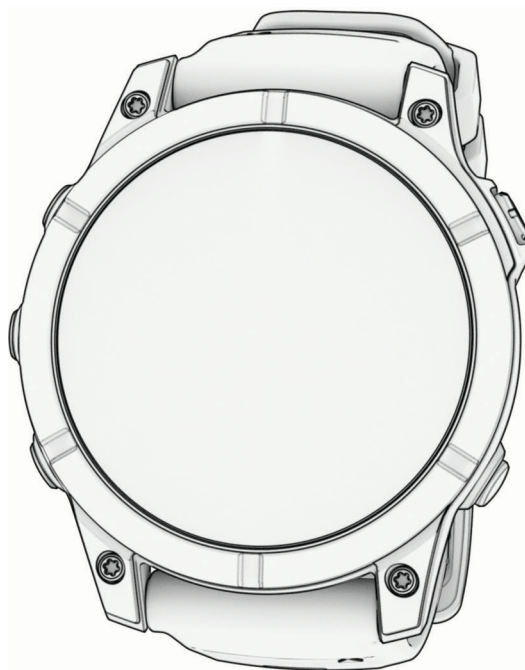


**GARMIN®**



**FĒNIX® E**

---

**Kasutusjuhend**

© 2024 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

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

Android™ on ettevõtte Google LLC kaubamärk. Apple®, iTunes®, iPhone® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Di2™ on ettevõtte Shimano, Inc. Kaubamärk. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. Iridium™ on ettevõtte Iridium Satellite LLC. registreeritud kaubamärk. STRAVA ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc. kaubamärgid. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peaksware, LLC. kaubamärgid. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forum registreeritud kaubamärk. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

# Sisukord

<b>Sissejuhatus.....</b>	<b>1</b>	Veomootori kaugjuhtimispult.....	15
Alustamine.....	1	Kella ja veomootori sidumine.....	15
Nupu funktsioonid.....	1	Tegevused.....	16
Puutekraani funktsioonid.....	3	Tegevuse alustamine.....	17
Puutekraani lubamine ja		Tegevuse salvestamise	
keelamine.....	3	näpunäited.....	17
Kellakuva kohandamine.....	4	Tegevuse lõpetamine.....	18
		Tegevuse hindamine.....	18
<b>Rakendused ja tegevused.....</b>	<b>4</b>	Välitegevused.....	19
Rakendused.....	5	Golf.....	19
Treeningud.....	7	Golfi mängimine.....	19
Treeningu alustamine.....	7	Golfi menüü.....	21
Treeningu soorituse skoor.....	7	Lipu liigutamine.....	22
Teenuse Garmin Connect treeningu		Virtuaalne golfitreener.....	22
järgimine.....	8	PlaysLike Vahemaa ikoonid.....	23
Igapäevase soovitatud trenni		Vahemaa mõõtmise puutega	
järgimine.....	8	sihtimise abil.....	23
Intervalltreeningu alustamine.....	9	Mõõdetud löökide vaatamine...	23
Intervalltreeningute		Punktiarvestus.....	24
kohandamine.....	9	Tuulekiiruse ja suuna	
Kriitilise ujumiskiiruse testi		vaatamine.....	25
salvestamine.....	10	Lipu suuna kuvamine.....	25
Virtual Partner® kasutamine.....	10	Kohandatud sihtmärkide	
Treeningu eesmärgi		salvestamine.....	25
seadistamine.....	11	Suurte numbrite režiim.....	26
Eelmise tegevusega seotud		Löögikaare tempo treening.....	26
võistlus.....	11	Kaljuronimise salvestamine.....	28
Treeningukalendri teave.....	11	Ekspeditsiooni alustamine.....	28
Garmin Connect treeningkavade		Rajapunkti käsitsi	
kasutamine.....	12	salvestamine.....	28
Rakenduse Saved kasutamine.....	12	Rajapunktide vaatamine.....	29
Garmin Pay.....	12	Kalastamine.....	29
Teenuse Garmin Pay Wallet		Jahtimine.....	29
seadistamise.....	12	Jooksmine.....	30
Ostu eest tasumine kellaga.....	13	Staadionijooks.....	30
Garmin Pay rahakotti kaardi		Soovitused staadionijooksu	
lisamine.....	13	salvestamiseks.....	30
Garmin Pay kaartide		Virtuaalne jooksmine.....	30
haldamine.....	13	Jooksulindi vahemaa	
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi		kalibreerimine.....	31
muutmine.....	13	Ultrajooksu registreerimine.....	31
Loodeteabe vaatamine.....	14	Ultrajooksu automaatse	
Loodete hoiatuse seadistamine...	14	puhkerežiimi seaded.....	31
Ankrukoha märkimine.....	15	Takistusjooksu võistluse tegevuse	
Ankru seaded.....	15	salvestamine.....	32
		PacePro™ Treening.....	32
		PacePro kava allalaadimine	
		Garmin Connect kaudu.....	32

PacePro kava koostamine kellas.....	33	Aktiivsussätted.....	46
PacePro kava alustamine.....	34	Tegevuste märguanded.....	48
Ujumine.....	35	Hoiatuse seadistamine.....	49
Ujumisterminid.....	35	Teekonna seaded.....	49
Tõmbetüübid.....	35	ClimbPro kasutamine.....	49
Ujumise nõuanded.....	35	Automaatse ronimise sisselülitamine.....	50
Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel.....	36	Satelliidiseaded.....	50
Harjutuste logide abil treenimine.....	36	Teelõigud.....	50
Rattasõit.....	37	Strava™ teelõigud.....	50
Sisetreeningseadme kasutamine.....	37	Segmendi üksikasjade vaatamine.....	51
Energiaväljundi juhised.....	37	Teelõigul võistlemine.....	51
Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine.....	38	<b>Juhtelemendid.....</b>	<b>52</b>
Mitu spordiala.....	38	Juhtelementide menüü kohandamine.....	55
Triatloni treening.....	38	Taskulambi ekraani kasutamine.....	55
Mitme spordialaga tegevuse loomine.....	39	<b>Ülevaated.....</b>	<b>56</b>
Jõusaali tegevused.....	39	Ülevaadete kuvamine.....	59
Jõutreeningu salvestamine.....	39	Ülevaadete loendi kohandamine.....	60
HIIT-treeningu salvestamine.....	40	Ülevaadete kausta loomine.....	60
Siseruumis ronimise salvestamine.....	40	Body Battery.....	60
Talisport.....	41	Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	60
Suusasõitude kuvamine.....	41	Sooritusvõime näitajad.....	61
Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine.....	41	Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	62
Murdmaasuusatamise võimsusandmed.....	41	Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	62
Veesport.....	42	Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	63
Veesporditegevuste vaatamine....	42	Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	63
Purjetamine.....	42	Pulsisageduse muutlikkuse tase....	63
Loovimisabi.....	42	Soorituse hinnang.....	64
Tegevuste ja rakenduste kohandamine.....	43	Soorituse hinnangu kuvamine.....	64
Rakenduste loendi kohandamine....	44	Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine.....	65
Lemmiktegevuste loendi kohandamine.....	44	Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine.....	65
Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse.....	44	Piimhappe lävi.....	66
Andmekuvade kohandamine.....	45	Juhendatud testi sooritamine piimhappe läve määramiseks.....	66
Tegevusele kaardi lisamine.....	45		
Kohandatud tegevuse loomine.....	45		

Oma reaalaaja vastupidavuse vaatamine.....	67	Isiklike rekordite kustutamine.....	82
Võimsuskõvera kuvamine.....	68	Koguandmete kuvamine.....	82
Treenitustase.....	68	<b>Teavituste ja märguannete seaded.....</b>	<b>82</b>
Treenitustasemed.....	69	Tervise ja heaolu teavitused.....	83
Treenitustaseme kuvamise nõuanded.....	69	Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	83
Hetkekoormus.....	69	Hommikuraport.....	83
Treeningukoormuse fookus.....	70	Hommikuse raporti kohandamine...	83
Koormussuhe.....	70	Kellaajahoiatuste seadistamine.....	84
Treeningu efektiivsusest.....	71	Tormihoiatuse seadistamine.....	84
Taastumisaeg.....	71	Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine.....	84
Taastumise pulsisagedus.....	71	<b>Heli ja vibratsiooni seaded.....</b>	<b>84</b>
Kuumuse ja kõrgusega kohanemine.....	72	<b>Ekraani ja heleduse seaded.....</b>	<b>85</b>
Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine.....	72	<b>Ühenduvus.....</b>	<b>85</b>
Treeninguvalmidus.....	73	Andurid ja tarvikud.....	85
Vastupidavuse skoor.....	73	Juhtmeta andurid.....	85
Mäeskoor.....	74	Traadita andurite sidumine.....	87
Rattasõidu suutlikkuse kuvamine.....	74	Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants.....	87
Võistluskalender ja peamine võistlus..	74	Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	88
Võistluseks treenimine.....	75	Jooksudünaamika.....	88
Aksia lisamine.....	75	Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul.....	88
Ilma asukohtade lisamine.....	75	Jooksujõud.....	89
Ajavaheväsimumuse nõustaja kasutamine.....	76	Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	89
Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect.....	76	inReach kaugjuhtimispult.....	89
<b>Kellad.....</b>	<b>76</b>	inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	90
Äratuse seadistamine.....	76	Xero laseripõhise asukohateabe seaded.....	90
Äratuse muutmine.....	77	Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..	90
Tagasilugeva taimeri kasutamine.....	77	Telefoni sidumine.....	90
Taimeri kustutamine.....	78	Telefoni teavituste lubamine.....	91
Stopperi kasutamine.....	78	Teavituste kuvamine.....	91
Alternatiivsete ajavööndite lisamine....	79	Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	91
Teise ajavööndi muutmine.....	79	Tekstsõnumile vastamine.....	92
Taimeri lisamine.....	80	Teavituste haldamine.....	92
Taimerite muutmine.....	80		
<b>logid.....</b>	<b>80</b>		
Ajaloo kasutamine.....	81		
Mitme spordiala ajalugu.....	81		
Isiklikud rekordid.....	81		
Isiklike rekordite vaatamine.....	81		
Isikliku rekordi taastamine.....	81		

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	92	Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	101
Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine.....	92	Randmel kantava pulsimoniatori seaded.....	101
GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine.....	92	Pulsisageduse andmete edastamine.....	102
Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid.....	93	Pulssoksümeeter.....	102
Ühendumine Wi-Fi võrku.....	93	Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	103
Garmin Share.....	93	Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....	103
Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share.....	94	Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	103
Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share.....	94	Automaatne eesmärk.....	104
Telefoni- ja arvutirakendused.....	94	Liikumismärguande kasutamine.....	104
Garmin Connect.....	95	Intensiivsusminutid.....	104
Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	95	Intensiivsusminutite teenimine.....	104
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	95	Une jälgimine.....	104
Ühtsed treenitustaseme andmed.....	96	Automaatse unejälgimise kasutamine.....	104
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	96	<b>Kaart..... 104</b>	
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express... ..	96	Kaardi vaatamine.....	105
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....	96	Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine.....	105
Connect IQ funktsioonid.....	97	Kaardi seaded.....	106
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	97	Kaartide haldamine.....	106
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	97	Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+ .....	107
Garmin Explore™ .....	97	Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine.....	107
Rakendus Garmin Messenger.....	98	Kaartide kustutamine.....	107
Funktsiooni Messenger kasutamine.....	98	Kaardiandmete kuvamine ja peitmine.....	108
Rakendus Garmin Golf.....	99	<b>Navigeerimine..... 108</b>	
<b>Fookuse režiimid..... 99</b>		Sihtkohta navigeerimine.....	108
Unerežiimi kohandamine.....	99	Läheduses asuvasse huvipunkti navigeerimine.....	109
Tegevuse fookuse režiimi valimine.....	99	Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	109
Häälteadete esitamine tegevuse ajal.....	100	Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine.....	110
<b>Tervise ja heaolu seaded..... 100</b>		Navigeerimise lõpetamine.....	110
Randmepõhine pulss.....	100	Asukohtade salvestamine.....	110
Kella kandmine.....	101	Asukoha salvestamine.....	110

Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine.....	110	Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid.....	120
Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil.....	111	Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	121
GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast.....	111	Energiatsoonide seadistamine.....	121
Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine.....	111	Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....	121
Rajad.....	111	<b>Toitehalduri seaded..... 122</b>	
Seadmee raja loomine ja järgimine.....	112	Akusäästja kohandamine.....	122
Ringikujulise raja loomine.....	112	Toiterežiimi kohandamine tegevuse jaoks.....	122
Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....	113	Toiterežiimide kohandamine.....	123
Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	113	<b>Süsteemi seaded..... 123</b>	
Radade saatmine seadmesse....	113	Nupu otseteed kohandamine.....	123
Vahepunkti kavandamine.....	113	Kompass.....	123
<b>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.... 114</b>		Kompassi suuna seadistamine.....	124
Hädaabikontaktide lisamine.....	114	Kompassi seaded.....	124
Kontaktide lisamine.....	114	Kompassi käsitsi kalibreerimine	124
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	115	Põhjaviite seadistamine.....	124
Abi taotlemine.....	115	Altimeeter ja baromeeter.....	124
Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	116	Altimeetri ja baromeetri seaded....	125
Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited.....	116	Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	125
<b>Muusika..... 116</b>		Kellaaja seaded.....	125
Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	116	Aja sünkroonimine.....	125
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	117	Süsteemi täpsemad seaded.....	126
Personaalse audiosisu allalaadimine	117	Mõõtühikute muutmine.....	126
Muusika kuulamine.....	117	Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	126
Muusika taasesituse juhtnupud.....	118	Seadme teabe vaatamine.....	126
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	118	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	126
Helirežiimi vahetamine.....	118	<b>Seadme teave..... 127</b>	
<b>Kasutajaprofiil..... 118</b>		AMOLED-ekraani teave.....	127
Kasutajaprofiili seadistamine.....	118	Kella laadimine.....	127
Soo sätted.....	119	Tehnilised andmed.....	128
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	119	Akuteave.....	128
Pulsisageduse tsoonid.....	119	Seadme hooldamine.....	128
Vormisoleku sihid.....	119	Kella puhastamine.....	129
Pulsisagedustsoonide määramine	120	QuickFit® rihmade vahetamine.....	129
		<b>Tõrkeotsing..... 129</b>	
		Tooteuendused.....	129
		Lisateabe hankimine.....	130
		Mu seadme keel on vale.....	130

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	130
Kella lähtestamine.....	130
Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	130
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	131
Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	131
Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga..	131
Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb.....	131
Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?.....	131
Satelliitsignaali hankimine.....	132
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	132
Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne.....	132
Tegevuse temperatuurinäit pole täpne.....	132
Demorežiimist väljumine.....	132
Aktiivsuse jälgimine.....	132
Minu sammuarv ei näi õige olevat.	132
Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	133
Läbitud korruste näit pole täpne....	133

## **Lisa..... 134**

Andmeväljad.....	134
Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	147
Maaga kokkupuute aja tasakaal....	147
Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	148
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	148
FTP hinnangud.....	149
Vastupidavuse skoori hinnangud.....	150
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	151




# Sissejuhatus

## ⚠ HOIATUS

Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.  
Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

## Alustamine

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

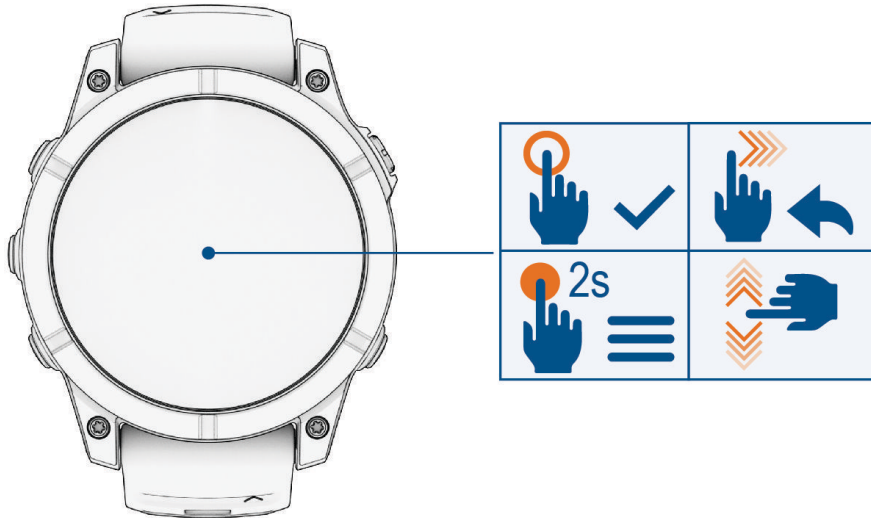
- 1 Hoia all nuppu , et kell sisse lülitada (*Nupu funktsioonid, lehekülg 1*).
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.  
Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 90*). Kella uuendades, saad telefoniga sidumisel kella seaded, salvestatud kursused ja muu uude fēnix kella üle viia.
- 3 Kella laadimine (*Kella laadimine, lehekülg 127*).
- 4 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 17*).

## Nupu funktsioonid





<p>①</p>  <p>Ülemine vasak nupp</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vajuta ekraani valgustamiseks.</li> <li>• Vajuta kiiresti kaks korda taskulambi sisse- või väljalülitamiseks (<i>Taskulambi ekraani kasutamine, lehekülg 55</i>).</li> <li>• Seadme sisselülitamiseks hoida kolm sekundit all.</li> <li>• Juhtnuppude menüü nägemiseks hoida kaks sekundit all (<i>Juhtlemendid, lehekülg 52</i>).</li> <li>• Abi palumiseks hoida viis sekundit all (<i>Abi taotlemine, lehekülg 115</i>).</li> </ul>
<p>②</p>  <p>Keskmine vasak nupp</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Märkuandekeskuse kuvamiseks vajuta kellakuval (<i>Teavituste kuvamine, lehekülg 91</i>).</li> <li>• Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta.</li> <li>• Peamenüüsse minekuks hoida kellakuval all.</li> <li>• Hoida all kontekstiliselt menüüsse minemiseks, kui selline kasutajaliidese selles osas saadaval on.</li> </ul>
<p>③</p>  <p>Alumine vasak nupp</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ülevaateleendi sirvimiseks vajuta kellakuval (<i>Ülevaadete kuvamine, lehekülg 59</i>).</li> <li>• Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta.</li> <li>• Hoida all muusika juhtnuppude kuvamiseks (<i>Muusika kuulamine, lehekülg 117</i>).</li> </ul>
<p>④</p>  <p>Ülemine parem nupp</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vajuta menüüsuvandi valimiseks.</li> <li>• Rakenduste ja tegevuste menüüd avamiseks vajuta kellakuval (<i>Rakendused ja tegevused, lehekülg 4</i>).</li> <li>• Vajuta tegevuse alustamiseks või peatamiseks (<i>Tegevuse alustamine, lehekülg 17</i>).</li> </ul>
<p>⑤</p>  <p>Alumine parem nupp</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks.</li> <li>• Vajuta tegevuse ajal ringi, puhkuse või järgmise treeningu etappi mineku registreerimiseks.</li> <li>• Hoida all hiljuti kasutatud rakenduste vaatamiseks.</li> </ul>

## Puutekraani funktsioonid








- Puuduta menüüsuvandi valimiseks.
- Hoiatage menüü kuvamiseks all.
- Ülevaate avamiseks hoiatage all sihverplaadi andmeid või funktsioone.  
**MÄRKUS.** see funktsioon ei ole kõigi sihverplaatide korral saadaval.
- Märkuande keskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
- Ülevaadete loendi sirvimiseks nipsa kellakuval üles.
- Menüüde sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.
- Sihverplaadile naasmiseks ja taustavalguse vähendamiseks kata näidik peopesaga.

## Puutekraani lubamine ja keelamine

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

## Kellakuva kohandamine

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ™ kellakuvaga (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 97*).

- 1 Kellakuval hoia all nuppu .
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Vajuta nuppu  või  et vaadata kellakuva valikuid.
- 4 Vali **Lisa uus**, et luua isikupärastatud digitaalne või analoogkella sihvarplaat.
- 5 Liigu kellakuva juurde, vajuta  ja vali .
- 6 Tee valik:

**MÄRKUS.** kõik suvandid pole kõigi kellakuvade jaoks saadaval.

- Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
- Kellakuva stiili muutmiseks kas digitaalseks või analoogiks, vali **Stiilid**.
- Sihverplaadil esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
- Sihverplaadi värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Tunnusvärv**.
- Sihverplaadil esitatavate andmete värvi muutmiseks vali **Andmete värv**.
- Sihverplaadi eemaldamiseks vali **Kustuta**.

## Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab valikut eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

**Rakendused:** rakendused pakuvad su kella jaoks interaktiivseid funktsioone, nagu salvestatud asukohtade vaatamine või ilmateate küsimine (*Rakendused, lehekülg 5*).



**Tegevused:** sinu kell on varustatud eellaaditud sise- ja välitegevuste rakendustega, sh jooksmiseks, rattasõiduks, jõutreeninguks, golfi mängimiseks ja paljuks muuks (*Tegevused, lehekülg 16*). Tegevuse alustamisel kuvab ja salvestab kell anduri andmed, mida saad salvestada ja Garmin Connect™ kogukonnaga jagada.

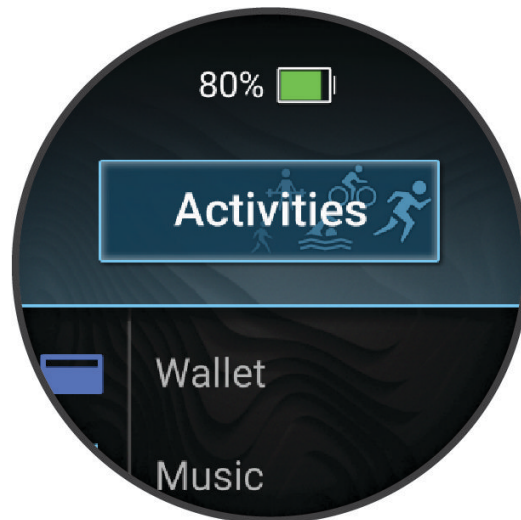
Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ rakendused:** oma kellale saad lisada funktsioone, kui installid rakendusest Connect IQ rakendusi (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 97*).

## Rakendused

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

Vajuta kellakuval nuppu  ja vajuta nuppu  et sirvida rakenduste seas.



Nimi	Lisateave
ABC	Vali kombineeritud kõrgusmõõtja, baromeetri ja kompassi teabe vaatamiseks.
Ankur	Vali ankru asukohta märkimiseks ( <i>Ankrukohta märkimine, lehekülj 15</i> ).
Edasta pulssi	Vali südame löögisageduse andmete edastamine ühendatud seadmele ( <i>Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülj 102</i> ).
Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
Kellad	Vali alarmi, taimeri, stopperi, alternatiivse ajavööndi ja pöördloenduse ( <i>Kellad, lehekülj 76</i> ) seadistamine.
Kalaprognoosid	Vali, et kuvada kalapüügiks parimate päevade ja kellaegade prognoosid sinu asukohta, kuu asukohta ning kuu tõusu- ja loojumisaegade põhjal. Saad vaadata päeva hinnangut ning peamisi ja väiksemaid toitumisaegu.
Garmin Share	Vali andmete saatmine või vastuvõtmine teiste Garmin® seadmetega ( <i>Garmin Share, lehekülj 93</i> ).
Health Snapshot™	Vali, et salvestada mitu olulist tervisemõõdikut, näiteks keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamissagedus, kui püsid kaks minutit paigal. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist.
Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks ( <i>Ajaloo kasutamine, lehekülj 81</i> ).
Kaart	Vali kaardi vaatamiseks ( <i>Kaardi vaatamine, lehekülj 105</i> ).
Kaardihaldur	Vali allalaaditud kaartide vaatamiseks ja haldamiseks ( <i>Kaartide haldamine, lehekülj 106</i> ).
Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks Garmin Messenger™ telefonirakenduses ( <i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülj 98</i> ).
Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukohta kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Vali, et juhtida heli taasesitust kella abil ( <i>Muusika kuulamine, lehekülj 117</i> ).
Märguanded	Vali oma telefoniteadete vaatamiseks ( <i>Teavituste kuvamine, lehekülj 91</i> ).
Projekteeritud asukohapunkt	Vali uue asukohta salvestamiseks kauguse ja suuna projitseerimine praegusest asukohast ( <i>Vahepunkti kavandamine, lehekülj 113</i> ).
Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri näitude võtmiseks ( <i>Pulssoksümeeter, lehekülj 102</i> ).
Salv.-tud	Vali salvestatud asukohtade, radade ja teekonnapunktide vaatamiseks ( <i>Rakenduse Saved kasutamine, lehekülj 12</i> ).
Seaded	Vali sätete menüü avamiseks.
PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
Looded	Vali asukohta loodeteabe vaatamiseks ( <i>Loodeteabe vaatamine, lehekülj 14</i> ).
Rahakott	Vali, et avada Garmin Pay™ rahakott ( <i>Garmin Pay, lehekülj 12</i> ).
Ilm	Vali ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
Treeningud	Vali salvestatud treeningute vaatamiseks ( <i>Treeningud, lehekülj 7</i> ).

## Treeningud

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

**Kellas:** treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud ([Rakendused ja tegevused, lehekülg 4](#)).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.


**Rakenduses:** saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 8](#)).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

## Treeningu alustamine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Vajuta  ja vali **Treening**.

4 Tee valik:


- Intervalltreeningu või trennisihita treeningu alustamiseks vali **Kiirtreening** ([Intervalltreeningu alustamine, lehekülg 9](#), [Treeningu eesmärgi seadistamine, lehekülg 11](#)).
- Eellaaditud või salvestatud treeningu alustamiseks vali **Treeningu teek** ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 8](#)).
- Plaanitud treeningu alustamiseks Garmin Connect treeningukalendri põhjal vali **Treeningukalender** ([Treeningukalendri teave, lehekülg 11](#)).

**MÄRKUS.** kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

5 Vali treening.

**MÄRKUS.** loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.




6 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.

7 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.

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

## Treeningu soorituse skoor

Pärast treeningu lõpetamist kuvab kell sinu treeningu soorituse skoori selle põhjal, kui täpselt sa treeningu sooritasid. Näiteks kui sinu 60-minutilise treeningul on sihttempo vahemik ja sa püsisid selles vahemikus 50 minutit, on sinu treeningu soorituse skoor 83%.

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

## Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 95).

1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand ●●●.
- 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.

## Igapäevase soovitatud trenni järgimine


Enne, kui kell saab soovitada igapäevast jooksmist või rattatreeningut, peab sul olema hapnikutarbimisvõime hinnanguline väärtus selle tegevuse kohta ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave](#), lehekülg 62).

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused**.

3 Tee valik:

- Vali **Jooksmine** ja seejärel tegevus.
- Vali **Rattasõit** ja seejärel tegevus.

4 Vajuta nuppu  ja vali päevane treeningusoovituse.









5 Vajuta nuppu  ja tee valik:

- Treenimiseks vali **Koosta treening**.
- Treeningust loobumiseks vali **Lõpeta**.
- Treeningu etappide vaatamiseks vali **Etapid**.
- Eeloleva nädala treeningusoovituste vaatamiseks vali **Rohkem soovitusi**.
- Treeningu seadete, nagu **Eesmärgi tüüp**, vaatamiseks vali **Seaded**.





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



## Intervalltreeningu alustamine






- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
  - 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
  - 3 Vajuta nuppu .
  - 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid**.
  - 5 Tee valik:
    - Vali **Ava kordused** ja märgi intervallid ja puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta nuppu .
    - Vali **Struktureeritud kordused**, vajuta nuppu  ja vali **Koosta treening** ja kasuta vahemaal või ajal põhinevat intervalltreeningut.
  - 6 Treeningueelse soojenduse kaasamiseks vali vajaduse korral .
  - 7 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.
  - 8 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks nuppu .
  - 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
  - 10 Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmisse intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vajuta ükskõik millal nuppu .
- Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

## Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
  - 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
  - 3 Vajuta .
  - 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid > Struktureeritud kordused**.
  - 5 Vajuta nuppu  ja vali **Muuda treeningut**.
  - 6 Vali vähemalt üks suvand:
    - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
    - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkeageg**.
    - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
    - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
  - 7 Vajuta nuppu .
- Kell salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

## Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine







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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Ujumine** > **Basseinis ujumine**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Treeningu teek** > **Kriitiline ujumiskiirus** > **Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 5 Vajuta nuppu  treeningu etappide eelvaate (valikuline) kuvamiseks.
- 6 Vajuta nuppu .
- 7 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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


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

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Vajuta .
- 4 Vali **Aktiivsusvalikud** > **Andmekuvad** > **Lisa uus** > **Virtuaalpartner**.
- 5 Sisesta tempo või kiirus.
- 6 Vajuta nuppu  või , et muuta kuva Virtual Partner (valikuline) asukohta.
- 7 Alusta tegevust ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 17).
- 8 Vajuta nuppu  või , et liikuda kuvale Virtual Partner ja näha liidrit.

## Treeningu eesmärgi seadistamine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Vajuta  ja vali **Treening**.

4 Tee valik:


- Vali **Määra eesmärk**.
- Vali **Kiirtreening**.

**MÄRKUS.** kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

5 Tee valik:

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

Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.

6 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.

**VIHJE:** võid hoida all nuppu  ja valida **Tühista eesmärk**, et tühistada treenimiseesmärki.


## Eelmise tegevusega seotud võistlus

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

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Vajuta .

4 Vali **Treening > Võistle enda vastu**.


5 Tee valik:

- Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
- Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.

6 Vali tegevus.

Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.

7 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.

8 Pärast tegevuse lõpetamist  ja vali **Salvesta**.

## Treeningukalendri teave

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

## Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkava allalaadimist ja kasutamist peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülj 95) ja pead siduma kella fēnix ühilduva telefoniga.

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

### *Treeningukavade kohandamine*

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

## Rakenduse Saved kasutamine

Saad kasutada rakendust Saved oma salvestatud asukohtade ja radade vaatamiseks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Salv.-tud**.
- 3 Vali salvestatud üksus.
- 4 Tee valik:
  - Asukohta navigeerimiseks vali **Mine**.
  - Raja läbimiseks vali **Koosta teekond**.
  - Raja vastassuunas läbimiseks vali **Veel > Pööra teekond ümber**.
  - Asukoha andmete vaatamiseks vali **Veel > Üksikasjad**.
  - Asukoha või raja andmete muutmiseks vali **Veel > Redigeeri**.
  - Raja tõusude loendi vaatamiseks vali **Veel > Kuva tõusud**.
  - Raja näitamiseks kaardil ka siis, kui sa pole parajasti rada läbimas, vali **Veel > Näita kaardil**.
  - Asukoha või raja valimiseks funktsiooni **Garmin Share** abil vali **Veel > Jaga** ([Garmin Share](#), lehekülj 93).
  - Asukoha või raja kustutamiseks vali **Veel > Kustuta**.

## Garmin Pay

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

### Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise


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

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

## Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

1 Hoia all nuppu .


2 Vali .

3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.

4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks nipsa (valikuline).

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

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

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

7 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

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

## Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.

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

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

## Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.


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

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.

2 Vali **Garmin Pay.**

3 Vali kaart.

4 Tee valik:

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

## Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.

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

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.


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

## Loodeteabe vaatamine

### ⚠ HOIATUS

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

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

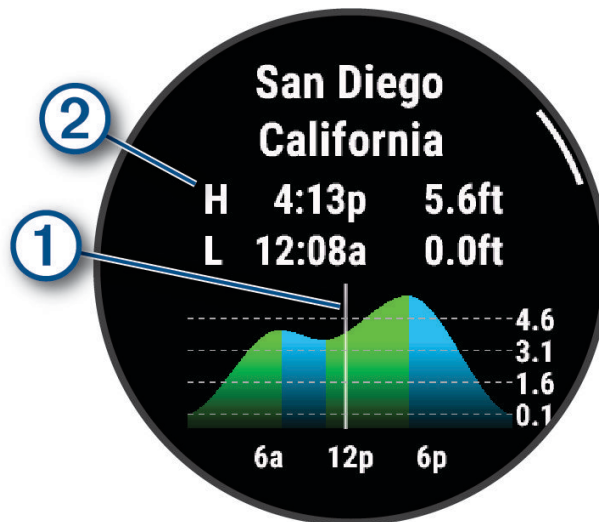
1 Vajuta kellakuval nuppu .


2 Vali **Looded**.


3 Tee valik:

- Loodetejaama lähedal olles praeguse asukoha kasutamiseks vali **Lisa > Praegune asukoht**.
- Kaardil asukoha valimiseks vali **Lisa > Kasuta kaarti**.
- Linna nime sisestamiseks vali **Lisa > Linna otsing**.
- Salvestatud asukoha valimiseks vali **Lisa > Salvestatud asukohad**.
- Asukoha koordinaatide sisestamiseks vali **Lisa > Koordinaadid**.

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



4 Järgmiste päevade loodete teabe nägemiseks vajuta nuppu .

5 Selle asukoha määramiseks oma loodete lemmikjaamaks vajuta  ja vali **Määra lemmikuks**.  
Sinu loodete lemmikjaam kuvatakse rakenduses ja ülevaates loendis esimesena.

### Loodete hoiatuse seadistamine

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

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



3 Tee valik:

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



## Ankrukohta märkimine

### HOIATUS

Ankru funktsioon on üksnes vahend tähelepanu püüdmiseks ja ei pruugi kõikides oludes madalikele sattumist või kokkupõrkeid vältida. Sinul on vastutus oma laeva ohutu ja kaalutletud juhtimise eest, selle eest, et oled teadlik oma ümbrusest ning teed vee peal otsuseid ohutusest lähtudes. Selle hoiatuse eiramine võib kaasa tuua varalise kahju, tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Ankur**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Vajuta nuppu  ja vali **Veeska ankur**.

### Ankru seaded

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

**Triivimisraadius:** määrab ankrus olles lubatud triivimisraadiuse.

**Värskendusintervall:** määrab ankrundmete uuendamise ajaintervalli.








**Ankrualarm:** lubab hoiatuse, kui paat liigub triivimisraadiusest kaugemale.

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



## Veomootori kaugjuhtimispuul

### Kella ja veomootori sidumine

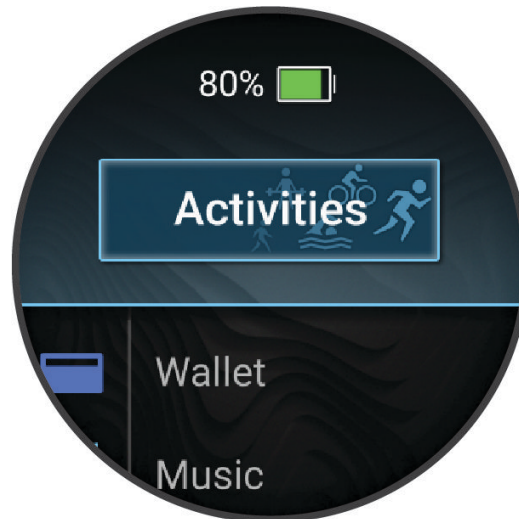
Võid oma kella Garmin veomootoriga siduda ja kasuta seda kaugjuhtimispildina. Kaugjuhtimispuuldi kasutamise kohta lisateabe saamiseks vaata oma veomootori kasutusjuhendit.

- 1 Lülita veomootor sisse.
- 2 Aseta kell veomootori ekraanipaneelist kuni 1 m (3 ft.) kaugusele.
- 3 Vajuta kellal nuppu  ja vali **Veomootor**.  
**VIHJE:** vajadusel saad oma kella mõne teise veomootoriga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 87*).
- 4 Sidumisrežiimi sisenemiseks vajuta veomootori kuvapaneelil kolm korda .  
Ühenduse otsimisel süttib  veomootori ekraanipaneelil siniselt.
- 5 Vajuta sidumisrežiimi sisenemiseks kellal nuppu .
- 6 Veendu, et veomootori kaugjuhtimispuul olev pääsuvõti ühtib kellaga.
- 7 Vajuta pääsuvõtme kinnitamiseks kellal  nuppu.
- 8 Vajuta pääsuvõtme kinnitamiseks veomootori kaugjuhtimispuul nuppu .  
Kui kellaga ühenduse loomine õnnestus, süttib  veomootori ekraanipaneelil roheliselt.

## Tegevused

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

**MÄRKUS.** mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.





Kategooriad	Tegevused
Sport	Ratsutamine, Seinaronimine, Kettagolf, Ekspeditsioon, Kalapüük, Golf, Matkamine, Ratsutamine, Jaht, Rulluisutamine, Mägironimine, Kõndimine
Jooksmine	Siseruumis jälgimine, Jooksmine, Rajajooks, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Takistussõit, Ultrajooks, Virtuaalne jooks
Rattasõit	Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, BMX, Cyclocross, eBike, e-mägiratas, Gravel Bike, MTB, Maanteeõit
Ujumine	Avavesi, Basseinis ujumine, Ujumine ja jooksmine, Triatlon
Jõusaal	Poks, Kardiotreening, Siseronimine, Elliptiline trenažöör, Treppidest käimine, HIIT, Hüppenõoriga hüppamine, Võitluskunstid, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreening, Siseruumides kõndimine, Jooga
Talisport	Off-piste suusatamine, Off-piste lumelauasõit, Liuväli, Mäesuusatamine, Lumelauasõit, Mootorsaan, Räätsad, Murdmaa klassikaline, Murdmaa uisustiil
Veesport	Paat, Kajakisõit, Lohelaud, Aerutamine, Purjetamine, Aerusurf, Surf, Veetuub, Veelaud, Veelauasurf, Veesuusatamine, Kärestikel sõit, Purjelauasõit
Võistkonnasportialad	Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Vörkpall, Kettamäng
Reketisport	Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatenis, Squash, Lauatenis, Tennis
Mootorisport	Maastikusõiduk, Motokross, Mootorratas, Maitsi
Muu	Hingamisharjutused, Tempotreening, Jälgi mind









## Tegevuse alustamine


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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Tee valik:
  - Vali lemmikute loendist tegevus.
  - Liigu tegevuste loendisse **Veel**, vali tegevuse kategooria ja vali tegevus.
- 4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell GPS-i olekuriba täitub. Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 5 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer. Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.



## Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae kell enne tegevuse alustamist ([Kella laadimine, lehekülg 127](#)).
- Ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks, või treeningu järgmise sammu juurde liikumiseks vajuta sümbolit . Võid valida  teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 131](#)).
- Vajuta nuppu  või , et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Nipsa üles või alla, et lisaandmete ekraanid kuvada.  
**VIHJE:** nipsa ekraani ülemisest osast allapoole, et tegevuse ajal puuteekraan avada.
- Muusika juhtnuppude või tegevuste seadete vaatamiseks nipsa vasakule või paremale
- Tegevuse ajal muule tegevuse tüübile üleminekuks hoia all sümbolit  ja vali suvand **Muuda spordiala**. Kui sinu tegevus hõlmab kahte või enam spordiala, salvestatakse see multispordi tegevusena.
- Aku kasutusaja pikendamiseks hoia all sümbolit  ja vali **Aktiivsusvalikud > Toiterežiim** ([Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 123](#)).

## Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta .

Tee valik:

- 2
- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
  - Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta  ja tee oma valik.  
**MÄRKUS.** pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed (*Tegevuse hindamine, lehekülg 18*).
  - Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
  - Ringi märkimiseks vali **Ring**.  
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 131*).
  - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigunud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.  
**MÄRKUS.** kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
  - Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Teekond**.  
**MÄRKUS.** kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
  - Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise pulsisagedus** ning oota, kuni taimer loendab (*Taastumise pulsisagedus, lehekülg 71*).
  - Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.  
**MÄRKUS.** pärast tegevuse seiskamist salvestab kell selle 30 minuti järel automaatselt.

## Tegevuse hindamine

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

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada (*Aktiivsussätted, lehekülg 46*).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 18*).

2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

**MÄRKUS.** enesehindamise vahele jätmiseks vali **»»**.

3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.


Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

## Välitegevused

### Golf

#### Golfi mängimine

Enne golfi mängimist laadi kella (*Kella laadimine, lehekülg 127*).

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** > **Sport** > **Golf**.

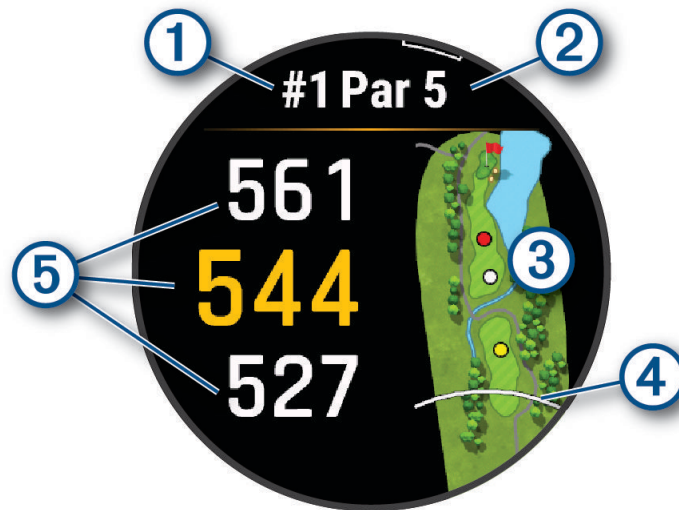
Seade otsib satelliidid, arvutab sinu asukoha ja valib golfiväljaku, kui sinu läheduses on vaid üks väljak.

3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.

4 Vajadusel seadista draiveri kaugus.

5 Punktisumma säilitamiseks vali .

- 6 Vali tii kast.  
Ilmub auguteabekuva.



①	Praeguse augu number
②	Augu par
③	Augu kaart
④	Avalöögikepi vahemaa tii kastist
⑤	Kaugused griini alguse, lõpu ja keskkohani

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

7 Tee valik:

- Puuduta griini ekraanipildil esiosa, keskosa või tagaosast, et kuvada PlaysLike vahemaa (*PlaysLike Vahemaa ikoonid, lehekülg 23*).
- Vajuta või , et vaadata täiendavaid andmeid, sealhulgas oma händikäpi reitingut ja PlaysLike tegureid.
- Puuduta kaarti, et vaadata rohkem üksikasju või mõõta puutega sihtimise abil vahemaa (*Vahemaa mõõtmise puutega sihtimise abil, lehekülg 23*).
- Puuduta kaarti ja vajuta või , et vaadata asukohta ja kaugust rajapunktist või takistuse ees- ja tagaosast.
- Vajuta , et avada golfi menüü (*Golfi menüü, lehekülg 21*).

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

## Golfi menüü

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

**Vaata griini:** võimaldab liigutada rõhtnaela ja saada seega täpsema kauguse mõõtmistulemuse (*Lipu liigutamise, lehekülj 22*).

**Virtuaalne golfiteener:** küsib virtuaalselt golfitreenerilt golfikepi soovitusi (*Virtuaalne golfitreener, lehekülj 22*).

**Vaheta auku:** võimaldab auku käsitsi muuta.

**Vaheta griini:** võimaldab griini vahetada, kui augu jaoks on saadaval rohkem kui üks griin.

**Punktikaart:** avab voozu punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülj 24*).

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

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

**Tuul:** avab osuti, mis näitab tuule suunda ja kiirust lipu suhtes (*Tuulekiiruse ja suuna vaatamine, lehekülj 25*).

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

**Mõõda löõki:** kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löõgi kauguse (*Mõõdetud löõkide vaatamine, lehekülj 23*). Löõgi saab ka käsitsi salvestada (*Löõgi mõõtmise käsitsi, lehekülj 24*).

**Kohandatud sihtmärgid:** võimaldab salvestada asukohta, nt objekti või takistuse valitud augu jaoks (*Kohandatud sihtmärgide salvestamine, lehekülj 25*).

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

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

**Seaded:** võimaldab kohandada golfitegevuse sätteid (*Golfiseaded, lehekülj 21*).

**Lõpeta voozu:** lõpetab kehtiva voozu.

### Golfiseaded

Ringi ajal saad vajutada  ja valida **Seaded**, et kohandada golfi seadeid.

**Punktiarvestus:** võimaldab punktiarvestuse suvandite seadistamist (*Punktiarvestuse seaded, lehekülj 24*).

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

**PlaysLike:** seadistab kauguse eelistused funktsioonile „mängib nagu“, mis näitab golfi mängimise ajal kohandatud kaugusi griinini (*PlaysLike Vahemaa ikoonid, lehekülj 23*).

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

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

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

**Golfi vahemaa:** määrab golfi mängimise vahemaa mõõtühiku.

**Golfi tuulekiirus:** määrab golfi mängimise ajal tuule kiiruse mõõtühiku.

**Golfikepi viip:** kuvab iga tuvastatud löõgi järel meeldetuletuse, et sisestaksid, mis golfikeppi kasutasid, et salvestada sinu golfikeppide statistikat (*Statistika salvestamine, lehekülj 24*).




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

**Golfikepi andurid:** võimaldab seadistada sinu ühilduvad Approach golfikepid jälgimisanduriga.

**Seo kaugusmõõdik:** võimaldab sul kella siduda ühilduva kaugusmõõturiga.

## Lipu liigutamine

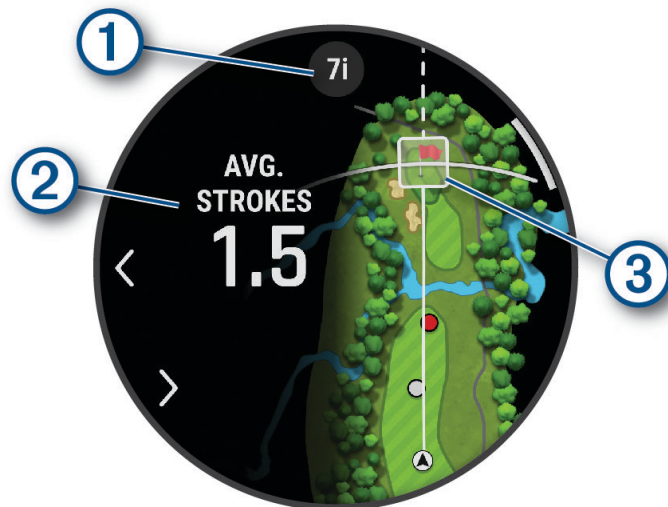
Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.



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

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


## Virtuaalne golfitreener

Enne virtuaalse golfitreeneri kasutamist pead mängima viis voozu Approach golfikepi jälgimise anduritega või lubama Golfikepi viip seadistuse (*Aktiivsussätted, lehekülj 46*) ja laadima üles oma tulemuskaardid. Iga voozu jaoks pead ühenduma Garmin Golf rakendusega seotud telefoniga. Virtuaalne golfitreener pakub soovitusi, mis põhinevad augul, tuuleandmetel ja sinu varasemal sooritusel erinevate golfikeppidega.



- 1 Kuvab augu jaoks golfikepi või golfikeppide kombinatsiooni soovitusi. Võid valida  või , et näha teisi golfikepi soovitusi.
- 2 Kuvab vastavalt golfikepi soovitusele keskmist oodatud löökide arvu.
- 3 Kuvab vastavalt soovitatud golfikepile ja sinu löögi ajaloole järgmise löögi leviala.  
**MÄRKUS.** kui löögi leviala kattub griiniga, kuvatakse protsentes löögi tõenäosus griinini jõuda.

## PlaysLike Vahemaa ikoonid

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

**VIHJE:** tegevuse seadetes saad konfigurēerida, milliseid andmeid näitaja PlaysLike kohandustesse kaasatakse (*PlaysLike seeded, lehekülj 23*).

▲: vahemaa oodatust pikem.

■: vahemaa ootuspärane.

▼: vahemaa oodatust lühem.

↗: kõrguse muutustest tingitud vahemaa erinevus.

▲: tuulekiirusest ja -suunast tingitud vahemaa erinevus.

☁: õhutihedusest tingitud vahemaa erinevus.

## PlaysLike seeded

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

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

**Ilm:** võimaldab kaasata õhutiheduse funktsiooni PlaysLike vahemaa kohandustesse.


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

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

## Vahemaa mõõtmine puutega sihtimise abil

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

1 Puuduta golfimängu ajal kaarti.

2 Puuduta või lohista sõrme sihtringi paigutamiseks .


Saad vaadata kaugust oma praegusest asukohast sihtpunkti ringini ja sihtpunkti ringist nõela asukohta.

3 Vajadusel suurenda või vähenda ekraani paremal pool oleva liuguri abil.

## Mõõdetud löökide vaatamine

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


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

1 Golfi mängides vajuta .

2 Vali **Mõõda lööki**.

Kuvatakse viimase löögi kaugus.




**MÄRKUS.** kaugus nullitakse automaatselt, kui lööd palli uuesti, puttad griinil või liigud järgmise augu juurde.

3 Vajuta  ja vali **Eelmised löögid**, et vaadata kõigi salvestatud löökide vahemaid.

**MÄRKUS.** kaugus viimasest löögist kuvatakse ka augu teabeekraani ülaosas.







### Löögi mõõtmine käsitsi

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

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



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

### Punktiarvestus

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

### Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine ([Punktiarvestuse seaded](#), lehekülg 24).

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

### Punktiarvestuse seaded

Ringi ajal vajuta  ja vali **Seaded** > **Punktiarvestus**.

**Skoorim. meetod:** muudab seadme punktiarvestuse meetodit.

**Händikäpi arvestus:** lubab händikäpi punktiarvestuse.

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

**Kuva skoor:** kuvab tulemuskaardi ülaosas sinu mänguvooru koguskoori ([Punktiarvestus](#), lehekülg 24).

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

**Trahvilöögid:** lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke ([Statistika salvestamine](#), lehekülg 24).

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



### Stablefordi punktiarvestuse teave


Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi (*Aktiivsussätted, lehekülj 46*), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

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

### Tuulekiiruse ja suuna vaatamine

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

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Tuul**.

Nool näitab tihvti suhtes tuule suunda.

### Lipu suuna kuvamine

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

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

1 Vajuta auguteabekval .

2 Vali **PinPointer**.


Nool tähistab lipu asukohta.

### Kohandatud sihtmärkide salvestamine

Vooru mängides võid salvestada kuni viis kohandatud sihtmärki iga augu jaoks. Sihtmärgi salvestamine on kasulik, et jäädvustada objekte või takistusi, mida kaardilt ei näe. Saad vaadata vahemaad nende sihtmärkideni ohtude ja tagasihoidlike löökide kuvalt (*Golfi mängimine, lehekülj 19*).

1 Seisa selle sihtmärgi kõrval, mida salvestada soovid.

**MÄRKUS.** ei saa salvestada sihtmärki, mis on praegu valitud august kaugel.


2 Auguteabe koval vajuta .

3 Vali **Kohandatud sihtmärgid**.

4 Vali sihtmärgi tüüp.



## Suurte numbrite režiim

Saad muuta arvude suurust auguteabekoval.

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



Kaugused griini alguse, keskkoha ja lõpuni kuvatakse suures kirjas auguteabe kuval

- 3 Vajuta  või , et vaadata lisateavet, sealhulgas PlaysLike vahemaad griini keskkohani, tuule kiirust ja suunda ning sinu takistuse hinnangut.

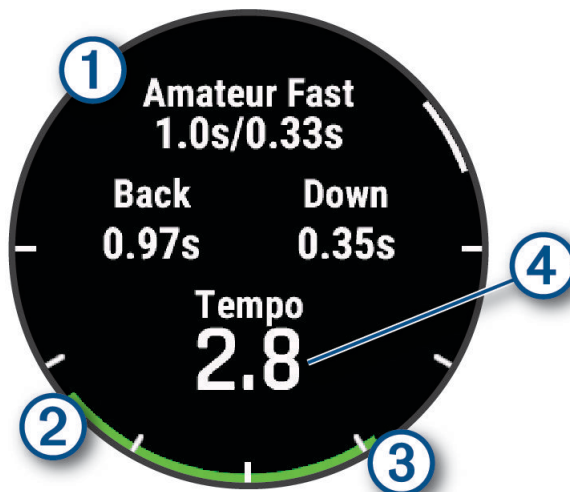
## Löögikaare tempo treening

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

### Ideaalne löögikaare tempo

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

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



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

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



### Löögikaare tempo analüüs

Oma löögikaare tempo nägemiseks pead lööma palli.

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







### Löögitehnika soovitus kuvamine

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

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



### Kaljuronimise salvestamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Seinaronimine**.
- 3 Vali hindamissüsteem.
- 3 **MÄRKUS.** järgmisel kaljuronimiskorral kasutab kell seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia all nuppu , vali tegevuste seaded ja vali **Liigitussüsteem**.
- 4 Vali raja raskusaste.
- 5 Raja taimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 6 Alusta esimest rada.
- 7 Raja lõpetamiseks vajuta nuppu .
- 8 Tee valik:
  - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
  - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
  - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 9 Pärast puhkamist vajuta järgmise raja alustamiseks nuppu .
- 10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 11 Pärast viimase raja läbimist vajuta rajataimeri peatamiseks nuppu .
- 12 Vali **Salvesta**.

### Ekspeditsiooni alustamine


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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Ekspeditsioon**.
- 3 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.


Seade lülitub vähese energiatarbega režiimi ja kogub GPS-i rajapunkte kord tunnis. Aku kasutusaja maksimeerimiseks lülitab seade välja kõik andurid ja lisaseadmed, sealhulgas ühenduse nutitelefoni.

### Rajapunkti käsitsi salvestamine





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

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

## Rajapunktide vaatamine





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

## Kalastamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Kalapüük**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vajuta nuppu  ja tee valik.
  - Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
  - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Intervallitaimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
  - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
  - Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
  - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
  - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Aktiivsused, lehekülg 46*).
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Lõpeta kalastus**.

## Jahtimine

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




- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Jaht**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Alusta jahti**.
- 4 Vajuta nuppu  ja vali võimalus:
  - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
  - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
  - Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
  - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Lõpeta jaht**.

## Jooksmine

### Staadionijooks

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

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

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

### Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

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


### Virtuaalne jooksmine

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








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

## Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Tegevuse alustamine, lehekülg 17*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeriga peatamiseks .
- 4 Tee valik:
  - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**. Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
  - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta** > ✓.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.


## Ultrajooksu registreerimine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Ultrajooks**.
- 3 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.
- 4 Alusta jooksmist.
- 5 Ringi salvestamiseks ja puhkeajataimeri käivitamiseks vajuta nuppu .  
**VIHJE:** saad konfigurereida, kuidas seade Autom. puhkus registreerib vaheajad ja ringid (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülg 31*).
- 6 Kui oled puhunud, siis jooksmise jätkamiseks vajuta nuppu .
- 7 Vajuta nuppu  või , et kuvada lisaandmete lehti (valikuline).
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist  ja vali **Salvesta**.

## Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded


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

**Olek:** võimaldab vaheaegade automaatset salvestamist.

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





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

**Minimaalne aeg:** seadistab ajavahemiku enne vaheaja algust või lõppu.

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

## Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Takistussõit**.
- 3 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.
- 4 Iga takistuse alguse ja lõpu käsitsi märkimiseks vajuta nuppu .  
**MÄRKUS.** saad konfigurereida seadet **Takistuste jälgimine**, et salvestada takistuste asukohti raja esimesest ringist alates. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülituda takistuste ja jooksuintervallide vahel.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist  ja vali **Salvesta**.


## PacePro™ Treening

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

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

## PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu




Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 95).

- 1 Tee valik:
  - Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand ●●●.
  - Ava veebiaadress [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > PacePro tempostrateegiad**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.




## PacePro kava koostamine kellas

Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 113*).


- 1 Vajuta kellal nuppu .
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Vali rada.
- 6 Vali **PacePro > Loo uus**.
- 7 Tee valik:
  - Vali **Eesmärgi tempo** ja sisesta oma sihttempo.
  - Vali **Eeldatav aeg** ja sisesta oma sihtaeg.Kell kuvab kohandatud tempokella.
- 8 Vajuta nuppu .
- 9 Tee valik:
  - Vali **Kinnita plaan**, et alustada kavaga.
  - Vali **Kuva jaoskuvad**, et kuvada splittide eelvaade.
  - Vali **Kõrguse graafik** ja vaata raja kõrguspunkti.
  - Vali **Kaart** ja vaata rada kaardil.
  - Vali **Eemalda**, et plaanist loobuda.

## PacePro kava alustamine

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


1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali välistingimustes jooksmine.

3 Hoia all nuppu .

4 Vali **Treening** > **PacePro kavad**.


5 Vali kava.

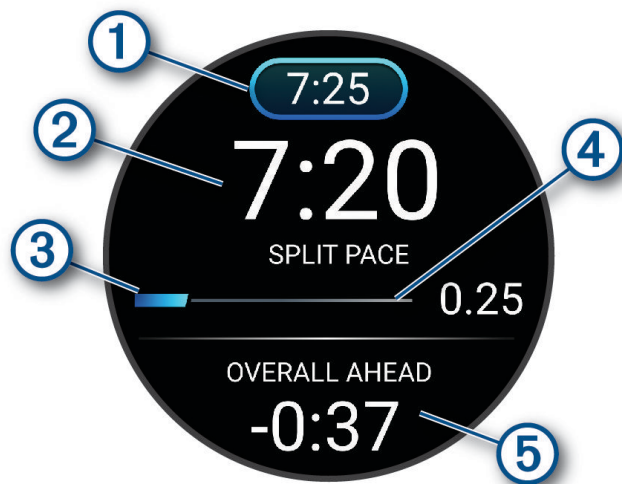
6 Vajuta nuppu .

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

7 Vali **Kinnita plaan**, et alustada kavaga.

8 Vajaduse korral vali rajal navigeerimiseks ✓.

9 Vali , et käivitada tegevuse taimer.



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

**VIHJE:** võid hoida all nuppu  ja vali da **Peata PacePro** > ✓ PacePro plaani peatamiseks. Tegevuse taimer liigub edasi.

## Ujumine

### TEATIS

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

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

### Ujumisterminid

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

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

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

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




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

### Tõmbetüübid

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

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel ( <a href="#">Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 36</a> )


### Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta .
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Suuruse muutmiseks hoida all nuppu , vali tegevuse sätted ja vali suvand **Basseini pikkus**.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkuse salvestamiseks vajuta  ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 36](#)). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja libise.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni ([Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 36](#)).

## Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel

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








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

Manuaalse puhkerežiimi kasutamiseks lülita tegevuse suvandites automaatne puhkerežiim välja (*Aktiivsussätted, lehekülg 46*). Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit . Puhkeintervalli ajal ujumisandmeid ei salvestata.

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

## Harjutuste logide abil treenimine

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

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

## Rattasõit


### Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia ANT+® abil ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 87*).

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .


2 Vali **Tegevused** > **Rattasõit** > **Sisejalgratas**.

3 Hoia all nuppu .

4 Vali **Nutika treeneri valikud**.

5 Tee valik:

- Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
- Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 7*).
- Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 111*).
- Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
- Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
- Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.

6 Vajuta nuppu  tegevustaimerit käivitamiseks.

Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

### Energiaväljundi juhised

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




Energiaväljundi juhiste eduka strateegia kavandamise üks olulisemaid etappe on pingutuse taseme valimine. Suurem pingutus rajal suurendab võimsussoovitusi ja väiksema pingutuse valimine vähendab neid (*Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine, lehekülg 38*). Energiaväljundi juhiste peamine eesmärk on aidata sul rada lõpetada sinu suutlikkuse teabe põhjal, mitte saavutada konkreetset sihtaega. Võid sõidu ajal muuta pingutuse taset.

Energiaväljundi juhised on alati seotud rajaga ja neid ei saa kasutada koos treeningute või teelõikudega. Oma strateegiat saad vaadata ja redigeerida rakenduses Garmin Connect sünkroonida seda oma seadmetega Garmin. Selle funktsiooni jaoks on vajalik võimsusmõõtur, mis peab olema sinu seadmega seotud (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 87*).

## Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine

Enne energiaväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 87*). Samuti peab sinu kella olema laaditud rada (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 113*).

Saad ka luua energiajuhise rakenduses Garmin Connect.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali välitingimustes jalgrattasõit.
- 3 Hoia  all.
- 4 Vali **Treening > Power Guide > Loo uus**.
- 5 Vali rada (*Rajad, lehekülg 111*).
- 6 Vali sõiduasend.
- 7 Vali varustuse kaal.
- 8 Vajuta  ja vali **Kasuta plaani**.

**VIHJE:** saad vaadata kaarti, kõrguse graafikut, pingutust, seadeid ja jaotusi. Samuti saad enne sõitma hakkamist reguleerida pingutust, maastikku, sõiduasendit ja varustuse kaalu.






## Mitu spordiala

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


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

## Triatloni treening

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Ujumine > Triatlon**.
- 3 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.  
**MÄRKUS. Ala aut. ümberlülit.** is on mitme spordialaga tegevuste vaikesäte (*Aktiivsussätted, lehekülg 46*).
- 4 Vajaduse korral vajuta nuppu  iga vahetuse alguses ja lõpus (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 131*).  
Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi. Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks nuppu .
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist  ja vali **Salvesta**.

## Mitme spordialaga tegevuse loomine

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

## Jõusaali tegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetevõuse ajal on GPS välja lülitatud (*Aktiivsussätted, lehekülj 46*).












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

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

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





## Jõutreeningu salvestamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jõusaal > Jõutreening**.
- 3 Vali treening.
- 4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vajuta nuppu .
- VIHJE:** treeningu etappide vaatamise ajal võid vajutada nuppu  ja seejärel , et näha valitud harjutuse animatsiooni, kui see on saadaval.
- 5 Kui oled treeningu etappide vaatamise lõpetanud, vajuta nuppu  ja vali **Koosta treening**.
- 6 Vajuta nuppu  ja vali **Alusta treeningut**.
- 7 Alusta esimest sarja.  
Kell loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.  
**VIHJE:** kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 8 Vajuta sarja lõpetamiseks nuppu  ja liigu järgmise harjutuse juurde, kui see on saadaval.  
Kell näitab sarja korduste koguarvu.
- 9 Vajaduse korral vajuta nuppu  või , et korduste arvu muuta.  
**VIHJE:** võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.
- 10 Kui oled puhkamise lõpetanud, vajuta vajaduse korral järgmise sarja alustamiseks nuppu .
- 11 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 12 Pärast oma viimast sarja vajuta nuppu  ja vali **Peata treening**.
- 13 Vali **Salvesta**.







## HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.


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

## Siseruumis ronimise salvestamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jõusaal > Siseronimine**.
- 3 Vali  raja statistika salvestamiseks.  
Vali hindamissüsteem.
- 4 **MÄRKUS.** järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Võid hoida all nuppu , tegevuse seadete valimiseks ja valida **Liigitussüsteem** süsteemi vahetamiseks.
- 5 Vali raja raskusaste.
- 6 Vajuta nuppu .
- 7 Alusta esimest rada.  
**MÄRKUS.** rajataimeri töötamise ajal lukustab seade automaatselt nupud, et vältida nende juhuslikku vajutamist. Kella avamiseks hoia mis tahes nuppu all.
- 8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.  
Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.  
**MÄRKUS.** vajadusel võid vajutada nuppu  raja lõpetamiseks.
- 9 Tee valik:
  - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
  - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
  - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 10 Sisesta rajalt kukkumiste arv.
- 11 Kui oled puhanud, vajuta nuppu  järgmise raja alustamiseks.
- 12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.



13 Vajuta nuppu .


14 Vali **Salvesta**.

## Talisport



### Suusasõitude kuvamine

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

1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.

2 Hoi a all nuppu .

3 Vali **Kuva jooksud**.

4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks vajuta  ja . Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

### Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevus võimaldab lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida. Saad kohandada sätet, et lülituda jälgimisrežiimide vahel automaatselt või käsitsi Režiimi jälgimine ([Aktiivsused, lehekülg 46](#)).

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Tee valik:


- Vali **Tegevused > Talisport > Off-piste suusatamine**.
- Vali **Tegevused > Talisport > Off-piste lumelauasõit**.

3 Tee valik:

- Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
- Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.

4 Vajuta nuppu  tegevustaimerit käivitamiseks.

5 Vajadusel vajuta nuppu  tõusu- ja laskumisrežiimide vahel lülitumiseks.

6 Pärast tegevuse lõpetamist  ja vali **Salvesta**.

### Murdmaasuusatamise võimsusandmed

**MÄRKUS.** seeria HRM-Pro tarvik tuleb siduda kellaga fēnix tehnoloogia ANT+ abil.




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

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

## Veesport

### Veesporditegevuste vaatamine

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





- 1 Alusta veesporditegevust, näiteks veesuusatamist.
- 2 Hoida all nuppu .
- 3 Vali **Kuva jooksud**.
- 4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks vajuta  ja . Tegevuskuvad sisaldavad aega, läbitud vahemaad, maksimaalset ja keskmist kiirust.

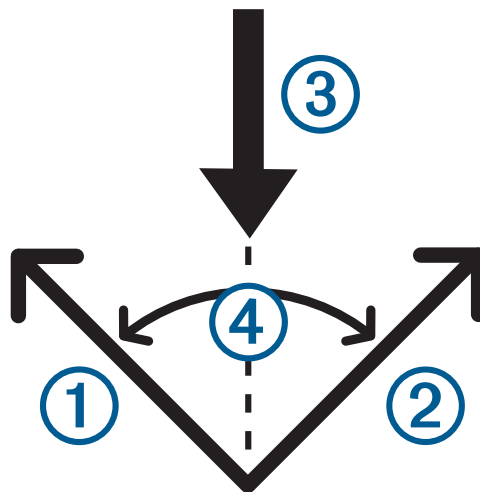
## Purjetamine

### Loovimisabi

#### ⚠ ETTEVAATUST

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

Rahulikult seilates või tuules kihutades aitab loovimisabi funktsioon tuvastada, kas paat luhvab või vallab. Loovimisabi kalibreerimisel jäädvustab kell paadi pak-  ja tüürpoordi  kursi maapinna (COG) mõõtmistulemuste suhtes ning kasutab neid COG-andmeid keskmise tegeliku tuule suuna  ja paadi loovimisnurga arvutamiseks .





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

Vaikimisi on loovimisabi funktsioon automaatrežiimil. Iga kord, kui kalibreerid pak- või tüürpoordi COG-i, kalibreerib kell uuesti ka vastaskülje ja tegeliku tuule suuna. Fikseeritud loovimisnurga või tegeliku tuule suuna sisestamiseks muuda loovimisabi seadeid.

### *Halssimisabi kalibreerimine*

1 Vali kellakuval .


2 Vali nupp **Veesport** ja vali **Purjetamine**.

3 Vali  või , et vaadata halssimisabi ekraani.

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

4 Vali .

5 Tee valik:

• Tüürpoordi külje kalibreerimiseks vali .

• Pakpoordi külje kalibreerimiseks vali .

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

6 Oota kuni seade halssimisabi kalibreerib.


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

### *Fikseeritud halssimisnurga sisestamine*

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali nupp **Veesport** ja vali **Purjetamine**.

3 Vajuta nuppu  või , et vaadata halssimisabi ekraani.

4 Hoida all nuppu .



5 Vali **Raja nurk > Nurk**.


6 Vajuta nuppu  või , et seadistada väärtus.

### *Tegeliku tuulesuuna sisestamine*

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Veesport** ja vali **Purjetamine**.

3 Vali  või , et vaadata halssimisabi ekraani.

4 Hoida all nuppu .

5 Vali **Õige tuulesuund > Püsiv**.

6 Vajuta nuppu  või , et seadistada väärtus.

### *Soovitused parima tõstehinnangu saamiseks*






Halssimisabi kasutamisel parima tõstehinnangu saamiseks tutvu järgmiste soovitusetega. Lisateavet vt [Tegeliku tuulesuuna sisestamine, lehekülg 43](#) ja [Halssimisabi kalibreerimine, lehekülg 43](#).

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

## **Tegevuste ja rakenduste kohandamine**






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

## Rakenduste loendi kohandamine

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



## Lemmiktegevuste loendi kohandamine


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

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

## Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse



Saad rakenduse ja tegevuste loendite tippu kinnitada kuni kolm lemmiktegevust.

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

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


## Andmekuvade kohandamine

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


- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Aktiivsusvalikud**.
- 4 Vali **Andmekuvad**.
- 5 Vali kohandamiseks andmekuva.
- 6 Tee valik:
  - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
  - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, mille andmeid soovid muuta,  
**VIHJE:** saadavalolevate andmeväljade nimekirja kuvamiseks vt [Andmeväljad, lehekülg 134](#). Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
  - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
  - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 7 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.  
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

## Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.



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

## Kohandatud tegevuse loomine

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

## Aktiivsussätted

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada häired ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid. Mõnel tegevuse tüübil on eraldi seadete nimekirja (*Golfiseaded, lehekülg 21*).

Kellakuval vajuta , vali **Tegevused**, vali tegevus, vajuta  ja vali **Aktiivsusvalikud**.

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


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

**Tunnusvärv:** määrab tegevuse ikooni aktsendivärvi.

**Lisa tegevus:** lisab mitmikspordiala tegevusele tegevuse tüübi.

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

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

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

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

**Autom. puhkus:** loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise. (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 36*). Seadistab ultrajooksu tegevuse puhkeaja automaatse käivitamise ja peatamise valikud (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülg 31*).

**Automaatf.:** võimaldab kellal sisseehitatud kiirendusmõõturi abil suusa- või veesportidegevusi automaatselt tuvastada (*Suusasõitude kuvamine, lehekülg 41, Veesporditegevuste vaatamine, lehekülg 42*).

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

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

**Ala aut. ümberlülit.:** võimaldab käekellal mitme spordialaga tegevuse, näiteks triatloni korral automaatselt tuvastada järgmisele spordialale ülemineku.

**Automaatkäivitus:** võimaldab kellal automaatselt käivitada motokrossi või BMX-tegevuse, kui hakkad liikuma.

**Edasta pulssi:** edastab tegevust alustades automaatselt pulsiaandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 102*).

**ClimbPro:** kuvab kursil navigeerimise ajal tõusuteavet tulevaste ja praeguste tõusude kohta (*ClimbPro kasutamine, lehekülg 49*).

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

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

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

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

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

**Rea number:** määrab jooksuraja numbri.

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

**Ringi hoiatus:** määrab andmeväljad, mida näidatakse ringide puhul.

**Ringi klahv:** võimaldab  salvestada ringi või puhkust tegevuse ajal.

**Lukusta seade:** mitme spordiala tegevuse ajal lukustab puutekraani ja nupud, et vältida tahtmatut nuppude vajutamist ja puutekraani pühkimist.

**Kaart:** seadistab tegevuse kaardiandmete vaate kuvamise eelistused (*Kaardi seaded, lehekülg 106*).

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

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

**Takistuste jälgimine:** võimaldab kellal salvestada takistuste asukohti sinu raja esimesest ringist. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülituda takistuste ja jooksuintervallide vahel (*Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine, lehekülg 32*).

**Basseini pikkus:** seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

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

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

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

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

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

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

**Muuda nime:** seadistab tegevuse nime.

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

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

**Taasta algseaded:** taastab tegevuste algseaded.

**Marsruudi statistika:** registreerib marsruutide statistikat siseruumides toimuva ronimise kohta.

**Marsruutimine:** seadistab tegevuse marsruutide arvutamise eelistused (*Teekonna seaded, lehekülg 49*).

**Jooksuenergia:** võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid (*Jooksuenergia sätted, lehekülg 89*).

**Jooksud:** konfigureerib Automaatf., Ringi klahv, ja Ringi hoiatus seaded.

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

**Segmendid:** kuvab sinu salvestatud segmendid tegevuste jaoks (*Teelõigud, lehekülg 50*). Valikuga Autom. pingutus saad teelõigu võistluse sihtaega automaatselt kohandada vastavalt oma tulemustele antud teelõigul.

**Segmendi hoiatused:** teavitab sind lähenevatest salvestatud segmentidest (*Teelõigud, lehekülg 50*).

**Enesehindamine:** siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta (*Tegevuse hindamine, lehekülg 18*).

**SpeedPro:** salvestab täiustatud kiirusmõõdikud purjelauasõidu tegevusjooksude jaoks.

**Tõmbetuvastus:** tuvastab automaatselt su ujumisstiili basseinis ujudes.

**Ujumise ja jooksmise autom. ümberlülitus:** automaatne üleminek ujumis- ja jooksuosade vahel ujumis- ja jooksuvõistluse mitmevõistlusel.

**Puude:** lülitab puutekraani sisse tegevuse ajal või ainult kaardiekraanil.

**Puutelukk:** võimaldab puutekraani avamiseks ekraani ülaosast allapoole pühkida.

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

**Ühikud:** määrab tegevuse mõõtühikud.

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

**Trennvideod:** aktiveerib tugevuse, jooga või pilatese puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid.

Animatsioonid on saadaval eelpaigaldatud treeningute jaoks ja treeningute jaoks mille laadid alla Garmin Connect kontolt.

## Tegevuste märguanded

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

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



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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimuudatused. Vt jaotisi <a href="#">Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 119</a> ja <a href="#">Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 121</a> .
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Jooksujõud	Sündmus, vahemik	Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamõõdik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.



## Hoiatuse seadistamine



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

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

## Teekonna seaded

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

**MÄRKUS.** kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik seaded saadaval.

Vajuta kellakuval , vali **Tegevused**, vali tegevus, vajuta nuppu  ja vali **Aktiivsusvalikud > Marsruutimine**.

**Tegevus:** määrab teekonnale tegevuse. Kell arvutab teekonnad, mis on optimeeritud tegevuse alusel.

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

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



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

**Vältimised:** määrab vältitavad teed või transpordi tüübid.

**Tüüp:** määrab teekonnal osuti käitumise.


## ClimbPro kasutamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.  
**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Vajuta  ja vali **Aktiivsusvalikud**.
- 4 Vali **ClimbPro > Olek > Navigeerimisel**.
- 5 Tee valik:
  - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali ClimbPro kuval **Andmeväli**.
  - Vali **Hoiatus** hoiatuste määramiseks tõusu alguses või teatud kaugusel tõusust.
  - Vali **Langused**, et lülitada jooksmise jaoks laskumised sisse või välja.
  - Ronimistegevuse ajal tuvastatud rajatüüpide valimiseks vali **Tõusude tuvastus**.
- 6 Vaata üle raja tõusud ja detailid ([Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 12](#)).
- 7 Hakka järgima salvestatud rada ([Sihtkohta navigeerimine, lehekülg 108](#)).

## Automaatse ronimise sisselülitamine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

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

3 Vajuta nuppu  ja vali **Aktiivsusvalikud**.

4 Vali **Autom. ronimine > Olek**.

5 Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.


6 Tee valik:

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

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

## Satelliidiseaded

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

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali tegevus, vajuta nuppu  ja vali **Aktiivsusvalikud > Satelliidid**.

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

**Väljas:** lülitab tegevuseks satelliidid välja.

**Kasuta vaikeväärtusi:** Lubab kellal kasutada satelliidi tegevuse fookuse režiimi vaikeseadet (*Tegevuse fookuse režiimi valimine, lehekülg 99*).

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

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

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

## Teelõigud

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

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



## Strava™ teelõigud

Võid Strava teelõigud oma fēnix 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.


## Segmendi üksikasjade vaatamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.  
**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Aktiivsusvalikud**.
- 4 Vali **Segmendid**.
- 5 Vali segment.
- 6 Tee valik:
  - Vali **Võistlusajad** ning vaata segmendi juhtija aega ja keskmist kiirust või tempot.
  - Vali **Kaart** ja vaata segmenti kaardil.
  - Vali **Kõrguse graafik** ja vaata segmendi kõrguspunkti.

## Teelõigul võistlemine


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

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

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

## Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 55*).

Hoia mis tahes kuval all noppu .








Icoon	Nimi	Kirjeldus
	ABC	Vali altimeetri, baromeetri ja kompassi rakenduse avamiseks.
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks või keelamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Äratuskell	Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks ( <a href="#">Äratuse seadistamine, lehekülg 76</a> ).
	Altimeeter	Valige altimeetri ekraani avamiseks.
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega teistes ajavööndites ( <a href="#">Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 79</a> ).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks ( <a href="#">Abi taotlemine, lehekülg 115</a> ).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisse- või väljalülitamiseks ( <a href="#">Akusäästja kohandamine, lehekülg 122</a> ).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali ( <a href="#">Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 85</a> ).
	Edasta pulssi	Seotud seadmesse pulsi ülekande sisselülitamiseks vali ( <a href="#">Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 102</a> ).
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid ( <a href="#">Kellad, lehekülg 76</a> ).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Ekraan	Lülitab välja ekraani hoiatused, žestid ja režiimi Alati kuvatud ( <a href="#">Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 85</a> ).
	Mitte segada	Vali režiimi ära sega lubamiseks või keelamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse fēnix kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled. Vali GPS-i tegevuse ajal kadunud telefoni juurde navigeerimiseks ( <a href="#">GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine, lehekülg 92</a> ).
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina.
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share, lehekülg 93</a> ).
	Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Lukusta seade	Vali nuppude ja puutekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.
	Messenger	Vali rakenduse Messenger avamiseks ( <i>Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 98</i> ).
	Muusika	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma kellas või telefonis.
	Märguanded	Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel ( <i>Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 91</i> ).
	Telefon	Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Pulssoksümeeter	Vali pulssoksümeetri rakenduse avamise suvand ( <i>Pulssoksümeeter, lehekülg 102</i> ).
	Punanihe	Vali ekraanil punakate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida ( <i>Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 12</i> ).
	Seaded	Vali sätete menüü avamiseks.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim ( <i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 99</i> ).
	Stopper	Vali, et stopper käivitada ( <i>Stopperi kasutamine, lehekülg 78</i> ).
	PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünkroniseerimine	Vali, et oma kell telefoni kellajaga sünkroonida kasutades satelliite.
	Taimer	Vali taimeri käivitamiseks ( <i>Tagasilugeva taimeri kasutamine, lehekülg 77</i> ).
	Puude	Vali puutekraani juhtelementide lubamiseks või keelamiseks.
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga ( <i>Garmin Pay, lehekülg 12</i> ).
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
	Wi-Fi	Vali, et lubada või keelata Wi-Fi® side.





## Juhtelementide menüü kohandamine


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

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

## Taskulambi ekraani kasutamine

Taskulambi kasutamine võib tühjendada akut. Aku kasutusaja pikendamiseks võib vähendada eredust.

- 1 Hoida all nuppu .
- 2 Vali .
- 3 Vajuta  või  ereduse või värvi muutmiseks.

**VIHJE:** edaspidi võid taskulambi selle seadistusega sisse lülitada, vajutades kaks korda kiiresti .

## Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 59](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

Mõned ülevaated pole vaikinisi nähtavad. Saad neid lisada ülevaadete loendisse käsitsi ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 60](#)).



Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites ( <i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 79</i> ).
Kõrgusega kohanemine	Üle 800 m (2625 jalga) kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksümeetri näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku ( <i>Body Battery, lehekülg 60</i> ).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Taimerid	Kuvab tulevase pöördloenduse sündmusi.
Rattasõiduoskus	Näitab sinu sõitja tüüpi, aeroobset vastupidavust, aeroobset võimekust ja anaeroobset võimekust ( <i>Rattasõidu suutlikkuse kuvamine, lehekülg 74</i> ).
Koera jälgimine	Kui kellaga fēnix on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha andmed.
Vastupidavuse skoor	Kuvab skoori, graafiku ja lühisõnumi, mis kirjeldab su üldvastupidavust kõigi salvestatud tegevuste põhjal ( <i>Vastupidavuse skoor, lehekülg 73</i> ).
Kalaprognoos	Kuvab kalapüügiks parimate päevade ja kellaegade prognoosid sinu asukoha, kuu asukoha ning kuu tõusu- ja loojumisaegade põhjal. Saad vaadata päeva hinnangut ning peamisi ja väiksemaid toitumisaegu.
Tõustud korrused	Jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Golf	Kuvab viimase raundi golfiskoorig ja -statistika.
Health Snapshot	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud terviseseisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Mäeskoor	Kuvab skoori, graafiku, seonduvad näidud ja lühisõnumi, mis kirjeldab su mäkketõusu sooritusvõimet kõigi salvestatud tegevuste põhjal ( <i>Mäeskoor, lehekülg 74</i> ).
logid	Kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja ( <i>Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 63</i> ).

Nimi	Kirjeldus
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse ( <i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 90</i> ).
Ajavaheväsimume nõustaja	Kuvab reisi ajal sinu sisemist kella ja annab juhiseid, mis aitavad sul sihtkoha ajavõõndiga kohaneda ( <i>Ajavaheväsimume nõustaja kasutamine, lehekülg 76</i> ).
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger ja võimaldab kellas sõnumitele vastata ( <i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülg 98</i> ).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaega ja Body Battery taseme tõusu. Võid käivitada uinakutaimerit ja seadistada endale äratuse ( <i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 99</i> ).
Teavitused	Nutitelefonit teavitussätetest ( <i>Telefonit teavituste lubamine, lehekülg 91</i> ) sõltuvalt hoitatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust ( <i>Sooritusvõime näitajad, lehekülg 61</i> ).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma rakenduse Garmin Connect kalendris peamiseks võistluseks määranud ( <i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 74</i> ).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu ( <i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 103</i> ). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu rakenduse Garmin Connect kalendrisse märgitud tulevased võistlused ( <i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 74</i> ).
RCT-kaamera juhtnupud	Võimaldavad manuaalset pildistamist ja videoklippide salvestamist ( <i>Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 89</i> ).
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaja. Maksimaalne aeg on neli päeva.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Uneaja skoor	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusaajaloo, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) oleku ja uinakute põhjal soovitusi sinu unevajaduse kohta.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Aktsiad	Kuvab kohandatava aktsiate loendi ( <i>Aktsia lisamine, lehekülg 75</i> ).

Nimi	Kirjeldus
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressinäitajaid ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, päikeseloojangu, koidu ja hämariku kellaajad ning päikese praeguse asukoha kaardi ja päeva päikesevalguse graafiku.
Temperatuur	Kuvab sisemise temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Looded	Kuvab teavet loodetejaama kohta, näiteks loodete kõrguse ja järgmise tõusu- ja mõõna-perioodi ( <i>Loodeteabe vaatamine, lehekülg 14</i> ).
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval trennima ( <i>Treeninguvalmidus, lehekülg 73</i> ).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet ( <i>Treenitustase, lehekülg 68</i> ).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse. Võid vaadata ka praegust ilma mitme kihiga kaardil.
Xero® seade	Kuvab laseri asukohateabe, kui ühilduv seade Xero on seotud kellaga fēnix ( <i>Xero laseri-põhise asukohateabe seaded, lehekülg 90</i> ).




## Ülevaadete kuvamine

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






- 1 Vajuta kellakuval nuppu  ülevaadete loendi kerimiseks.



**VIHJE:** suvandite kerimiseks nipsa ja valimiseks puuduta.



- 2 Vajuta nuppu  täiendava teabe vaatamiseks.
- 3 Tee valik:
  - Vajuta nuppu  ülevaate üksikasjade vaatamiseks.
  - Vajuta nuppu  ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks.

## Ülevaadete loendi kohandamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Tee valik:
  - Ülevaate asukoha muutmiseks loendis vajuta nuppu  või  ülevaate liigutamiseks ja vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
  - Loendist ülevaate eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
  - Loendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa** ja seejärel vali üks või enam ülevaadet.  
**VIHJE:** saad valida **Loo kaust** mitme ülevaatega kausta loomiseks ([Ülevaadete kausta loomine, lehekülg 60](#)).

## Ülevaadete kausta loomine

Saad kohandada ülevaadete loendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri** > **Lisa** > **Loo kaust**.
- 3 Vali kausta lisatavad ülevaadet ja vali **Valmis**.  
**MÄRKUS.** kui ülevaadet on juba ülevaadete loendis, saad need kausta teisaldada või kopeerida.
- 4 Vali või sisesta kausta nimi.
- 5 Vali kausta jaoks ikoon.
- 6 Vajadusel tee valik:
  - Kausta muutmiseks liigu ülevaadete loendis vastavale kaustale ja hoia all nuppu .
  - Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Redigeeri** ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 60](#)).

## Body Battery

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

Võid sünkronida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskeimat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited, lehekülg 60](#)).

## Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

## Sooritusvõime näitajad

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

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

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

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.**: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62*).

**Prognoositavad jooksuajad:** kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 63*).

**HRV-i olek:** kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 63*).

**Seisundi hinnang:** soorituse hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusevõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Soorituse hinnang, lehekülg 64*).

**Funktsionaalne energialävend (FTP):** funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhistega testi (*Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine, lehekülg 65*).

**Laktaadilävi:** laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtjat. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Piimhappe lävi, lehekülg 66*).






**Vastupidavus:** kell kasutab su maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulisi andmeid ja pulsisageduse andmeid, et pakkuda reaajas jõudluse hinnangut. Seda saab lisada andmekuvaks, nii et saad tegevuse ajal jälgida oma potentsiaali ja praegust jõudlust (*Oma reaalaja vastupidavuse vaatamine, lehekülg 67*).

**Võimsusköver(jalgrattasõit):** võimsusköver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Saad vaadata eelmise kuu, kolme kuu või kaheteistkümneme kuu võimsusköverat (*Võimsuskövera kuvamine, lehekülg 68*).

## 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. Seade fēnix vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat. Seadmel on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksuma GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

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



 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärane
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 148](#)) ja veebiaadressi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 87](#)).



Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 118](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 120](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Aktiivsussätted, lehekülg 46](#)).

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

## Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab sinu kellaga seotud olema (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 87*). Kui kasutad rindkere pulsimoniitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.






Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 118*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 120*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

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

## Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema hinnangu saamiseks lõpeta kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 118*) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 120*).




Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62*) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata soorituse ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vajuta nuppu  või , et vaadata prognoositud võistlusaega.
- 4 Vajuta nuppu , et vaadata prognoose muude vahemaade korral.

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

## Pulsisageduse muutlikkuse tase

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

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

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

### Soorituse hinnang

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

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

**MÄRKUS.** maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave](#), lehekülj 62).

### Soorituse hinnangu kuvamine

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





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







## Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialävendi (FTP) hankimist pead kellaga siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 87*) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 63*).

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata soorituse ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vajuta nuppu  või , et vaadata oma FTP näitajat.

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

 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Treenimata



Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 149*).

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

## Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialävendi testi tegemist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 87*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 63*).

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

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

## Piimhappe lävi

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




Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 120](#)). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatseks salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

### Juhendatud testi sooritamine piimhappe läve määramiseks

See funktsioon vajab Garmin rinal kantavat pulsisageduse monitori. Enne juhendatud testi sooritamist kannu pulsisageduse monitori ja seo see oma kellaga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 87](#)).








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

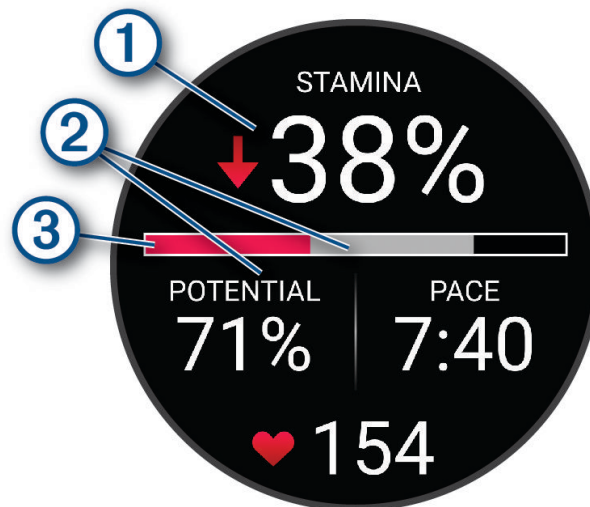
**VIHJE:** kell vajab paari jooksukorda rinal kantava pulsisageduse monitoriga, et määrata täpne maksimaalne pulsisageduse väärtus ja VO2 max hinnanguline väärtus. Kui sul on piimhappe läve määramisel raskusi, langeta maksimaalset pulsisageduse väärtust käsitsi.

- 1 Vajuta kellal nuppu .
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.  
Testi sooritamiseks on vajalik GPS.
- 3 Hoi a all nuppu .
- 4 Vali **Treening > Treeningu teek > Laktaadiläve juhendatud test**.
- 5 Vajuta tegevustaimer käivitamiseks nuppu  ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.  
Pärast jooksu alustamist kuvab kell iga sammu kestuse, siht- ja praeguse pulsisageduse andmed. Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.
- 6 Kui oled juhendatud testi lõpetanud, peata tegevustaimer ja salvesta tegevus.  
Kui see on esimene piimhappe läve hinnang, palub kell pulsisageduse tsoone uuendada vastavalt piimhappe läve pulsisagedusele. Iga täiendava piimhappe läve hinnangu puhul palub kell hinnangu vastu võtta või sellest keelduda.

## Oma reaalaaja vastupidavuse vaatamine

Su kell võib esitada reaalaajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (VO2 Max. estimate) (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62*).




- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Vali jooks või jalgrattasõit.
- 4 Vajuta nuppu .
- 5 Vali **Aktiivsusvalikud > Andmekuvad > Lisa uus > Vastupidavus**.
- 6 Vajuta nuppu  või , et muuta andmekuva asukohta (valikuline).
- 7 Vajuta nuppu , et muuta peamist vastupidavuse andmevälja (valikuline).
- 8 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 17*).
- 9 Vajuta nuppu  või , et liikuda andmekuvalle.



① Peamine vastupidavuse andmeväli. Näitab su praegust vastupidavusprotsenti, järelejäänud vahemaad või järelejäänud aega.

② Potentsiaalne vastupidavus.

Praegune vastupidavus.

- ③
-  Punane: vastupidavus on lõppemas.
  -  Oranž: vastupidavus on stabiilne.
  -  Roheline: vastupidavus on taastumas.

## Võimsuskõvera kuvamine

Enne võimsuskõvera kuvamist pead viimase 90 päeva jooksul salvestama võimsusmõõtja abil vähemalt ühe tunni pikkuse sõidu (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 87*).

Saad luua treeninguid oma Garmin Connect kontol. Võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimsuskõverat.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Soorituse statistika > Võimsuskõver**.

## Treenitustase

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

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

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

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.:** maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62*).

**HRV (pulsisageduse muutlikkus):** hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 63*).

**Akuutne koormus:** akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 69*).

**Treeningukoormuse fookus:** sinu kell analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Kell kuvab su treeningukoormuse jaotuse 4 viimase nädala kohta (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 70*).

**Taastumisaeg:** taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 71*).

## Treenitustasemed

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

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

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

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

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

**Produktiivne:** sinu praegune 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.

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

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

## Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62*). Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Aktiivsussäted, lehekülg 46*).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. Kui oled kella nädala või kahe jooksul kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkronimine, lehekülg 96*).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kanna kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

## Hetkekoormus

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

## Treeningukoormuse fookus

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

**Allpool sihtmärke:** sinu 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.

## Koormussuhe

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

Olek	Väärtus	Kirjeldus
Olek puudub	Ühtegi	Koormussuhe on nähtav pärast kahenädalast trennimist.
<b>Madal</b>	Madalam kui 0,8	Sinu lühiajaline treeningukoormus on väiksem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.
<b>Optimaalne</b> 	0,8 kuni 1,4	Lühiajaline ja pikaajaline treeningukoormus on tasakaalus. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajaloole.
<b>Kõrge</b>	1,5 kuni 1,9	Sinu lühiajaline treeningukoormus on suurem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.
<b>Väga kõrge</b>	2,0 või üle selle	Sinu lühiajaline treeningukoormus on oluliselt suurem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.

## Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ja pulsageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamiseid kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülj 70*). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

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

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

Saad lisada 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 [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## 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 soovitusel 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 jooksl, võttes aluseks uneaja, stressi, puhkamise ja füüsilise tegevuse muutused.

## Taastumise pulsagedus

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

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

**MÄRKUS.** sinu taastumise pulsagedust ei arvutata vähese mõjuga tegevuste, näiteks jooga tegemise ajal.

## Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

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

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

## Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

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

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62](#)).

1 Kui soovid oma treenitustaseme pausile panna, vali üks järgmistest võimalustest:

- Hoia treenitustaseme ülevaates all nuppu  ja vali **Valikud > Peata trenniolek**.
- Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Peata trenniolek**.

2 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

3 Kui soovid oma treenitustaset jätkata, vali üks järgmistest võimalustest:

- Treenitustaseme ülevaates hoia all nuppu  ja vali **Valikud > Jätka treenitustaset**.
- Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Jätka treenitustaset**.






4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.



## Treeninguvalmidus

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








- Uneaja skoor (viimane öö)
- Taastumisaeg
- HRV-i olek
- Akuutne koormus
- Une ajalugu (viimased kolm ööd)
- Stressi ajalugu (viimased kolm päeva)

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

Oma treeninguvalmiduse trendide nägemiseks, ava oma teenuse Garmin Connect konto.

## Vastupidavuse skoor







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

Värvitsoon	Kirjeldus
 Roosa	Eliit
 Lilla	Ülihea
 Sinine	Ekspert
 Roheline	Hästi treenitud
 Kollane	Treenitud
 Oranž	Keskmine
 Punane	Harrastaja

Lisateavet vt lisast ([Vastupidavuse skoori hinnangud](#), lehekülg 150).

## Mäeskoor


Mäeskoor aitab sul trenniajaloo ja maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhjal paremini mõista su ülesmäge jooksmise praegust võimakust. Su käekell tuvastab välistingimustes jooksmise käigus 2% või suurema tõusu. Võid vaadata oma vastupidavust ja jõudu mägedel ning aja jooksul toimuvaid mäeskoori muudatusi.

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


## Rattasõidu suutlikkuse kuvamine


Enne rattasõidu suutlikkuse kuvamist peab su kasutajaprofiilis olema 7 päeva trenniajalugu, salvestatud maksimaalne hapnikutarbimisvõime (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62*) ja seotud võimsusmõõtja võimsuskõvera andmed (*Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 68*).

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 118*).

1 Vajuta kellakuval nuppu  rattasõidu suutlikkuse ülevaate vaatamiseks.

**MÄRKUS.** ehk soovid lisada selle ülevaate oma ülevaadete loendisse (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 60*).

2 Vajuta nuppu  oma praeguse jalgratturi tüübi vaatamiseks.

3 Vajuta nuppu  oma rattasõidu suutlikkuse üksikasjaliku analüüsi (valikuline) vaatamiseks.

## Võistluskalender ja peamine võistlus

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

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

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

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

## Võistluseks treenimine

Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid treenida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62](#)).





- 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 kellas peamise sündmuse ülevaateni, et näha oma peamise võistluseni jäänud aja pöördloendust.

- 6 Vajuta kellakuval  ja vali jooksmine või rattasõit.





**MÄRKUS.** kui oled lõpetanud vähemalt ühe välistingimustes korraldatud jooksu koos pulsisageduse andmetega või ühe rattasõidu pulsisageduse ja jõu andmetega, kuvatakse kellas igapäevased treeningsoovitused.

## Aktsia lisamine

Aktsiate loendi kohandamiseks pead esmalt ülevaateleendis aktsiate ülevaate lisama ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 60](#)).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et aktsiate ülevaade kuvada.
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vali **Redigeeri > Lisa**.
- 4 Sisesta lisatava aktsia ettevõtte nimi või aktsia sümbol ja vali .  
Kell kuvab otsingu tulemusi.
- 5 Vali aktsia, mida soovid lisada.
- 6 Lisateabe vaatamiseks vali aktsia.  
**VIHJE:** aktsia kuvamiseks ülevaateleendis vajuta nuppu  ja vali Määra lemmikuks.





## Ilma asukohtade lisamine

- 1 Vajuta kellakuval , et vaadata ilmateadet.
- 2 Vajuta .
- 3 Vajuta esimesel ülevaate ekraanil .
- 4 Vali **Lisa vahepunkt** ning otsi asukohta.
- 5 Vajadusel korda samme 3 ja 4 ning lisa asukohti.
- 6 Vajuta nuppu  ja vali asukoht, mille kohta soovid ilmateadet saada.

## Ajavaheväsimumise nõustaja kasutamine

Selleks, et saaksid kasutada funktsiooni Ajavaheväsimumise nõustaja ülevaadet, pead kavandama reisi rakenduses Garmin Connect (*Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 76*).

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

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




## Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine** > **Ajavaheväsimumise nõustaja** > **Lisa reisi üksikasjad**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Kellad




### Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

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

## Äratuse muutmine

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nupp .
- Vajuta kellakuval nupp .
- Hoia all nupp .

2 Vali **Kellad > Hoiatused**.




3 Vali äratus.

4 Tee valik:

- Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
- Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
- Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratus peaks korduma.
- Äratuse tüübi valimiseks vali **Heli ja vibratsioon**.
- Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
- Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.



## Tagasilugeva taimeri kasutamine


1 Tee valik:

- Hoia kellakuval all nupp .
- Vajuta kellakuval nupp .
- Hoia all nupp .






2 Vali **Kellad > Taimerid**.

3 Tee valik:

- Taimeri esmakordsel määramisel sisesta aeg puutekraanil või nuppudega  ja .
- Aja mahaarvamise taimeri seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
- Uue taimeri määramiseks ja salvestamiseks vali **Redigeeri > Lisa taimer** ning sisesta aeg.
- Salvestatud taimeri määramiseks vali salvestatud taimer.




4 Taimeri käivitamiseks vajuta nupp .

5 Vajadusel tee valik:

- Taimeri peatamiseks vali .
- Taimeri taaskäivitamiseks vali .
- Taimeri salvestamiseks vali  > **Salvesta taimer**.
- Aegunud taimeri automaatseks taaskäivitamiseks vali  > **Aut. taaskäiv..**
- Taimeri märguande kohandamiseks vali  > **Heli ja vibratsioon**.

## Taimerid kustutamine

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nappu .
- Vajuta kellakuval nappu .
- Hoia all nappu .




2 Vali **Kellad** > **Taimerid** > **Redigeeri**.

3 Vali taimer.


4 Vali **Kustuta**.

## Stopperi kasutamine

1 Tee valik:

- Hoia kellakuval all nappu .
- Vajuta kellakuval nappu .
- Hoia all nappu .


2 Vali **Kellad** > **Stopper**.

3 Taimerid käivitamiseks vajuta nappu .

4 Vajuta nappu , et käivitada ringitaimer .









Stopperi koguaeg  jookseb edasi.

5 Mõlema taimeri seiskamiseks vajuta nupp .

Tee valik:

6




- Mõlema taimeri lähtestamiseks vajuta nupp .
- Stopperi aja tegevusena salvestamiseks vajuta nupp  ja vali **Salvesta tegevus**.
- Taimerite lähtestamiseks ja stopperist väljumiseks vajuta nupp  ja vali **Valmis**.
- Ringitaimerite vaatamiseks vajuta nupp  ja vali **Vaade**.  
**MÄRKUS.** valik **Vaade** kuvatakse ainult siis, kui on olnud mitu ringi.
- Kellakuvale naasmiseks taimereid lähtestamata vajuta nupp  ja vali **Naase kella sihverplaadile**.
- Ringi salvestamise lubamiseks või keelamiseks vajuta nupp  ja vali **Ringi klahv**.

## Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

Tee valik:

1

- Hoia kellakuval all nupp .
- Vajuta kellakuval nupp .
- Hoia all nupp .

**VIHJE:** saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 60](#)).

2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid > Lisa**.




3 Vajuta nupp  või  regiooni esiletoomiseks ja vajuta nupp  selle valimiseks.

4 Vali ajavöönd.

## Teise ajavööndi muutmine

Tee valik:


1

- Hoia kellakuval all nupp .
- Vajuta kellakuval nupp .
- Hoia all nupp .

**VIHJE:** alternatiivseid ajavööndeid saad vaadata ka ülevaateloendist ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 60](#)).

2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid**.

3 Vali ajavöönd.




4 Vajuta nupp .

5 Tee valik:

- Ülevaateloendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
- Ajavööndile kohandatud nime sisestamiseks vali **Muuda nime**.
- Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali **Lühenda**.
- Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
- Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Taimeri lisamine

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

**VIHJE:** taimereid saad vaadata ka ülevaateloendis ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 60).

2 Vali **Kellad > Taimerid > Lisa**.

3 Sisesta nimi.

4 Vali aasta, kuu ja päev.




5 Tee valik:

- Vali **Kogu päev**.
- Vali **Kindel kellaeg** ja sisesta kellaeg.

6 Vali ikoon.

## Taimerite muutmine


1 Tee valik:

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

**VIHJE:** taimereid saad vaadata ka ülevaateloendis ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 60).

2 Vali **Kellad > Taimerid**.

3 Vali taimeriga sündmus.

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

5 Vajuta nuppu  ja vali **Muuda taimerit**.

6 Vali muudetav valik.

- Sündmuse nime muutmiseks vali **Nimi**.
- Kuupäeva muutmiseks vali **Kuupäev**.
- Aja muutmiseks vali **Aeg**.
- Sündmuse tüübi muutmiseks vali **Tüüp**.
- Sündmuse lühendatud nime lisamiseks vali **Lühend**.
- Sündmuse asukoha lisamiseks vali **Asukoht**.
- Sündmuse meeldetuletuste lisamiseks vali **Meeldetuletused**.
- Sündmuse kordamiseks igal aastal vali **Korda igal aastal**.
- Sündmuse eemaldamiseks vali **Kustuta taimer**.

## logid

Ajaloos on kirjas kellaeg, vahemaa, kalorid, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.


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



## Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab salvestatud tegevusandmeid, rekordeid ja kokkuvõtteid.





Seade on varustatud ajalooüleavaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Üleavaated](#), lehekülg 56).

1 Hoida kellakuval all nuppu .

2 Vali **Ajalugu**.

Kuvatakse sinu hiljutiste tegevuste tulpdiagramm.

3 Tee valik:

- Tulpdiagrammi ajaperioodi muutmiseks vajuta nuppu  ja vali **Graafiku valikud**.
- Isiklike spordirekordite vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Rekordid** (*Isiklikud rekordid*, lehekülg 81).
- Oma nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Kokku** (*Koguandmete kuvamine*, lehekülg 82).
- Oma tegevusajaloo vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali tegevus.

## Mitme spordiala ajalugu


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

## Isiklikud rekordid

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

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

## Isiklike rekordite vaatamine

1 Hoida kellakuval all nuppu .

2 Vali **Ajalugu**.

3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.


4 Vali spordiala.

5 Vali rekord.

6 Vali **Kuva andmed**.

## Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

1 Hoida kellakuval all nuppu .

2 Vali **Ajalugu**.

3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.



4 Vali spordiala.

5 Vali taastamiseks rekord.

6 Vali **Eelmine** > .



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

## Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
  - 2 Vali **Ajalugu**.
  - 3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.
  - 4 Vali spordiala.
  - 5 Tee valik:
    - Rekordi kustutamiseks vali rekord ja vali **Kustuta andmed** > ✓.
    - Kõigi spordiandmete kustutamiseks vali **Kustuta kõik andmed** > ✓.
- MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## Koguandmete kuvamine

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

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Kokku**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali suvand.

## Teavituste ja märguannete seaded

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

**Nutiteavitused:** kohandab sinu kellale kuvatavaid nutiteavitusi (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 91*).

**Tervis ja heaolu:** kohandab sinu kellale kuvatavaid tervise ja heaolu teavitusi (*Tervise ja heaolu teavitused, lehekülg 83*).

**Hommikuraport:** näitab hommikuraportit ja kohandab andmeid raportis (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 83*).

**Süsteemi hoiatused:** seadistab kellaaja (*Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 84*), baromeetri (*Tormihoiatuse seadistamine, lehekülg 84*) või telefoniühenduse märguanded (*Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine, lehekülg 84*).

**Märguandekeskus:** aktiveerib teadaannete keskuse uute teadaannete vaatamiseks (*Teavituste kuvamine, lehekülg 91*).

## Tervise ja heaolu teavitused

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

**Päevakokkuvõte:** päevakokkuvõte Body Battery ilmub paar tundi enne uneakna algust. Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid (*Body Battery, lehekülg 60*).

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

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

**Pulsisageduse hoiatused:** annab märku, kui sinu pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 83*).

**Ajavaheväsimume nõustaja:** pakub nõuandeid ajavaheväsimume sümptomite osas reisil olles, näiteks soovitusi une ja treeningute kohta (*Ajavaheväsimume nõustaja kasutamine, lehekülg 76*).

**Liikumisteade:** tuletab meelde vajadust liikuda (*Liikumismärguande kasutamine, lehekülg 104*).


**Eesmärkide hoiatused:** sind teavitatakse igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsuse minutite eesmärkide saavutamisest.

## Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine


### ETTEVAATUST

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

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.


- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
  - 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Pulsisageduse hoiatused**.
  - 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
  - 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.
- Kui su pulsisagedus on läve väärtusest suurem või väiksem, siis kuvatakse teade ja kell vibreerib.

## Hommikuraport


Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme jm andmeid sisaldava raporti vaatamiseks vajuta  (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 83*).

## Hommikuse raporti kohandamine

**MÄRKUS.** võid neid seadeid kellas või kontol Garmin Connect kohandada.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Hommikuraport**.
- 3 Tee valik:
  - Hommikuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
  - Hommikuses aruanderaportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.


## Kellaajahoiatuste seadistamine

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

## Tormihoiatuse seadistamine

### HOIATUS

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

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

## Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine

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

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Süsteemi hoiatused** > **Telefon**.

## Heli ja vibratsiooni seaded

Hoida kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Heli ja vibratsioon**.

**Nuppude helid:** esitab nupu vajutamisel heli.

**Vibratsioon:** määrab kella vibratsiooni märguannete ja nupuvajutuste korral.

# Ekraani ja heleduse seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Ekraan ja heledus**.

**Heledus:** määrab ekraani heledustaseme.

**Alati kuvatud:** jätab kellakuva andmed nähtavaks ning vähendab heledust ja taustvalgustust. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga (*AMOLED-ekraani teave, lehekülj 127*).

**Teksti suurus:** muudab teksti suurust ekraanil.

**Punanihe:** muudab ekraani punaseks, roheliseks või oranžiks, et saaksid kella kasutada vähese valguse käes ja näeksid seda ka öösel hästi.

**Žest:** lülitab ekraani sisse, kui tõstad kätt ja pöörad seda randmele vaatamiseks.

**Ajalõpp:** seadistab ekraani väljalülitumise aja.

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

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

## Ühenduvus

Ühenduvuse funktsioonid on su kella jaoks saadaval kui seod kella oma ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülj 90*). Täiendavad funktsioonid on saadaval kui ühendad oma kella Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülj 93*).

## Andurid ja tarvikud

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

### Juhtmeta andurid

Kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 87*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 45*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

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

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi anduritega Approach saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
eBike	Kella saab kasutada koos eBike'iga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja vahemiku teavet.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada kellast fēnix pärit andmekuvasid ühilduvas rattaarvutis Edge®.
Väline HR	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM-Pro seeriat või HRM-Fit™ pulsimõõturit. Mõned pulsimõõtjad võivad ka salvestada andmeid või pakkuda täiendatud jooksuteavet ( <a href="#">Jooksudünaamika, lehekülg 88</a> ) ( <a href="#">Jooksujõud, lehekülg 89</a> ).
Jala andur	Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
Kõrvaklapid	Võid kasutada kõrvaklappe Bluetooth, et kuulata kella fēnix laaditud muusikat ( <a href="#">Kõrvaklapide Bluetooth ühendamise, lehekülg 118</a> ).
inReach	Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach kella fēnix abil juhtida ( <a href="#">inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 90</a> ).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada su eesmärkidele ja võimetele vastavaid energiatsoone ( <a href="#">Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 121</a> ) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad teatud energiatsooni ( <a href="#">Hoiatuse seadistamine, lehekülg 49</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 89</a> ).
Kaugusmõõdik	Võid kasutada ühilduvat laserkaugusmõõturit, et näha golfi mängides lipuni jäävat vahemaad.
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid ( <a href="#">Jooksudünaamika, lehekülg 88</a> ).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis, kuvab kell fēnix praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis, kuvab kell fēnix praegused reguleerimisväärtused.
Nuti treeninguseade	Saad kasutada oma kella koos sisetreeninguseadmega, et jälgendada takistus rajal, jalgrattasõidul või treeningul ( <a href="#">Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 37</a> ).
Kiir./rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmianduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi ( <a href="#">Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 151</a> ).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.

Anduri tüüp	Kirjeldus
Veomootor	Saad kasutada seadet veomootori Garmin kaugjuhtimiseks ( <i>Kella ja veomootori sidumine, lehekülg 15</i> ).
XERO laseri asukohad	Laseri asukohateavet saad vaadata ja jagada seadmest Xero ( <i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 90</i> ).


## Traadita andurite sidumine

Enne sidumist kanna pulsimõõtjat või paigalda andur.

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

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

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

2 Hoia kellakuval all nuppu .

3 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Andurid ja tarvikud > Lisa uus.**

**VIHJE:** kui alustad tegevust ja suvand Automaattuvastus on sisse lülitatud, siis otsib käekell lähedal asuvaid andureid automaatselt ja pakub sidumist.

4 Tee valik:

- Vali **Otsi kõiki.**
- Vali anduri tüüp.

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

## Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants

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

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

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

**MÄRKUS.** automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja või ultrajooksu aktiivsusprofiili kasutamisel (*Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited, lehekülg 88*).

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

## Jooksutempo ja -distantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella fēnix tarkvara ([Tooteuendused](#), lehekülg 129).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerim.**
- Kui ühendasid enne ühilduva jooksuanduri tehnoloogia ANT+ abil, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 31).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibreerimisandmed**.

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

## Jooksudünaamika

Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksuvormi kohta. Sinu kellas fēnix on kiirendusmõõtur viie jooksuvormi näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksuvormi näidu jaoks pead oma kella fēnix siduma seeria HRM-Fit, HRM-Pro tarvikuga või muu torso liikumist mõõtva jooksudünaamika tarvikuga. Lisateabe saamiseks ava veebileht [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Meeter	Anduri tüüp	Kirjeldus
Rütm	Kell või ühilduv tarvik	Rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).
Vertikaalne võnkumine	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.
Kokkupuuteaeg maaga	Kell või ühilduv tarvik	Maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites. <b>MÄRKUS.</b> kokkupuute aeg maaga ja tasakaal pole jalutamisel mõõdetavad.
Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal	Ainult ühilduv tarvik	Maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.
Sammupikkus	Kell või ühilduv tarvik	Sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.
Vertikaalsuhe	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

## Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

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

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut.
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades tehnoloogiat ANT+, mitte tehnoloogiat Bluetooth.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.  
**MÄRKUS.** maaga kokkupuute aja tasakaal kuvatakse ainult jooksmisel. Kõndimise ajal seda ei arvutata.  
**PEA MEELES:** maapinnaga kokkupuuteaja tasakaalu ei arvutata randmepõhise jooksudünaamikaga.




## Jooksujõud

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

Jooksujõudu saab mõõta kella ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandrite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut (*Andmeväljad, lehekülg 134*). Võid määrata energiaväljundi hoiatuse, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Tegevuste märguanded, lehekülg 48*).

Jooksu energiatsoonid on sarnased jalgrattasõidu energiatsoonidega. Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Tsoone saad käsitsi seadistada otse kellas või oma teenuse Garmin Connect kontol (*Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 121*).

### Jooksuenergia sätted

Hoia all nuppu , vali suvand **Tegevused ja rakendused**, siis tegevus, tegevuse sätted ja seejärel suvand **Jooksuenergia**.

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

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

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

### Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine




#### TEATIS

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

Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead selle oma kellaga ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 87*).

1 Lisa **RCT-kaamera** ülevaade oma kella (*Ülevaated, lehekülg 56*).

2 Vali **RCT-kaamera** ülevaates suvand:





- Kaamera sätete vaatamiseks vali sümbol .
- Pildistamiseks vali .
- Videoklipi salvestamiseks vali .

### inReach kaugjuhtimispuult

Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach kella fēnix abil juhtida. Ühilduvate seadmete kohta saad lisateavet aadressilt [buy.garmin.com](https://www.buy.garmin.com).

## inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaadete loendisse ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 60](#)).

- 1 Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.
- 2 Vajuta oma fēnix kellal nuppu  kellakuval, et vaadata inReach ülevaadet.
- 3 Vajuta nuppu , et otsida oma inReach satelliidikommunikaatorit.
- 4 Vajuta nuppu , et siduda oma inReach satelliidikommunikaator.
- 5 Vajuta nuppu  ja tee valik.
  - SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.
  - **MÄRKUS.** sOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.
  - Tekstisõnumi saatmiseks vali **Sõnumid > Uus sõnum**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
  - Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali **Saada eelmääratud sõnum** ja vali nimekirjast sõnum.
  - Taimeri ja tegevuse jooksul läbitud vahemaa vaatamiseks vali **Jälgimine**.

## Xero laseripõhise asukohateabe seaded

Laseripõhise asukohateabe seadete kohandamiseks pead siduma ühilduva seadme Xero ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 87](#)).

Hoia kellakuval vall nuppu  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Andurid ja tarvikud > XERO laseri asukohad > Laseri asukohad**.

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

**Jaga režiimi:** jagab avalikult või privaatset laseri asukohateavet.




## Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoni ühenduvusfunktsioonid on sinu kella fēnix jaoks saadaval, kui seod selle rakenduse Garmin Connect abil ([Telefoni sidumine, lehekülg 90](#)).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenuse ja palju muud ([Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 94](#))
- Kuvad ([Ülevaadet, lehekülg 56](#))
- Juhtelementide menüü funktsioonid ([Juhtelementid, lehekülg 52](#))
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 114](#)).
- Telefoni interaktsioonid, nt teavitused ([Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 91](#))

## Telefoni sidumine

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

- 1 Tee valik:
  - Kui kella esmasel seadistamisel palutakse see telefoniga siduda, vali .
  - Kui jätsid sidumisprotsessi vahele, hoia kellakuval all valikut  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Paarista telefon**.
  - Kui soovid siduda uut telefoni, siis hoia kellakuval all valikut  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.
- 2 Skanni oma telefoniga QR-kood ja järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Telefoni teavituste lubamine






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

**MÄRKUS.** saad konfigurereida teavitusi une või tegevuste ajal Fookuse režiimid seadete all (*Fookuse režiimid, lehekülg 99*).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Märguanded**.
- 3 Tee valik:
  - Telefoni teavituste lubamiseks vali **Olek** > **Sees**.
  - Telefonikõnede teavituste lubamiseks vali **Kõned** ja vali oleku, tooni ning vibreerimise eelistused.
  - Tekstisõnumite teavituste lubamiseks vali **Tekstisõnumid** ja vali oleku, tooni ning vibreerimise eelistused.
  - Telefonirakenduste teavituste lubamiseks vali **Rakendused** ja vali oleku, tooni ning vibreerimise eelistused.
  - Teavituse üksikasjade peitmiseks kuni tegevuse sooritamiseni vali **Privaatsus** ja tee sobiv valik.
  - Teavituste kellal kuvamise kestuse muutmiseks vali **Ajalõpp**.
  - Allkirja lisamiseks oma tekstisõnumite vastustele kellalt vali **Allkiri**.**MÄRKUS.** see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android™ telefonides.



## Teavituste kuvamine

Saad vaadata oma telefoni märguandeid mitmest kellamenüü asukohast.

- 1 Tee valik:
  - Vajuta kellakuval nuppu  märguandekeskuse vaatamiseks.
  - Vajuta kellakuval nuppu  märguannete ülevaate vaatamiseks.
  - Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Märguanded** märguannete rakenduse vaatamiseks.
  - Hoia all nuppu  ja vali **Märguanded** märguannete juhtnupu vaatamiseks.
- 2 Vali teavitus.
- 3 Vajuta nuppu  lisavalikute jaoks.

## Sissetulevale telefonikõnele vastamine

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



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

## Tekstsõnumile vastamine

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

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

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu  märguandekeskuse vaatamiseks.
- 2 Vali tekstsõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.  
Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

## Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas fēnix kuvatavaid märguandeid.



Tee valik:

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

## Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 55*).



- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma fēnix kellal.  
Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

## Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Telefon > Leia minu telefoni märguanded**.

## GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine

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

- 1 Alusta GPS-tegevust.
- 2 Kui kuvatakse juhised navigeerida oma seadme viimati teadaolevasse asukohta, vali suvand .
- 3 Navigeeri kaardil asukohta (*Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine, lehekülg 105*).
- 4 Asukohale osutava kompassi vaatamiseks (valikuline) vajuta nuppu .
- 5 Kui su kell on telefoni Bluetooth levialas, kuvatakse ekraanil signaali Bluetooth tugevus.  
Mida lähemale oma telefonile liigud, seda tugevamaks muutub signaal.

## Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid

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

**Helisisu:** võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

**Marsruudi uuendused:** võimaldab alla laadida ja installida golfiväljaku uuendused.


**Kaartide allalaadimine:** võimaldab kaarte alla laadida ja installida.

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

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

## Ühendumine Wi-Fi võrku

Pead ühendama oma kella telefonis rakendusega Garmin Connect või arvutis rakendusega Garmin Express™ enne, kui saad selle ühendada Wi-Fi võrku.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Wi-Fi > Minu võrgud > Otsi võrke.**  
Kell kuvab piirkonnas toimivate Wi-Fi võrkude nimekirja.
- 3 Vali võrk.
- 4 Vajadusel sisesta võrgu parool.

Kell loob võrguga ühenduse ja see võrk lisatakse salvestatud võrkude loendisse. Edaspidi loob kell selle võrguga automaatselt ühenduse.

## Garmin Share

### TEATIS


Soovitame teabe jagamise otsuse hoolikalt läbi mõelda. Veendu, et tead, kellega oma asukohateavet jagad, ja oled sellega nõus.

Funktsioon Garmin Share võimaldab kasutada tehnoloogiat Bluetooth andmete juhtmevabaks jagamiseks muude ühilduvate ettevõtte Garmin seadmetega. Kui funktsioon Garmin Share on lubatud ja ühilduvad ettevõtte Garmin seadmed on omavahel sobivas vahemikus, saad valida salvestatud asukohtade, radade ja treeningute vahel ning need teise seadmesse üle kanda otsese ja turvalise seadmetevahelise ühenduse kaudu, ilma et oleks vaja telefoni või seadme Wi-Fi ühendumist.

## Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share


Enne selle funktsiooni kasutamist peab mõlemas ühilduvas seadmes olema Bluetooth-tehnoloogia lubatud ja seadmed peavad olema üksteisest mitte rohkem kui kolme meetri kaugusel. Kui esitatakse vastav viip, siis tuleb sul nõustuda sellega, et andmeid jagatakse teiste ettevõtte Garmin seadmetega, kasutades funktsiooni Garmin Share.

Sinu fēnix kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega ([Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülj 94](#)). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella .

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Garmin Share > Jaga**.
- 3 Vali kategooria ja üks element.
- 4 Tee valik:
  - Vali **Jaga**.
  - Vali **Lisa veel > Jaga**, et valida rohkem kui üks üksus, mida jagada.
- 5 Oota, kuni seade leiab teised ühilduvad seadmed.
- 6 Vali seade.
- 7 Kinnita, et kuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✓.
- 8 Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
- 9 Vali **Jaga uuesti**, et jagada samu andmeid teise kasutajaga (valikuline).
- 10 Vali **Valmis**.

## Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share

Enne selle funktsiooni kasutamist peab mõlemas ühilduvas seadmes olema Bluetooth-tehnoloogia lubatud ja seadmed peavad olema üksteisest mitte rohkem kui kolme meetri kaugusel. Kui esitatakse vastav viip, siis tuleb sul nõustuda sellega, et andmeid jagatakse teiste ettevõtte Garmin seadmetega, kasutades funktsiooni Garmin Share.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Garmin Share**.
- 3 Oota, kuni seade leiab ulatuses teised ühilduvad seadmed.
- 4 Vali ✓.
- 5 Kinnita, et kuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✓.
- 6 Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
- 7 Vali **Valmis**.

## Telefoni- ja arvutirakendused

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

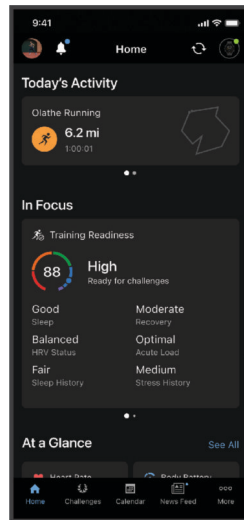
## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

**Tegevuste jagamine:** võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või jagada tegevuste linke.

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

### Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 90*) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.

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

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

### Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne kella tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ning kell tuleb ühilduva telefoniga siduda (*Telefoni sidumine, lehekülg 90*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 95*).

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

## Ühtsed treenitustaseme andmed

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

Vali rakenduses Garmin Connect 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 sünkroonida.

### *Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine*

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin seadetest oma fēnix kella, kasutades Garmin Connect kontot. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treeninguid ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu Edge rattakompuutriga ja vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda fēnix kellast.

Sünkrooni oma fēnix kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

**VIHJE:** peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses ([Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 96](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu fēnix kellas.

## Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad kella ka muusikat lisada ([Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 117](#)). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

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


## Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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.

## Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 55](#)).

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu .
- 2 Vali **Sünkrooni**.



## Connect IQ funktsioonid

Kellale saab lisada Connect IQ rakendusi, ülevaateid, muusikapakkujaid ja sihverplaate, kasutades kella või telefoni Connect IQ poodi ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Sihverplaadid:** kohanda kellaaja kuvamist.

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

**Andmeväljad:** laadi alla uued andmeväljad, mis esitavad andurite, tegevuste ja ajaloo andmeid uuel viisil. Võid lisada Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonidele ja lehekülgedele.

**Muusika:** lisa oma kella muusikapakkujaid.

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb fēnix kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 90*).

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

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

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

## Garmin Explore™

Veebisait ja rakendus Garmin Explore võimaldavad luua radu, rajapunkte ja kogusid, kavandada reise ja kasutada pilvemäluruumi. Teenuse abil saad reise põhjalikult kavandada nii võrgus kui ka võrguväliselt ning andmeid oma ühilduva Garmin seadmega jagada ja sünkroonida. Võid kasutada rakendust, et kaarte alla laadida ja neid võrguühenduseta kasutada, ning seejärel ükskõik kuhu navigeerida, ilma et mobiilandmesideteenust vaja oleks.

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

## Rakendus Garmin Messenger

### ⚠ HOIATUS

Rakenduse inReach funktsioonid Garmin Messenger, sealhulgas SOS, jälgimine ja Seadme inReach ilmaprognos ei ole saadaval ilma ühendatud inReach satelliitsideseadmeta ega aktiivse satelliitsidetellimusega. Enne rakenduse reisil kasutamist testi seda alati välitingimustes.

### ⚠ ETTEVAATUST

Rakenduse Garmin Messenger mittesatelliidipõhised sõnumifunktsioonid ei tohi olla esmane viis hädaabi hankimiseks.

### TEATIS

Rakendus töötab nii internetis (kasutades telefoni traadita ühendust või mobiilset andmesidet) ja satelliitvõrku Iridium®. Kui kasutad mobiilset andmesidet, peab seotud telefonil olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Kui asud piirkonnas, kus pole võrgulevi, peab sul olema satelliitsideseadme inReach jaoks aktiivne satelliitsidetellimus, et saaksid kasutada satelliitvõrku Iridium.

Võid kasutada rakendust teistele rakenduse Garmin Messenger kasutajatele sõnumite saatmiseks, sealhulgas pereliikmetele ja sõpradele, kel pole Garmin-seadmeid. Igaüks saab rakenduse alla laadida ja oma telefoni ühendada, võimaldades nii teiste rakenduse kasutajatega suhelda (sisselogimine pole vajalik). Rakenduse kasutajad saavad luua ka rühmasõnumi lõime teiste SMS-telefoninumbriga. Uued rühmasõnumi liikmed saavad laadida rakenduse alla ja näha, mida teised räägivad.

Traadita ühenduse või telefoni mobiilsideandme abil saadetud sõnumid ei ole tasulised ega tekita satelliitsidetellimuses lisakulusid. Vastu võetud sõnumid võivad olla tasulised, kui sõnumit püüti saata nii Iridium satelliidsidevõrgu kui ka Interneti kaudu. Kohalduvad standardsed mobiilside tekstsõnumite saatmise hinnad.

Rakenduse Garmin Messenger saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Funktsiooni Messenger kasutamine





### ⚠ ETTEVAATUST

Rakenduse Garmin Messenger mittesatelliidipõhised sõnumifunktsioonid ei tohi olla esmane viis hädaabi hankimiseks.

### TEATIS

Funktsiooni Messenger kasutamiseks peab sinu käekell fēnix olema ühilduvas telefonis rakendusega Garmin Messenger ühendatud, kasutades tehnoloogiat Bluetooth.

Sinu käekella funktsioon Messenger võimaldab sõnumeid vaadata, koostada ja neile vastata telefoni rakendusest Garmin Messenger.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata ülevaadet **Messenger**.  
**VIHJE:** funktsioon Messenger on käekellas saadaval ülevaate, rakenduse või juhtseadise menüüvaliku kujul.
- 2 Vajuta nuppu  ülevaate avamiseks.
- 3 Juhul kui kasutad funktsiooni **Messenger** esmakordselt, siis skanni oma telefoniga QR-kood ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Tee käekellas valik:
  - uue sõnumi loomiseks vali **Uus sõnum**, vali sõnumi saaja ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.
  - Vestluse vaatamiseks vajuta nuppu  või  ja vali vestlus.
  - Sõnumile vastamiseks vali vestlus, seejärel vali **Vasta** ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.

## Rakendus Garmin Golf


Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadmest fēnix üles laadida punktikaarte. Golfimängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 43 000 rajal on punktitalbid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema. Koos Garmin Golf liikmelisusega saad oma telefonis ja fēnix seadmes vaadata griini kontuuriandmeid.

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


## Fookuse režiimid

Fookuse režiimid kohandavad kella seadeid ja käitumist erinevates olukordades nagu uni ja tegevus. Seadete muutmisel siis, kui mingi fookuse režiim on lubatud, värskendatakse seadeid ainult selle fookuse režiimi jaoks.

### Unerežiimi kohandamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid** > **Unerežiim**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Ajakava**, vali päev ja sisesta oma tavaline uneaja vahemik.
  - Vali **Kelladisain**, et kasutada magamise kellakuva.
  - Vali **Teavitused & hoiatused**, et konfigurereida telefoni teavitusi, tervise ja heaolu märguandeid ning süsteemi hoiatusi (*Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 82*).
  - Vali **Heli ja vibratsioon**, et konfigurereida äratustoone ja vibreerimist (*Heli ja vibratsiooni seaded, lehekülg 84*).
  - Vali **Ekraan ja heledus**, et konfigurereida ekraani seadeid (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 85*).


### Tegevuse fookuse režiimi valimine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid** > **Tegevus**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Satelliidid**, et määrata satelliidisüsteemide kasutamine kõigi tegevuste jaoks.  
**VIHJE:** sa saad funktsiooni **Satelliidid** iga tegevuse jaoks kohandada (*Aktiivsussätted, lehekülg 46*).
  - Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks tegevuste ajal (*Häälteadete esitamine tegevuse ajal, lehekülg 100*).
  - Vali **Teavitused & hoiatused** telefoni teavituste, tervise ja heaolu märguannete ja süsteemi hoiatuste konfigurereerimiseks (*Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 82*).
  - Vali **Ekraan ja heledus** ekraani seadete konfigurereerimiseks (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 85*).
  - Vali **Heli ja vibratsioon** äratustoonide ja vibreerimise konfigurereerimiseks (*Heli ja vibratsiooni seaded, lehekülg 84*).

## Häälteadete esitamine tegevuse ajal

Sinu kell võib jooksu või muu tegevuse ajal esitada motiveerivaid olekuteavitusi. Audiojuhisid esitatakse ühendatud kõrvaklappides Bluetooth, kui need on olemas. Vastasel juhul esitatakse audiojuhisid teie seotud telefonis. Audiohoiatuse esitamise ajal muudab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli vaiksemaks.

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


1 Hoiatuse nupp .

2 Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid** > **Tegevus** > **Häälteated**.

3 Tee valik:

- Iga ringi hoiatuse kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
- Hoiatuste kohandamiseks tempo ja kiiruse teabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
- Hoiatuste kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
- Hoiatuste kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
- Hoiatuste kuulmiseks tegevuse taimeril käivitamisel ja seiskamisel, sh funktsioon Auto Pause, vali **Taim. sünd..**
- Treeninguhoiatuste kuulmiseks audiohoiatusena vali **Treen. märg..**
- Tegevuse hoiatuste kuulmiseks audiohoiatusena vali **Tegev. märg.** (*Tegevuste märguanded, lehekülj 48*).
- Helisignaali kuulmiseks enne audiohoiatust vali **Helitoonid**.

## Tervise ja heaolu seaded

Hoiatuse nupp  ja vali **Kella seaded** > **Tervis ja heaolu**.

**Randmepõhine pulss:** kohandab randmepõhise pulsimonitori seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülj 101*).

**Pulssoksümeeter:** määrab pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülj 103*).

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

## Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest (*Ülevaadete kuvamine, lehekülj 59*).

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

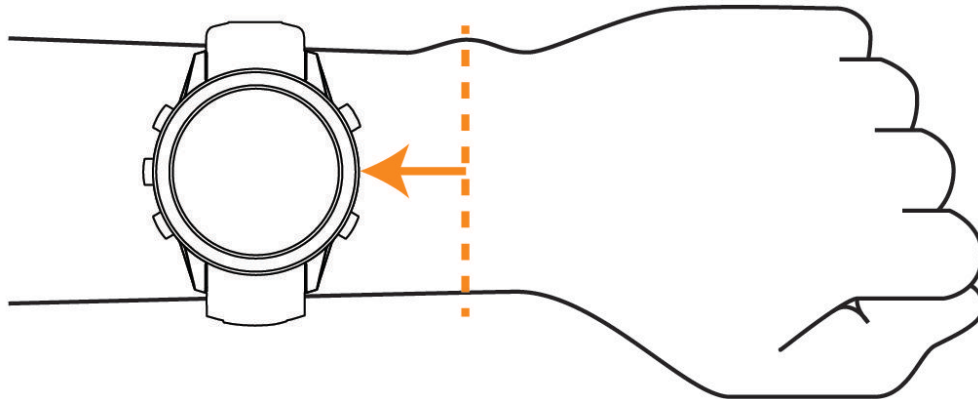
## Kella kandmine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

- Kanna kella randmeluu kohal.

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




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

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 101.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 103.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
  - Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätekreemi ega putukatõrjevahendit.
  - Välti kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
  - Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
  - Oota enne tegevusega alustamist, kuni ikoon  põleb ühtlaselt.
  - Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.
- MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.
- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

## Randmel kantava pulsimoniatori seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss**.

**Olek:** lubab randmel kantava pulsimoniatori. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimõõtjat, kui sa pole välise pulsimõõtjaga paaristanud.

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

**Edasta pulssi:** edastab pulsisageduse andmed seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 102).

## Pulsisageduse andmete edastamine


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

**VIHJE:** kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Aktiivsussätted, lehekülg 46*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge seadmesse.

1 Tee valik:

- Hoia all nuppu , ja vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- Hoia all nuppu  juhtelementide menüü avamiseks ja vali .


**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 55*).

2 Vajuta nuppu .

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

3 Seo kell ühilduva seadmega.

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

4 Vajuta nuppu  oma pulsisageduse andmete edastamise peatamiseks.

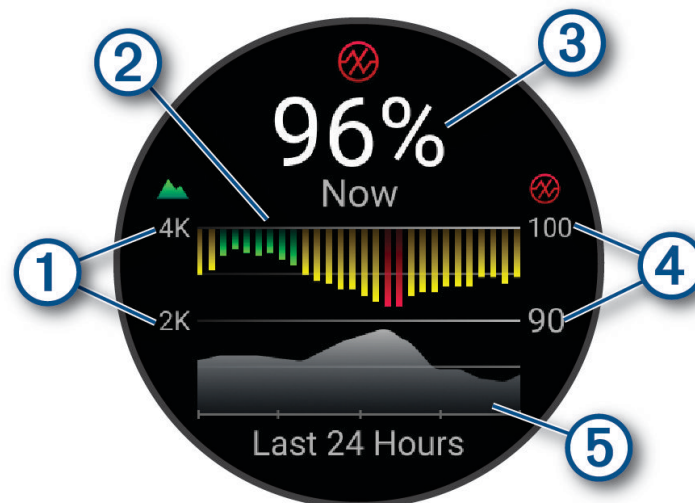
## Pulssoksümeeter

Sinu kellal on randmel randme pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku (SpO2) mõõtmiseks. Kui kõrgus kasvab, võib hapniku tase veres alaneda. Kui tead oma hapnikuga küllastatuse taset, saad kindlaks teha, kuidas su organism alpispordi ja ekspeditsiooni puhul suurtel kõrgustel aklimatiseerub.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 103*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 103*). Kui vaatad pulssoksümeetri ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastatuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

Kell esitab pulssoksümeetri näidu hapnikuküllastatuse protsendina ning värviga graafikul. Oma Garmin Connect kontos saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).





①	Kõrguse skaala.
②	Viimase 24 tunni keskmise hapnikuküllastuse näit.
③	Kõige uuem hapnikuküllastuse näit.
④	Hapnikuküllastuse protsendiskaala.
⑤	Viimase 24 tunni keskmise kõrguse näit.


## Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Ülevaade kuvab vere hapnikuküllastuse viimase protsendi, viimase 24 tunni keskmiste näitude graafiku ja viimase 24 tunni kõrgusgraafiku.


**MÄRKUS.** pulssoksümeetri ülevaate esmakordsel kasutusel peab seade kõrguse tuvastamiseks hankima satelliidisignaale. Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.

- 1 Kui istud või sa pole aktiivne, vajuta kellakuval nuppu , et vaadata pulssoksümeetri ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu , et kuvada ülevaate andmed ja alustada pulssoksümeetri näidu kogumist.
- 3 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

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

- 4 Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks vajuta nuppu .

## Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Pulssoksümeeter.**
- 3 Tee valik:
  - Passiivse päeva mõõtmiste sisse lülitamiseks vali **Kogu päev.**  
**MÄRKUS.** režiimi **Kogu päev** sisselülitamine vähendab aku tööaega.
  - Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal.**  
**MÄRKUS.** ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.
  - Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Nõudmise korral.**

## Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

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

## Automaatne eesmärk

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

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

## Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning liikumisriba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemi seaded, lehekülg 123](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

## Intensiivsusminutid

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

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

## Intensiivsusminutite teenimine

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

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

## Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes ([Unerežiimi kohandamine, lehekülg 99](#)). Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 56](#)). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

**MÄRKUS.** Režiimi Mitte segada saad kasutada märguannete ja hoiatuste, v.a alarmide, väljalülitamiseks ([Juhtelemendid, lehekülg 52](#)).

## Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed Garmin Connect kontole ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 95](#)).

Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Saad oma kellas fēnix eelmise öö uneandmeid vaadata ([Ülevaated, lehekülg 56](#)).

## Kaart

Kell suudab kuvada eri Garmin kaardiandmeid, sh topograafilisi kaarte, läheduses olevaid huvipunkte, suusakuurordi kaarte ja golfiradu. Lisakaartide allalaadimiseks või kaartide mäluuumi haldamiseks võid kasutada rakendust Kaardihaldur.




Lisakaartide ostmiseks ja ühilduvusandmete nägemiseks ava aadress [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).

▲ tähistab kaardil sinu asukohta. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruut kaardil joonega.



## Kaardi vaatamine



1 Vali suvand kaardi avamiseks.

- Vajuta  ja vali **Kaart** ning vaata kaarti tegevust käivitamata.
- Mine välja käivita GPS tegevus (*Tegevuse alustamine, lehekülg 17*) ja vajuta  või  ning liigu kaardikuvak.


2 Vajadusel oota, kuni kell leiab satelliidid


Kaardi panoraamimiseks ja suumimiseks vali suvand.

3

- Puuteekraani kasutamiseks puuduta kaarti, puuduta ja lohista kursori paigutamiseks ning vajuta sisse või välja suumimiseks nuppu  või .

- Nuppude kasutamiseks hoia alla nuppu , vali **Paani/suumi** ja sisse- või väljasuumiseks vajuta nuppu  või .

**MÄRKUS.** üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid vajutada nuppu .



4 Kursoriga näidatud punkti valimiseks hoia all nuppu .




## Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine


Võid kaardil valida mis tahes asukoha. Võid salvestada asukoha või alustada sinna navigeerimist.

1 Vali kaardil valik:


1

- Puuteekraani kasutamiseks puuduta kaarti, puuduta ja lohista kursori paigutamiseks ning vajuta sisse või välja suumimiseks nuppu  või .

- Nuppude kasutamiseks hoia alla nuppu , vali **Paani/suumi** ja sisse- või väljasuumiseks vajuta nuppu  või .

**MÄRKUS.** üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid vajutada nuppu .

2 Panoraami ja suumi kaardi asukoht kursori keskel.

3 Kursoriga näidatud punkti valimiseks hoia all nuppu .

4 Vajadusel vali lähedal asuv huvipunkt.

5 Tee valik:

- Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
- Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
- Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

## Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

**MÄRKUS.** vajadusel saad kohandada kaardi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks süsteemi seadete kasutamise asemel (*Aktiivsussätted, lehekülg 46*).

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Kaart ja navigeerimine**.

**Kaardihaldur:** kuvab allalaaditud kaardiversioone ja võimaldab laadida alla täiendavaid kaarte (*Kaartide haldamine, lehekülg 106*).

**Tume režiim:** seadistab kaardi värve valgele või mustale taustale päevaseks ja öiseks nähtavuseks. Funktsioon Auto kohandab kaardi värve vastavalt kellaajale.

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


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

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

**Detailid:** määrab kaardil kuvatavate üksikasjade taseme. Suurema hulga detailide kuvamisel võidakse kaarti aeglasemalt uuesti joonistada.

**Sümbolikogum:** seadistab kaardisümbolid merendusrežiimi. Valik NOAA kuvab USA riikliku ookeanide ja atmosfääri uurimisasutuse kaardi sümboleid. Valik Rahvusvaheline kuvab Rahvusvahelise Tuletorniasutuste Ühenduse kaardi sümboleid.

## Kaartide haldamine

1 Hoia kellakuval all nuppu .








2 Vali **Kella seaded > Kaart ja navigeerimine > Kaardihaldur**.

3 Tee valik:

- Tasuliste kaartide allalaadimiseks ja selle seadme jaoks Outdoor Maps+ tellimuse aktiveerimiseks vali **Vabaõhutegevuste kaardid+** (*Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+, lehekülg 107*).
- Kaartide TopoActive alla laadimiseks vali **TopoActive kaardid** (*Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine, lehekülg 107*).



## Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 93*).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
  - 2 Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur** > **Vabaõhutegevuste kaardid+**.
  - 3 Selle kella jaoks oma tellimuse Outdoor Maps+ aktiveerimiseks vajuta vajaduse korral nuppu  ja vali **Kontrolli tellimust**.  
**MÄRKUS.** teavet tellimuse ja ostmise kohta vt aadressilt [garmin.com/outdoormaps](https://garmin.com/outdoormaps).
  - 4 Vali suvand **Lisa kaart** ja seejärel asukoht.  
Ilmub kaardipiirkonna eelvaade.
  - 5 Soorita kaardil vähemalt üks toiming:
    - eri piirkondade nägemiseks lohista kaarti.
    - Kaardi suurendamiseks ja vähendamiseks lükka puuteekraanil kaks sõrme kokku või lahku.
    - Kaardil sisse ja välja suumimiseks vali **+** ja **-**.
  - 6 Vajuta nuppu  ja vali .
  - 7 Vali suvand .
  - 8 Tee valik:
    - Kaardi muutmiseks vali suvand **Nimi**.
    - Allalaaditavate kaardikihtide muutmiseks vali suvand **Kihid**.  
**VIHJE:** Kaardikihtide üksikasjade kuvamiseks võid valida ikooni .
    - Kaardipiirkonna muutmiseks vali suvand **Valitud piirkond**.
  - 9 Kaardi allalaadimiseks vali suvand .
- MÄRKUS.** aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.




## Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 93*).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur** > **TopoActive kaardid** > **Lisa kaart**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Vajuta  ja vali **Laadi alla**.  
**MÄRKUS.** aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.



## Kaartide kustutamine

Seadme vaba mäluruumi suurendamiseks võid kaarte eemaldada.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **TopoActive kaardid**, vali kaart, vajuta nuppu  ja vali **Eemalda**.
  - Vali **Vabaõhutegevuste kaardid+** vali kaart, vajuta nuppu  ja vali **Kustuta**.

## Kaardiandmete kuvamine ja peitmine




Saad valida kaardil kuvatavad kaardiandmed ja salvestada kaardiandmete teemad mitme tegevuse jaoks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Kaardikihid**.
- 5 Tee valik:
  - Kaardiandmete kohandamiseks tegevuse liigi jaoks vali **Tegevusepõhine kaarditeema** ja vali mõni tegevus.  
Kaardiandmete seadetes tehtud muudatused salvestatakse valitud tegevuse teema jaoks.
  - Kuvatava installitud kaarditoote valimiseks vali **Kaardi tüüp** ja vali kaarditoode.
  - Konkreetsete kaardifunktsioonide nagu tegevuse jooned või salvestatud asukohad sisselülitamiseks vali kaardifunktsioon ja vali **Olek > Sees**.  
**VIHJE:** võid valida **Rakenda kõikidele tegevustele** seadete rakendamiseks kõikidele tegevuste teemadele.
  - Allalaaditud kaardiversioonide vaatamiseks või täiendavate kaartide allalaadimiseks vali **Hangi veel kaarte** (*Kaartide haldamine, lehekülg 106*).

## Navigeerimine





### Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri**.
- 5 Vali kategooria.
- 6 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 7 Vali **Mine**.
- 8 Vali tegevus, mida soovid rajal liikumiseks kasutada.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 9 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu .


## Läheduses asuvasse huvipunkti navigeerimine

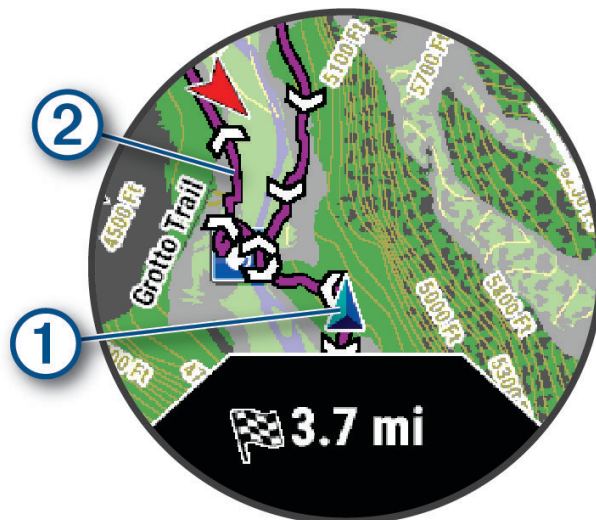
Kui kellasse installitud kaardiandmed sisaldavad huvipunkte, võid nende juurde navigeerida.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Uuri ümbrust**.  
Kuvatakse lähedal asuvate huvipunktide loend.
- 5 Tee valik:
  - Vali kategooria, vajadusel järgi ekraanile kuvatavaid viipasid.
  - Vajuta nuppu  klahvistiku avamiseks ja sisesta asukohta nimi.
- 6 Vali otsingutulemuste loendist huvipunkt.
- 7 Vali **Mine**.
- 8 Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 9 Vajuta nuppu  navigeerimise alustamiseks.

## Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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

- 1 Tegevuse ajal vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
  - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
  - Kui sul toetatud kaarti pole või kasutad otsemarsruutimist, vali oma tegevuse algpunkti otsejoones tagasi navigeerimiseks suvand **Teekond**.
  - Kui sa ei kasuta otsemarsruutimist, vali üksikasjalike juhiste abil oma tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks suvand **Teekond**.





Kaardil kuvatakse su praegune asukoht ① ja järgitav rada ②.



## Üle parda oleva inimese asukohta tähistamine ja selleni navigeerimine

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

**VIHJE:** saad kohandada klahvide funktsioone, et avada MOB funktsioon ([Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 123](#)).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi all nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Viimane MOB**.  
Ilmub navigeerimisteave.

## Navigeerimise lõpetamine



- 1 Navigeerides ja tegevuse ajal hoi all nuppu .
- 2 Vali sihtkoht.  
Kuvatakse sihtkoha üksikasjad.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Lõpeta navigeerimine**.  
Navigeerimine sinu sihtkohta lakkab, kuid sinu tegevus jääb aktiivseks.

## Asukohtade salvestamine

### Asukohta salvestamine



Võid praeguse asukohta salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida rakendusest Salv.-tud ([Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 12](#)).

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 55](#)).

- 1 Hoi all nuppu .
- 2 Vali .
- 3 Järge ekraanil kuvatavaid juhiseid.

### Topeltkoordinaadistiku asukohta salvestamine

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

- 1 Kohanda nuppu või nuppude kombinatsiooni funktsiooni **Duaalgraafik** ([Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 123](#)).
- 2 Hoi all nuppu või nuppude kombinatsiooni, mida topeltkoordinaadistiku asukohta salvestamiseks kohandasid.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Asukohta salvestamiseks vajuta .
- 5 Vajadusel saad muuta asukohta andmeid, vajuta .

## Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil

### TEATIS

Soovitame teabe jagamise otsuse hoolikalt läbi mõelda. Veendu, et tead, kellega oma asukohateavet jagad, ja oled sellega nõus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval vaid siis, kui sinu rajaga ühilduv seade Garmin on ühendatud seadmega iPhone, mis kasutab tehnoloogiat Bluetooth.

Saad jagada asukohateavet ja andmeid teenuse Apple® kaartidelt enda ühilduvasse Garmin-seadmesse.

1 Vali teenuse Apple kaartidelt asukoht.


2 Vali  > .

3 Vajadusel vali rakendusest Garmin Connect seade Garmin.

Rakenduses Garmin Connect ilmub teavitus, mis annab teada, et asukoht on nüüd sinu seadmes saadaval (*GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast, lehekülg 111*).

### GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast

Võid kasutada rakendust Garmin Connect ja jagada asukohta Apple kaartidelt enda käekella ning seejärel nimetatud asukohani navigeerida (*Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 111*).

1 Kui sinu käekellas ilmub asukoha teavitus, vali .

Sinu käekellas kuvatakse asukohateave.

**VIHJE:** asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud (*Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 12*).

2 Vali **Mine** ja seejärel vali tegevus.


3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

### Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine

See funktsioon on mõeldud GPS-i kasutavate tegevuste jaoks. Kui GPS on sinu tegevuse jaoks välja lülitatud, võid asukoha hiljem kuvada.

**VIHJE:** asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud (*Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 12*).

Võid jagatud asukohad oma käekellas GPS-i tegevuse käigus vastu võtta ja nendeni navigeerida (*Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 111*).

1 Kui GPS-i tegevuse käigus ilmub jagatud asukoha teavitus, vali  jagatud asukohta navigeerimiseks.

2 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

## Rajad

### HOIATUS




See funktsioon võimaldab kasutajatel alla laadida teiste kasutajate loodud teekondi. Garmin ei taga kolmandate osapoolte loodud teekondade turvalisust, täpsust, usaldusväärsust, terviklikkust ega ajakohasust. Kolmandate osapoolte loodud teekondade usaldamine jääb sinu vastutusele.

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

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





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

## Seadmel raja loomine ja järgimine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Loo teekond**.
- 5 Tee valik:
  - Vali **Ringikujuline rada**, et luua vastava vahemaa ja navigeerimissuuna põhjal ringikujuline rada.
  - Vali **Tegevused**, et luua rada eelnevalt salvestatud tegevuse alusel.
  - Vali **Sight 'N Go**, et luua sirgjooneline rada eemalt paistva objektini.
  - Vali **Koordinaadid**, et luua rada sihtkohani geograafiliste koordinaatide alusel.
  - Vali **Kasuta kaarti**, et luua rada kaardil rajapunktide valimise abil.
- 6 Vali tegevus, mida soovid rajal liikumiseks kasutada.
- 7 Vajaduse korral järgi asukohateabe sisestamiseks ekraanil olevaid juhiseid.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu .

## Ringikujulise raja loomine





Seade võib vastava vahemaa ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Loo teekond > Ringikujuline rada**.
- 5 Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
- 6 Sisesta raja koguvahemaa.
- 7 Vali suund.  
Seade loob kuni kolm rada. Võid vajutada nuppu  radade vaatamiseks.
- 8 Vajuta nuppu  raja valimiseks.
- 9 Tee valik:
  - Navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
  - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
  - Rajal olevate pöörete loendi kuvamiseks vali **Pöördepõhine**.
  - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrgus**.
  - Raja salvestamiseks vali **Salvesta**.
  - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.



## Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta .
- 4 Vali **Navigeeri > Loo teekond > Sight 'N Go**.
- 5 Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
- 6 Suuna kella ülemine osa objektile ja vajuta .  
Ilmub navigeerimisteave.
- 7 Vajuta  et alustada navigeerimist.


## Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 95).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Teekonnad > Loo teekond**.
- 3 Vali raja tüüp.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali **Valmis**.  
**MÄRKUS.** raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse](#), lehekülg 113).

## Radade saatmine seadmesse








Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 113).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Teekonnad**.
- 3 Vali rada.
- 4 Vali .
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Vahepunkti kavandamine

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

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

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

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

# Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

## ⚠ ETTEVAATUST

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

## TEATIS

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

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

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

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

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

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

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

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

## Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

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

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

## Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 114](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Kontaktid**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse fēnix rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 95](#)).

## Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 114*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstisõnumite tasud).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.
- 3 Vali GPS-tegevus.

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

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


## Abi taotlemine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 114*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

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

## Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

### TEATIS

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

Enne seansi GroupTrack käivitamist pead kella ühilduva telefoniga siduma (*Telefoni sidumine, lehekülg 90*).

Need juhised on seansi GroupTrack alustamiseks kellaga fēnix. Kui su kontaktidel on teised ühilduvad seadmed, näed neid kaardil. Teised seadmed ei pruugi kaardil kuvada GroupTrack sõitjaid.

1 Hoi a kella fēnix all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.

2 Tee valik:

- Vali **Nähtav üksusele**, et lubada seansid GroupTrack kõigi oma Garmin Connect kontaktide või ainult kutsutud kontaktide jaoks.
- Vali **Näita kaardil**, et lubada kontaktide vaatamine kaardikuval
- Vali **Tegevuste tüübid**, et valida, millised tegevused seansi GroupTrack ajal kaardile ilmuvad.

3 Alusta kella välitegevust.

4 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.

## Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

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

- Mine välja, lülita sisse GPS ja alusta tegevust.
- Seo oma seade fēnix oma telefoniga tehnoloogia Bluetooth abil.
- Vali rakenduses Garmin Connect suvand **•••** > **Kontaktid**, et uuendada seansi GroupTrack ühenduste loendit.
- Kontrolli, et kõik su kontaktid oleksid oma telefonid sidunud ja alusta siis seansi LiveTrack rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- Kontaktide kuvamiseks sirvi GroupTrack seansi ajal kaarti (*Tegevusele kaardi lisamine, lehekülg 45*).

## Muusika

**MÄRKUS.** kella fēnix jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapoolest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvatist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella fēnix, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth.

## Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatud kolmandast isikust teenusepakkuja muusikat või muid helifaile ühilduvasse nutikella alla laadida, pead teenusepakkujaga rakenduse Garmin Connect abil ühendust võtma.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand **•••**.

2 Vali esmalt **Garmini seadmed** ja seejärel oma kell.




3 Vali **Muusika** > **Muusikateenusepakkujad**.

4 Tee valik:

- Installitud teenusepakkujaga ühendamiseks vali teenusepakkuja ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Uue teenusepakkujaga ühendamiseks vali **Hangi muusikarakendused**, leia teenusepakkuja ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 93*).


- 1 Hoi a mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoi a all nuppu .
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Vali ühendatud teenusepakkuja.
- 5 Vali kella allalaaditav esitusloend või muu üksus.
- 6 Vajaduse korral vajuta , kuni kuvatakse teenusega sünkroomise viip.

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




## Personaalse audiosisu allalaadimine

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

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid fēnix kella oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).









- 1 Ühenda kell arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 2 Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali oma kell ja vali **Muusika**.  
**VIHJE:** Windows® arvutite puhul saad valida  ja sirvida helifailide kausta. ArvutiteApple puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis fēnix kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

## Muusika kuulamine

- 1 Hoi a mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.
- 2 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 118*).
- 3 Hoi a  all.
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
  - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 117*).
  - Muusika taasesituse juhtimiseks telefonis vali **Halda telefoni**.
  - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitusloend.
- 5 Vali .


## Muusika taasesituse juhtnupud

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

	Vali, et näha rohkem muusika taasesituse juhtnuppe.
	Vali määratud allika helifailide ja esitusloendite sirvimiseks.
	Vali helitugevuse reguleerimiseks.
	Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks.
	Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.
	Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all.
	Vali kordusrežiimi muutmiseks.
	Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.


## Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

fēnix kella laaditud muusika kuulamiseks pead ühendama Bluetooth kõrvaklapid.

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

## Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.


- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Muusika** > **Heli**.
- 3 Tee valik.

## Kasutajaprofiil

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

## Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma soo, sünnikuupäeva, pikkuse, kehakaalu, randme, pulsisageduse tsooni, energiatsooni ja kriitilise ujumiskiiruse (CSS) seadeid. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

## Soo sätted

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


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

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

## Vormisoleku vanuse kuvamine

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

**MÄRKUS.** kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 118](#)).

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded > Kasutajaprofiil > Vormisoleku vanus.**

## Pulsisageduse tsoonid

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

## Vormisoleku sihid

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


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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 121](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

## Pulsisagedustsoonide määramine

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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max pulsisagedus** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.  
Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 121*).
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus.  
Piimhappe läve hindamiseks saab sooritada juhendatud testi (*Piimhappe lävi, lehekülg 66*). Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 121*).
- 5 Vali **Puhkeaja pulss > Määra kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus.  
Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.
- 6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal:**
- 7 Tee valik:
  - Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
  - Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
  - Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
  - Vali **Laktaadiläve pulsiprotsent** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).
- 10 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

## Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

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

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 118*).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Proovi pulsisageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.




## Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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


## Energiatsoonide seadistamine

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


- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Võimsus**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal**.
- 5 Tee valik:
  - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
  - Vali **% FTP-st** või **% TP-st** ning vaata ja muuda tsoone oma energialäveni protsentidena.
- 6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.  
Tegevuse ajal oma energialäveni automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 121*).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiväärtus.

## Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

# Toitehalduri seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Toitehaldur**.

**Akusäästja:** kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 122*).

**Toiterežiimid:** kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks tegevuse (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 123*).

**Aku protsent:** kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.


**Aku hinnang. teave:** kuvab aku jäänud kasutusaja päevade või tundide hinnangulise numbrina.

**Aku tühjen. hoiatus:** annab teada, kui aku tase on madal.

## Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis.

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid, lehekülg 52*).

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Toitehaldur** > **Akusäästja**.

3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.

4 Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.

- Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
- Vali **Muusika** ja blokeeri kella kaudu muusika kuulamine.
- Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
- Vali **Wi-Fi** ja katkesta Wi-Fi võrguühendus.
- Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
- Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
- Vali **Ekraan** ekraani välja lülitamiseks, kui see ei ole kasutusel.
- Ekraani heleduse vähendamiseks vali **Heledus**.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.

5 Vali **Aku tühjen. hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku tase on madal.

## Toiterežiimi kohandamine tegevuse jaoks

Saad kohandada toiterežiimi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Vajuta nuppu  ja vali **Aktiivsusvalikud** > **Toiterežiim**.

4 Tee valik.


Kell kuvab iga toiterežiimiga saadaval olevad kasutustunnid.

5 Tee valik:

- Vaikimisi toiterežiimi muutmiseks tegevuse korral vali **Vaikerežiim**.
- Tühja aku hoiatuse kuvamisaja muutmiseks tegevuse korral vali **Aku tühjen. hoiatus**.
- Toiterežiimi tühja aku korral automaatse muutmise aja muutmiseks vali **Automaatse lubamise aeg**.
- Toiterežiimi automaatseks muutmiseks tühja aku hoiatuse kuvamisel vali **Automaatne lubamisrežiim**.

## Toiterežiimide kohandamine

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

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

## Süsteemi seaded

Hoi a kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Süsteem**.

**Lühiteed:** määrab nuppudele otseteed (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 123*).

**Mitte segada:** lubab häirimise vältimise režiimil ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada.

**Kompass:** kalibreerib sisemise kompassi ja kohandab seaded (*Kompass, lehekülg 123*).

**Altimeeter ja baromeeter:** kalibreerib sisemise baromeetrilise kõrgusmõõtja ja kohandab seaded (*Altimeeter ja baromeeter, lehekülg 124*).

**Aeg:** reguleerib aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 125*).

**Keel:** vali kellas kasutatav keel.

**Hääl:** seadistab kella hääle dialekti ja hääle tüübi.

**Täpsemad:** avab täiustatud süsteemi seaded mõõtühikute, andmesalvestusrežiimi ja USB-režiimi seadistamiseks (*Süsteemi täpsemad seaded, lehekülg 126*).


**Lähtesta:** lähtestab kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 126*).

**Tarkvara uuendus:** installeerib allalaaditud tarkvarauuendused, võimaldab automaatseid uuendusi ja võimaldab uuendusi käsitsi kontrollida. (*Tooteuuendused, lehekülg 129*).

**Seadmest:** kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja regulatiivset teavet (*Seadme teabe vaatamine, lehekülg 126*).

## Nupu otseteed kohandamine



Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Hoi a kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Lühiteed**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

## Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi sätteid saab muuta käsitsi (*Kompassi seaded, lehekülg 124*).

## Kompassi suuna seadistamine

- 1 Vajuta kompassikuval nupp .
- 2 Vali **Lukusta suund**.
- 3 Suuna kella ülemine osa soovitud suunas ja vajuta .  
Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

## Kompassi seaded

Hoia kellakuval all nupp  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Kompass**.

**Kalibreeri:** kalibreerib käsitsi kompassi anduri (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 124*).

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

**Põhjasuuna osuti:** määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülg 124*).

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

## Kompassi käsitsi kalibreerimine

### TEATIS


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

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

- 1 Hoia kellakuval all nupp .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Kompass > Kalibreeri**.
- 3 Liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

## Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

- 1 Hoia kellakuval all nupp .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Kompass > Põhjasuuna osuti**.
- 3 Tee valik:
  - Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
  - Kui soovid asukoha jaoks seadistada magnetdeklinaatsiooni, vali **Magnetic**.
  - Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
  - Magnetilise muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja > Magn. varieerumine**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

## Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti (*Altimeetri ja baromeetri seaded, lehekülg 125*).

## Altimeetri ja baromeetri seaded

Hoia kellakuval all nuppu , vali **Kella seaded** > **Süsteem** ja vali **Altimeeter** või **Baromeeter**.

**Kalibreeri:** altimeetri ja baromeetri anduri käsitsi kalibreerimine.

**Automaatkal.:** anduri automaatne kalibreerimine iga kord, kui kasutad satelliitsüsteeme.

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


**Kõrgus:** määrab kõrguse mõõtühikud.

**Rõhk:** määrab rõhu mõõtühikud.


**Baromeetri graafik:** määrab kuvamise kestuse graafikul baromeetri ülevaate korral.

### Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem**.
- 3 Vali **Altimeeter** või **Baromeeter**.
- 4 Vali **Kalibreeri**.
- 5 Tee valik:
  - Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
  - Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta digitaalse kõrgusmudelit**.
  - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

## Kellaaja seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Aeg**.

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

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


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

**Aeg:** määrab kellaaja, kui valikust Määra kellaag on valitud Käsitsi.

**Aja sünkroniseerimine:** sünkroniseerib kellaaja, kui liigud teise ajavööndisse, ja uuendab kellaaga suve- ja talveajale üleminekul ([Aja sünkronimine, lehekülg 125](#)).

### Aja sünkronimine

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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Aeg** > **Aja sünkroniseeri**.
- 3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 132](#)).

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

## Süsteemi täpsemad seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Täpsemad**.

**Formaat:** määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikute, tegevuste ajal kuvatava tempo ja kiiruse, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 126*).

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

**USB-režiim:** määrab kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

## Mõõtühikute muutmine


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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Täpsemad > Formaat > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

## Kõigi vaikeseadete lähtestamine


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

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
  - 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Lähtesta**.
  - 3 Tee valik:
    - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
    - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
    - Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
    - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.
- MÄRKUS.** kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast. Kui sul on kella salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.


## Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Seadmest**.

## E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali seadete menüüs **Süsteem**.
- 3 Vali **Seadmest**.

# Seadme teave

## AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele (*Soovitud aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 130*).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaajast kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub fēnix ekraan pärast seatud ajalõppu välja (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 85*). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

## Kella laadimine

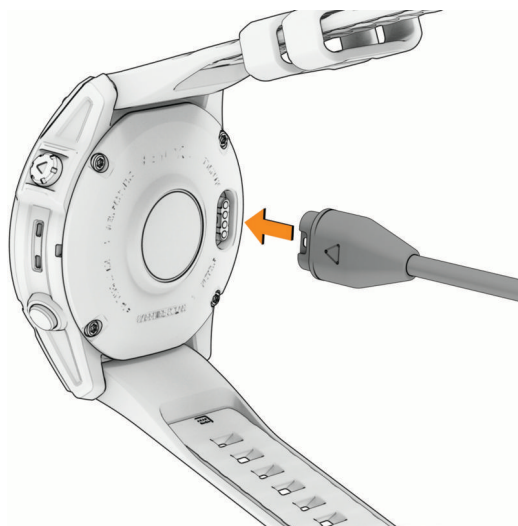
### ⚠ HOIATUS

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

### TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 128*).

- 1 Ühenda kaabel (▲ ots) kella laadimispeassa.



- 2 Ühenda kaabli teine otsa USB-C® arvuti pordi või AC adapteriga (15 W minimaalne väljundvõimsus). Kell kuvab aku laetuse taseme.
- 3 Ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- 4 Ühenda kell lahti pärast seda, kui aku laetuse tase on 100%.

## Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitiumioonaku
Veekindluse tase	10 ATM <sup>1</sup>
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	-20 kuni 45 °C (-4 kuni 113 °F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus	2,4 GHz maksimaalselt 16 dBm juures
ELi SAR-väärtus	<0,32 W/kg kehal, 0,32 W/kg jäsemel

## Akuteave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu randmelt mõõdetav pulsisagedus, nutitelefoniteavitus, GPS, sisseehitatud andurid ja ühendatud andurid.

Režiim	Aku kasutusaeg koos Žest	Aku kasutusaeg koos Alati kuvatud
Nutikella režiim	Kuni 16 päeva	Kuni 6 päeva
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 21 päeva	Ei kohaldu
Ainult GPS-režiim	Kuni 42 tundi	Kuni 30 tundi
Kõikide satelliitsüsteemide režiim	Kuni 32 tundi	Kuni 24 tundi
Kõik satelliitsüsteemid koos muusikarežiimiga	Kuni 10 tundi	Kuni 10 tundi
Max aku GPS-režiim	Kuni 75 tundi	Ei kohaldu
Ekspeditsiooni GPS-režiim	Kuni 14 päeva	Ei kohaldu

## Seadme hooldamine

### TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

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

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

Vee all ära nuppe vajuta.

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

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

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



## Kella puhastamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

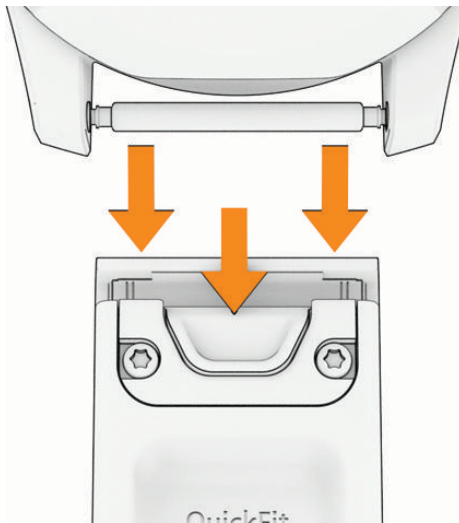
Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmidel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

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

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebemevaba lappi.
- 2 Lase kellal täielikult kuivada.

## QuickFit<sup>®</sup> rihmade vahetamine

- 1 Libista kinnitus QuickFit rihmal ja võta rihm kella küljest ära.



- 2 Joonda uus rihm kellaga.
- 3 Vajuta rihm oma kohale.  
**MÄRKUS.** veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.
- 4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

## Tõrkeotsing

### Tooteuendused

Seade kontrollib automaatselt uenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 123*). Installeer arvutisse Garmin Express ([www.garmin.com/express](https://www.garmin.com/express)). Installeer nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

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





## Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

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

## Mu seadme keel on vale

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

- 1 Hoi a kellakuval all nuppu .
- 2 Vali sümbol .
- 3 Vali .
- 4 Liigu nimekirja seitsmenda elemendini ja vajuta .
- 5 Vali oma keel.


## Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Muuda tegevuse ajal toiterežiimi (*Toiterežiimi kohandamine tegevuse jaoks*, lehekülg 122).
- Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid*, lehekülg 52).
- Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülg 85).
- Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülg 85).
- Vähenda ekraani eredust (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülg 85).
- Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded*, lehekülg 50).
- Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid*, lehekülg 52).
- Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine*, lehekülg 18).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.  
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine*, lehekülg 4).
- Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine*, lehekülg 92).
- Peata pulsageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsageduse andmete edastamine*, lehekülg 102).
- Lülita randmepõhine pulsageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimoniatori seaded*, lehekülg 101).  
**MÄRKUS.** randmepõhise pulsageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine*, lehekülg 103).

## Kella lähtestamine

Kui su kell lakkab reageerimast, võid selle taaskäivitamiseks proovida järgmiseid samme.

- Hoi a all , kuni kell lülitub välja ja hoi a all , et kell uuesti sisse lülitada.
- Ühenda kell vähemalt 30 sekundiks USB-C laadimispesa, tõmba kaabel välja ja ühenda uuesti.


## Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

fēnix kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

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


## Minu telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja kell välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali **••• > Garmini seadmed > Lisa seade**.
- Hoi a kellakuval all  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.

## Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

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

- 1 Hoi a kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Otsi kõiki**.
  - Vali anduri tüüp.Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 45](#)).

## Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga

Kui su kõrvaklapid Bluetooth olid eelnevalt ühendatud sinu telefoniga, võivad need kellaga ühendumise asemel luua automaatselt ühenduse sinu telefoniga. Proovi järgmist.


- Lülita välja oma telefoni Bluetooth tehnoloogia.  
Lisateavet vt oma telefoni kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappe kellaga ühendades püsi telefonist 10 m (33 jala) kaugusel.
- Seo kõrvaklapid kellaga ([Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise, lehekülg 118](#)).

## Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella fēnix, mis on ühendatud Bluetooth-kõrvaklappidega, on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel on otsenähtavus.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Kui kannad kella fēnix vasakul randmel, peaks kõrvaklappide Bluetooth-antenn olema sinu vasakus kõrvas.
- Kõrvaklappide mudelid on erinevad, seetõttu võid proovida kanda kella teisel randmel.
- Kui kasutad metallist või nahast kellarihma, siis signaali tugevuse parandamiseks vaheta selle asemele silikoonrihm.

## Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?

Võimalik, et tegevuse ajal vajutat kogemata ringi nuppu. Enamast ilmub ekraanile  ja sul on paar sekundit aega, et kõige hiljutisem ring või spordiala ümberlülitus tühistada. Ringi tühistamise funktsioon on saadaval tegevuste puhul, mis toetavad käsitsi ringe, käsitsi spordiala ümberlülitusi ja automaatseid spordiala ümberlülitusi. Ringi tühistamise funktsioon ei ole saadaval tegevuste jaoks, mille puhul käivitatakse automaatsed ringid, jooksud, puhkamised või pausid, näiteks järgmise jaoks: spordisaalitegevused, basseinis ujumine ja treeningud.

## Satelliitsignaali hankimine

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

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

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

## GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

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

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

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

## Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

Lisateavet pulsisageduse anduri kohta vt aadressilt [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate).


## Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

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

Kella kandmisel täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist välistemperatuuriandurit tempe.

## Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu käekellas funktsioonide eelvaate.

- 1 Vajuta kaheksa korda nuppu .
- 2 Vali ✓.

## Aktiivsuse jälgimine

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

## Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

## Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

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

### 1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 96*).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 95*).

### 2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

## Läbitud korruste näit pole täpne

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

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

# Lisa

## Andmeväljad

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

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

### Rütmiväljad

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

### Kaardid

Nimi	Kirjeldus
Baromeetri graafik	Graafik, mis näitab õhurõhku aja jooksul.
Kõrguse graafik	Graafik, mis näitab kõrgust aja jooksul.
Pulsigraafik	Graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul.
Tempo graafik	Graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.
Võimsuse graafik	Graafik, mis näitab sinu jõudu tegevuse vältel.
Kiiruse graafik	Graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.

### Kompassi väljad

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

## Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Int. distants	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Merendusvahemaa	Meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

## Vahemaaväljad

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

## Korruste väljad

Nimi	Kirjeldus
Läbitud korrusted	Päeva jooksul ronitud korruste arv.
Lasketud korrusted	Päeva jooksul lasketud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis ronitus korruste arv.

## Käigud

Nimi	Kirjeldus
Di2 aku	Di2 anduri aku laetuse tase.
Ees	Esikäik käigu asendiandurist.
Käiguvaheti aku	Käigu asendianduri aku olek.
Käigukombinatsioon	Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
Varustus	Esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.
Ülekandearv	Esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.
Taga	Tagakäik käigu asendiandurist.

## Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Vidinavaated	Jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
KOMPASSINÄIDIK	Liikumise suund kompassi järgi.
GCT tasakaalunäidik	Värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/paremat tasakaalu.
Maaga kokkupuute aja näidik	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites.
Pulsisageduse näidik	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
Pulsitsoonide suhtarv	Värviline näidik, mis näitab igas pulsitsoonis veedetud aja suhtarvu.
PacePro näidik	Jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.
VÕIMSUSNÄIDIK	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Vastupidavusmõõdik (maa)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vahemaa vastupidavust.
Vastupidavuse mõõdik (AEG)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vastupidavuse aega.
Kogu tõusu/laskumise näidik	Kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.
Treeningu efektiivsuse näidik	Praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.
Vertikaalse võnkumise näidik	Värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.
Vertikaalse suhte näidik	Värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.



## Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
Protsent pulsireservist	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
Keskmine pulsireservi protsent	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine HR	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskm. max HR-i %	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
HR %max	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
HR-tsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Int. keskm. HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Int. keskm. HR	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Int. max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. max %max	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Int. max HRR	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Ringi pulsireservi protsent	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi HR	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Viimase ringi pulsireservi %	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi HR	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

## Pikkuste väljad

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

## Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Sihtkoha vahepunkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Allesjäänud vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vahemaa järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hinnanguline kogudistants	Hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA	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.
ETE	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Languse suhe sihtkohta	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Pikkus-/laiuskraad	Praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.
Asukoht	Sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.
Järgmine haru	Kaugus raja järgmise hargnemiseni põhineb kaardijuhendil NextFork™.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kursist kõrvalekalle	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hea kiirus	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertikaalne kaugus sihtkohta	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertikaalne kiirus sihtmärgini	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

## Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalolid	Tegevuse jooksul põletatud kalolid.
Ümbritsev surve	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Õhurõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tunnid	Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.
Aku tase	Allesolev aku tase.
eBike'i aku	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
eBike'i ulatus	Hinnanguline järelejäänud vahemaa, millega elektrijalgratas võib abistada.
Vool	Näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pöoretel.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Intervallid	Praeguse tegevuse lõpetatud intervallide arv.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuskoor.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Viimase seeria kordused	Viimase aktiivsuse seeria korduste arv.
Koormus	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Seisundi hinnang	Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaalses hinnang sinu sooritusvõimele.
Kordused	Jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Voorud	Tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenöörihüpped.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Loojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
Kaloreid kokku	Päevas kulutatud kaloreid arv.

### Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
500 m keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Kallaku järgi kohandatud tempo	Järskude kallakutega maastikuga kohandatud keskmine tempo.
Int. tempo	Praeguse intervalli keskmine tempo.
Ringi 500 m tempo	Praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Ringi tempo	Praeguse ringi keskmine tempo.
Viimase ringi 500 m tempo	Viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Viimase ringi tempo	Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.
Viimase pikk. tempo	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.

### PacePro väljad

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgmise distantsi sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
Vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.
Jäänud vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.
Vahetempo	Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.
Distantsi sihttempo	Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

## Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
% FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s keskm. tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s energiväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
3 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 3 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
10 s keskm. tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s energiväljund	10-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
10 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 10 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
30 s keskm. tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30s võimsus	30-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
30 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 30 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskm. v. EF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. energiväljund	Praeguse tegevuse keskmine energiväljund.
Keskm. p. EF	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. v. ETF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Keskm. PKN	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskm. energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. p. ETF	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi v. ETF	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi v. EF	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi max võimsus	Praeguse ringi tipp energiväljund.
Ringi norm.energiaväljund	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi võimsus	Praeguse ringi keskmine energiväljund.
Ringi energiväljund ja kaal	Praeguse ringi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Ringi p. ETF	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi p. EF	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.

Nimi	Kirjeldus
Viimase ringi max energiaväljund	Viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.
Viim. ringi norm.en.välj	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi võimsus	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.
Vasak ETF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak EF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
NORM.EN.VÄLJ	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Väntamissujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
K ped raskusp.	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Võimsus	Jõu väljund vattides. Suusatamise tegevuste puhul peab seade olema ühendatud ühilduva pulsiseduse monitoriga.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Võimsuse tsoon	Praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-I või kohandatud seadetal.
Parem ETF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem EF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsiseduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisia.	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
TSS	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamisef.	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Töö	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

#### Puhkeajaväljad

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

## Jooksudünaamika

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

## Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskm. üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Max SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
SOG	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vertikaalkiirus	Aja jooksul tõustud või laskunud kiirus.

## Vastupidavuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Vastupidavus	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus.
Allesjäänud vahemaa	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus praeguse jõupingutustaseme juures.
Vastupidavuse potentsiaal	Järelejäänud potentsiaalne vastupidavus.
Järelejäänud aeg	Praeguse jõupingutustaseme juures järelejäänud vastupidavuse aeg.

## Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Kesk. tõmbeid/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Intervalli tõmbeid pikkuse kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Intervalli tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbekiirus	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Viimase ringi maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi maa/tõmbed	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbe	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase ringi tõmbe	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.



### Efektivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa ( <a href="#">Ujumisterminid</a> , lehekülg 35). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
Viimase ringi Swolf	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

### Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24 tunni max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24 tunni min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Keskmine temperatuur	Keskmine temperatuur tegevuse jooksul.
Max temperatuur	Maksimaalne temperatuur tegevuse jooksul.
Min temperatuur	Minimaalne temperatuur tegevuse jooksul.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

## Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine ringiaeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Keskmine liikumise aeg	Praeguse tegevuse keskmise liikumise aeg.
Keskmine poosiaeg	Praeguse tegevuse keskmine poosiaeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad tegevuse taimeri ja jooksed 10 minutit, peatad taimeri 5 minutiks, käivitad taimeri ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Hinnanguline aeg lõpetamiseni	Praeguse tegevuse eeldatav lõpuaeg.
Intervalli taimeri aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase liikumise aeg	Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase poosi aeg	Viimase lõpetatud poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Segaspordi aeg	Segaspordi, sh ülemineku kogu aeg.
Üldine ees/taga	Üldine aeg sihttempo või -kiirusest ees või taga.
Poosi aeg	Praeguse poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Aktiivsustaimeri praegune aeg.

## Treeningu väljad






Nimi	Kirjeldus
Järelejäänud kordused	Treeningu järelejäänud kordused.
Sammu kestus	Treeningu etapi lõppemiseni jäänud aeg või vahemaa.
Etapi tempo	Praegune tempo treeningu ajal.
Etapi kiirus	Praegune kiirus treeningu ajal.
Etapi aeg	Treeningu etapile kulunud aeg.

## Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Eelisandmetena saab kuvada rütmi, vertikaalse võnkumise, maaga kokkupuute aja, maaga kokkupuute aja tasakaalu või vertikaalsuhte. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad protsentidel.






Garmin on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või aeglaste jooksjate puhul. Rohelise, sinise ja lilla tsooni andmeväärtused on tavalised kogenud või kiirete jooksjate puhul. Kogenud jooksjatel on enamasti lühemad maaga kokkupuute ajad, väiksem vertikaalne võnkumine, väiksem vertikaalsuhe ning kiirem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on siiski pisut aeglasem rütm, pikemad sammud ning pisut suurem vertikaalne võnkumine. Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse jagatis. See ei ole inimese pikkusega seotud.

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Prostentiil tsoonis	Rütmivahemik	Maaga kokkupuuteaja vahemik
 Lilla	>95	>183 sammu minutis	<218 ms
 Sinine	70–95	174–183 sammu minutis	218–248 ms
 Roheline	30–69	164–173 sammu minutis	249–277 ms
 Oranž	5–29	153–163 sammu minutis	278–308 ms
 Punane	<5	<153 sammu minutis	>308 ms

## Maaga kokkupuute aja tasakaal

Maaga kokkupuute aja tasakaal mõõdab jooksusümmeetriat ja see kuvatakse protsendina kogu maaga kokkupuute ajast. Näiteks 51,3% ja vasaknool näitab, et jooksja vasak jalg on rohkem aega maapinnal. Kui kuvatakse kaks arvu (nt 48–52), siis 48% tähistab vasakut ja 52% paremat jalga.






Värvitsoon	 Punane	 Oranž	 Roheline	 Oranž	 Punane
Sümmeetria	Halb	Rahuldav	Hea	Rahuldav	Halb
Teiste jooksjate protsent	5%	25%	40%	25%	5%
Maaga kokkupuute aja tasakaal	>52,2% V	50,8–52,2% V	50,7% V – 50,7% P	50,8–52,2% P	>52,2% P

Jooksudünaamika arendamisel ja katsetamisel avastasid ettevõtte Garmin töötajad teatud jooksjate puhul seoseid vigastuste ja suuremate tasakaalunihete vahel. Paljudel jooksjatel kaldub maaga kokkupuute aja tasakaal näidust 50–50 rohkem kõrvale mäest üles või alla jooksmisel. Enamik jooksutreenereid kiidavad heaks sümmeetrilise jooksu mustri. Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.

Võid jooksu ajal vaadata värvilist mõõdikut või andmevälja või pärast jooksu kokkuvõtet kontol Garmin Connect. Nagu teisedki jooksudünaamika andmed, on ka maaga kokkupuute aja tasakaal kvantitatiivne näit, mis aitab jooksustruuri mõista.

## Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvik) või vöökohas (tarvikRunning Dynamics Pod).

Värvitsoon	Protsentitsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
 Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Sinine	70–95	6,4–8.1 cm	6,8–8.9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Roheline	30–69	8,2–9.7 cm	9,0–10.9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranž	5–29	9,8–11.5 cm	11,0–13.0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Punane	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

## Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

Mehed	Protsenttiil	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	Protsenttiil	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).

## FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia (FTP) hinnangulised väärtused soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärane	3,93 kuni 5,04
Hea	2,79 kuni 3,92
Rahuldav	2,23 kuni 2,78
Treenimata	Vähem kui 2,23

Naised	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	4,30 ja kõrgem
Suurepärane	3,33 kuni 4,29
Hea	2,36 kuni 3,32
Rahuldav	1,90 kuni 2,35
Treenimata	Vähem kui 1,90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Vastupidavuse skoori hinnangud

Nendes tabelites on näidatud vastupidavuse skoori hinnangute liigitused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 ja kõrgem

Naised	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5099	6000–6399	6400 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 ja kõrgem

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics.

## Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

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

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

