

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

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.

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

Android™ on ettevõtte Google Inc kaubamärk. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk mida Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. iPhone® on ettevõtte Apple Inc., registreeritud kaubamärk USA-s ja teistes riikides. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: A04799

Sisukord

Sissejuhatus	1	Raundi lõpetamine.....	11
Ülevaade.....	1	Health Snapshot™.....	11
Puutekraani näpunäited.....	2	Tegevuste valikute kohandamine.....	11
Puutekraani lukustamine ja lukust		Ringide tähistamine.....	11
vabastamine.....	2	Tegevuste loendi kohandamine.....	11
Nutikella seadistamine.....	2	Välimus	11
Tegevused	2	Kellakuva muutmine.....	12
Tegevuse alustamine.....	2	Juhtnuppude menüü.....	12
Tegevuse salvestamise		Garmin Pay.....	13
näpunäited.....	3	Teenuse Garmin Pay Wallet	
Tegevuse lõpetamine.....	3	seadistamise.....	13
Tegevuse hindamine.....	3	Garmin Pay rahakotti kaardi	
Sisetegevused.....	3	lisamine.....	14
Tantsuliste treeningute		Ostu eest tasumine kellaga.....	14
salvestamine.....	3	Garmin Pay kaartide haldamine...	14
Hingamistegevuse salvestamine.....	4	Teenuse Garmin Pay pääsukoodi	
Tugevustreeningu salvestamine.....	4	muutmine.....	14
Tugevustreeningu salvestamise		Juhtelementide menüü	
näpunäited.....	4	kohandamine.....	15
HIIT-treeningu salvestamine.....	5	Vidinate.....	15
Jooksulindi vahemaa		Vidinate ja menüüde kuvamine.....	17
kalibreerimine.....	5	Vidinate loendi kohandamine.....	17
Basseinis ujumine.....	5	Tervisestatistika vidin.....	17
Basseini pikkuse seadistamine.....	5	Body Battery.....	17
Ujumisterminid.....	6	Keha aku vidina kuvamine.....	18
Välitegevused.....	6	Funktsiooni Body Battery andmete	
Jooksmine.....	6	parendamise näpunäited.....	18
Rattasõit.....	6	Stressitaseme vidina kuvamine.....	18
Mäemaasuusatamise või		Pulsisageduse muutlikkuse tase.....	18
lumelauasõidu tegevuse		Vedeliku tarbimise jälgimise vidin....	19
salvestamine.....	6	Naistetervis.....	19
Golf.....	7	Menstruaaltsükli jälgimine.....	19
Rakendus Garmin Golf™.....	7	Raseduse jälgimine.....	20
Golfi mängimine.....	8	Muusika taasesituse juhtimine.....	21
Golfi menüü.....	9	Hommikuraport.....	21
Tagasihoidlike ja kõverduvate		Hommikuse raporti kohandamine...	21
löökide kuvamine.....	9	Puutenupu otsetee seadistamine.....	21
Ohtude kuvamine.....	9	Treening	21
Löögi mõõtmine funktsiooniga		Ühtsed treenitustaseme andmed.....	21
Garmin AutoShot.....	10	Tegevuste ja sooritusnäitajate	
Löögi käsitsi lisamine.....	10	sünkroonimine.....	22
Punktiarvestus.....	10	Aktiivsusmonitor.....	22
Löögiajaloo kuvamine.....	10	Automaatne eesmärk.....	22
Raundi kokkuvõtte kuvamine.....	10	Liikumismärguande kasutamine.....	22

Liikumismärguande sisselülitamine.....	22
Une jälgimine.....	23
Automaatse unejälgimise kasutamine.....	23
Intensiivsusminutid.....	23
Intensiivsusminutite teenimine....	23
Move IQ®.....	23
Enesehindamise lubamine.....	23
Aktiivsusmonitori seaded.....	24
Aktiivsusmonitori väljalülitamine.....	24
Treeningud.....	24
Treeningu alustamine.....	24
Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....	25
Garmin Connect treeningkavade kasutamine.....	25
Treeningukavade kohandamine...	25
Tänase treeningu alustamine.....	25
Treeningukavade vaatamine.....	25
Tervise ja heaoleku seaded ja teavitused.....	26

Südame pulsisageduse funktsioonid..... 26

Pulsisagedus randmelt.....	27
Kella kandmine.....	27
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	27
Pulsisageduse vidina kuvamine.....	28
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	28
Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse.....	28
Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	28
Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine.....	29
Pulsisageduse tsoonid.....	29
Pulsisagedustsoonide määramine..	29
Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	30
Vormisoleku sihid.....	30
Pulssoksümeeter.....	30
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	30

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks.....	31
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	31
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	31
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine.....	31
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	32

Ühenduvus..... 32

Garmin Connect.....	32
Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect.....	33
Andmete sünkroonimine arvutiga....	33
Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....	33
Telefoni sidumine.....	33
Teavituste kuvamine.....	33
Tekstsõnumile vastamine.....	34
Teavituste haldamine.....	34
Teavituste Bluetooth lubamine.....	34
Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	34
Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	34
Telefoni otsimine.....	35
Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	35

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid..... 35

Hädaabikontaktide lisamine.....	35
Abi taotlemine.....	36
Juhtumi tuvastamine.....	36
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	36
LiveTrack sisse ja välja lülitamine.....	36
Kontaktide lisamine.....	37

Kellad..... 37

Äratuse seadistamine.....	37
Äratuse kustutamine.....	37
Stopperi kasutamine.....	37
Taimeri käivitamine.....	37
Kellaaja sünkroonimine GPS-iga.....	38
Kellaaja käsitsi määramine.....	38

Juhtmeta andurid.....	38	Aktiivsuse jälgimine.....	46
Traadita andurite sidumine.....	38	Minu sammuarv ei näi õige olevat...	46
Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja		Minu kella ja konto Garmin Connect	
-distsants.....	39	sammunäit ei ühti.....	46
Jooksutempo ja -distsantsi		Minu stressitaset ei kuvata.....	46
salvestamise näpunäited.....	39	Pulsisagedus minu kellal ei ole	
Lisavarustusse kuuluva jalgratta		täpne.....	46
kiiruseanduri või rütmianduri		Aku kestvuse maksimeerimine.....	47
kasutamine.....	39	Kella ekraani nähtavus on õues halb...	47
Kiiruseanduri kalibreerimine.....	39	Mu kella keel on vale.....	47
Kella kohandamine.....	40	Kõikide vaikeseadete taastamine.....	47
Kella seaded.....	40	Satelliitsignaali hankimine.....	47
Märguannete seaded.....	40	GPS-satelliidi vastuvõtmise	
Süsteemi seaded.....	40	täiustamine.....	48
Ekraanisätete kohandamine.....	41	Lisateabe hankimine.....	48
Mõõtühikute muutmine.....	41	Seadmehooldus.....	48
Ajavööndid.....	41	Lisa.....	48
Kasutajaprofiil.....	41	Tegevuste loend.....	48
Kasutajaprofiili seadistamine.....	41	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
Soo sätted.....	41	standardtasemed.....	50
Kompassi kalibreerimine.....	42	Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	51
Garmin Connect seaded.....	42		
Garmin Connect kasutajaprofiili			
seaded.....	42		
Soo sätted.....	42		
Seadme teave.....	43		
Kella laadimine.....	43		
Seadme hooldamine.....	43		
Kella puhastamine.....	44		
Nahkrihmade puhastamine.....	44		
Rihmade vahetamine.....	44		
Seadme teabe vaatamine.....	44		
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe			
vaatamine.....	44		
Tooteuendused.....	45		
Tarkvara uuendamine rakenduse			
Garmin Connect abil.....	45		
Tarkvara uuendamine rakendusega			
Garmin Express.....	45		
Tehnilised andmed.....	45		
Tõrkeotsing.....	45		
Kas mu telefon ühildub minu			
kellaga?.....	45		
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	46		





Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

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

Ülevaade



<p>①</p>  <p>Puutekraan</p>	<ul style="list-style-type: none">• Puuduta menüüsuvandi valimiseks.• Rohkemate andmete nägemiseks toksa ja ava vidin.• Kella äratamiseks puuduta kaks korda.• Vidinate sirvimiseks nipsa vasakule või paremale.• Menüüde sirvimiseks nipsa üles või alla.
<p>②</p>  <p>Ülemine parem nupp</p>	<ul style="list-style-type: none">• Vajuta kella sisselülitamiseks.• Kella äratamiseks vajuta.• Vajuta tegevuste ja rakenduste menüü avamiseks.• Vali tegevustaimer käivitamiseks ja peatamiseks.• Hoia 2 sekundit all, et vaadata juhtseadmete menüüd, sh toitemenüüd.• Abi palumiseks hoia all, kui kell hakkab vibreerima (<i>Abi taotlemine, lehekülg 36</i>).
<p>③</p>  <p>Alumine parem nupp</p>	<ul style="list-style-type: none">• Vajuta eelmisele ekraanile naasmiseks, v.a tegevuse käigus.• Tegevuse käigus vajuta uue ringi märkimiseks, uue seeria või poosi alustamiseks või treeningu järgmise faasi alustamiseks.• Hoia alla kella sätete ja valitud kuva suvandite vaatamiseks.
<p>④</p>  <p>Puutenupp</p>	<ul style="list-style-type: none">• Vajuta eelmisele ekraanile naasmiseks, v.a tegevuse käigus.• Otsetee funktsiooni vaatamiseks hoia all (<i>Puutenupu otsetee seadistamine, lehekülg 21</i>).• Puuduta kellakuval, et sirvida andmeid, nagu sammude arv ja pulsisagedus.

Puutekraani näpunäited

- Loendite ja menüüde sirvimiseks lohista üles või alla.
- Kiireks sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Valimiseks puuduta.
- Kella äratamiseks puuduta kaks korda.
- Kella vidinate sirvimiseks nipsa kellakuval paremale või vasakule.
- Lisateabe nägemises, kui see on saadaval, toksa vidinal.
- Järgmise andmekuva nägemiseks nipsa tegevuse ajal vasakule või paremale.
- Pärast tegevuse valimist vali ●●●, et vaadata selle tegevuse suvandeid.
- Soorita iga menüüvalik eraldi toiminguna.

Puutekraani lukustamine ja lukust vabastamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid puutekraani lukustada.

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 15).

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia nuppu  all.

2 Vali .

Puutekraan lukustub ega reageeri puudutustele enne selle avamist.

3 Puutekuvaga lukustamiseks hoia ükskõik millist nuppu all.

Nutikella seadistamine

Kõigi Lily 2 Active funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Seo oma kell telefoniga rakenduse Garmin Connect™ abil (*Telefoni sidumine*, lehekülg 33).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine*, lehekülg 13).
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 35).
- Seadista oma kasutajaprofiil (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 41).

Tegevused

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

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


Tegevuse alustamine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Kui see on esimene kord, kui tegevust alustad, vali märkeruut iga tegevuse kõrval, et see lemmikuks lisada, ja vali .

3 Tee valik:

- Vali lemmikute loendist tegevus.
- Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.


4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis.

Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).





5 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 43*).
- Vajuta , et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa vasakule või paremale (*Tegevuste valikute kohandamine, lehekülg 11*).


Tegevuse lõpetamine

- 1 Vajuta .
- 2 Tee valik:
 - Tegevuse salvestamiseks vali .
 - Tegevusest loobumiseks vali .
 - Tegevusega jätkamiseks vajuta .

Tegevuse hindamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada (*Tegevuste valikute kohandamine, lehekülg 11*).

- 1 Pärast tegevuse lõpetamist vali  (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 3*).
- 2 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.
- 3 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

MÄRKUS. kui soovid enesehindamise vahele jätta, vali suvand **Jäta vahele**.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.









Sisetegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud (*Tegevuste valikute kohandamine, lehekülg 11*).






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.

Tantsuliste treeningute salvestamine








- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali .
- Esimesel korral, kui valid tantsulise treeningu, pead valima tantsu tüübi.
- 3 Märkuannete, tantsu tüübi ja laulude arvu seadistamiseks vali .
- 4 Vali **Hoiatused**, et seadistada pulsisageduse, aja ja kaloritega seotud märguandeid.
- 5 Vali **Tantsu tüüp** tantsu tüübi määramiseks.
- 6 Vali **Lauluga loendamine** pauside lisamiseks laulude vahele või laulude loendamise väljalülitamiseks.
- 7 Aktiivsustaimeril kuvale naasmiseks vajuta .
- 8 Aktiivsustaimeril käivitamiseks vajuta .
- 9 Alusta oma esimest tantsu.
- 10 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa ekraanil (valikuline).
- 11 Laulu lõpetamiseks vajuta .
- 12 Kui lisad laulude vahele pausid, vajuta järgmise laulu alustamiseks .
- 13 Korda toiminguid 11 ja 12 seni, kuni tegevus on lõpetatud.
- 14 Tegevuse lõpetades vali aktiivsustaimeril peatamiseks  (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 3*).

Hingamistegevuse salvestamine

- 1 Vajuta kellakuval nupp .
- 2 Vali .
- 3 Tee valik:
 - Rahuliku tähelepanelikkuse seisundi saavutamiseks vali **Sidusus**.
 - Keha lõdvestamiseks ja keskendumiseks vali **Lõdvestu ja keskendu**.
 - Keha lõdvestamiseks ja lühikeseks ajaks keskendumiseks vali **Lõdvestu ja keskendu (lühike)**.
 - Stressitaseme alandamiseks ja magama sättimiseks vali **Rahulik**.
- 4 Tegevuse alustamiseks vajuta .
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, kuni kell hingamistegevuseks juhiseid annab.
- 6 Hingamistegevuse faasis järgmise sammu vahele jätmiseks vajuta .
- 7 Tegevuse lõpetamiseks vajuta  (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 3*).
Kuvatakse minutipõhine stressitaseme muutumine ja hingamine.

Tugevustreeningu salvestamine

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






- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Jõutreening**.
- 3 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.
- 4 Alusta esimest sarja.
Vaikeseadena loeb kell kordusi. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist. Korduste lugemise saab välja lülitada tegevuse seadetest (*Tegevuste valikute kohandamine, lehekülg 11*).
VIHJE: kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 5 Seeria lõpetamiseks vali .
- 6 Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.
- 6 Vajadusel muuda korduste arvu ja vali , et lisada seerias kasutatav raskus.
- 7 Pärast puhkeperioodi vajuta  ja alusta uut seeriat.
- 8 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 9 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta  ja vali .

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

- Treeningu ajal ära kella vaata.
Kasuta kella treeningu alguses, lõpus ja puhkepauside ajal.
- Treeningu ajal keskendu endale.
- Tõsta raskuseid või kasuta treeninguks enda keharaskust.
- Tee korduvliigutusi ühtlaselt kogu ulatuses.
Kordus läheb arvesse, kui kellaga käsi liigub tagasi algasendisse.
- **MÄRKUS.** jalaharjutuste lugemist ei pruugi toimuda.
- Harjutuste kogumi alustamiseks ja lõpetamiseks lülita sisse selle automaatne tuvastus.
- Salvesta ja saada tugevustreeningu tegevus teenuse Garmin Connect kontosse.
Tegevuse üksikasjade kuvamiseks ja redigeerimiseks võid logida sisse teenuse Garmin Connect kontosse.



HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **HIIT**.
- 3 Tee valik:
 - Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba**.
 - Vali **HIIT taimerid** > **AMRAP**, et määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid salvestada.
 - Vali **HIIT taimerid** > **EMOM**, et salvestada iga minuti kohta määratud korduste arv.
 - Vali **HIIT taimerid** > **Tabata**, et iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundiline puhkus teha.
 - Vali **HIIT taimerid** > **Kohandatud**, et määrata liikumisaeg, korduste arv ning voorude arv.
 - Vali **Treeningud**, et järgida salvestatud treeningut.
- 4 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 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 .




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

Basseinis ujumine

MÄRKUS. puutekraan pole ujumisel kasutatav.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 4 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Alusta ujumist.
Kell salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.
- 6 Tegevuse lõpetades vali aktiivsustaimeri peatamiseks  (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 3*).

Basseini pikkuse seadistamine

- 1 Vali kella avakuval  > **Basseinis ujumine** > ●●● > **Basseini pikkus**.
- 2 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

Tõmme: 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. Swolf on ujumiseefektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

Välitegevused

Kella Lily 2 Active on eellaaditud välitegevused (nt jooksmine ja rattasõit). GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse.






Jooksmine

Enne jooksu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 38](#)).


- 1 Paigalda traadita andur, nt pulsimõõtja (valikuline).
- 2 Vajuta .
- 3 Vali .
- 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 6 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta oma tegevust.
- 8 Ringiaegade salvestamiseks vajuta  (valikuline) ([Ringide tähistamine, lehekülg 11](#)).
- 9 Andmekuvade sirvimiseks nipsa vasakule või paremale.
- 10 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta  ja vali .

Rattasõit

Enne rattasõidu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 38](#)).

- 1 Seo traadita andur, nagu pulsimõõtja, kiiruseandur või rütmiandur (valikuline).
- 2 Vajuta .
- 3 Vali .
- 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 6 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta oma tegevust.
- 8 Andmekuvade sirvimiseks nipsa vasakule või paremale.
- 9 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta  ja vali .

Mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 Praeguse jooksu ja jooksude koguarvu üksikasjade vaatamiseks nipsa vasakule või paremale.
Sõitude koval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.
- 3 Tegevuse lõpetades vali aktiivsustaimer peatamiseks  ([Tegevuse lõpetamine, lehekülg 3](#)).

Golf

Rakendus Garmin Golf™

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadmest Lily 2 Active üles laadida punktikaarte. Golfmängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 43 000 rajal on punkt tabelid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema.

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

Golfi mängimine

Enne golfi esmakordset mängimist tuleb Garmin Golf rakendus telefoni rakenduste poest alla laadida (*Rakendus Garmin Golf™, lehekülg 7*).

Enne golfi mängimist laadi kella (*Kella laadimine, lehekülg 43*).

1 Vajuta .

2 Vali **Golf**.

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

3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.

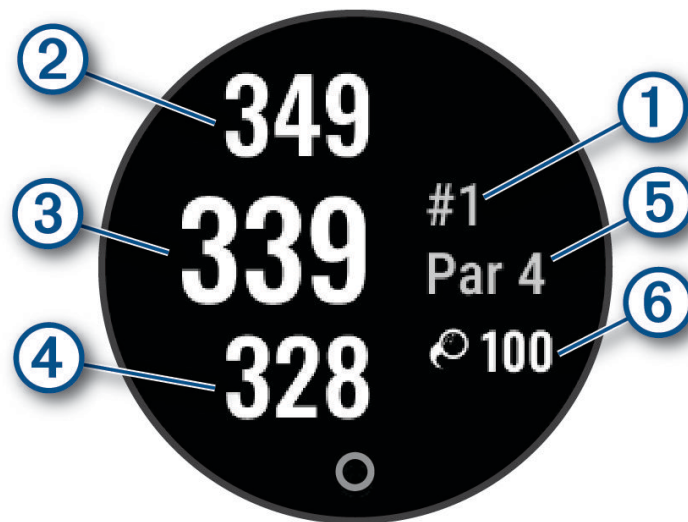
Radasid uuendatakse automaatselt.

4 Vajuta .

5 Punktisumma säilitamiseks vali .

6 Vali tii kast.

Ilmub auguteabekuva.



①	Praeguse augu number
②	Kaugus edenemisala tagaosasse
③	Kaugus edenemisala keskosasse
④	Kaugus edenemisala esiosasse
⑤	Augu par
⑥	Garmin AutoShot™ vahemaa

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

Golfi menüü

Golfi menüüs täiendavatele funktsioonide kuvamiseks vajuta voozu käigus .

Ohud: kuvab praeguse augu liivatakidused ja veetõkked.

Tagasihoidlikud löögid: kuvab praeguse augu layup-löögi ja kauguse valikuid (ainult augud pariga 4 ja 5).

Punktikaart: avab voozu punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülg 10*).

Raundi kokkuvõte: vaata voozu ajal punkte, statistikat ja etapi teavet.

Viimane löök: kuva viimase löögi teave.

MÄRKUS. saad vaadata kõigi jooksva voozu ajal tuvastatud löökide kaugusi. Vajadusel saad löögi käsitsi sisestada (*Löögi käsitsi lisamine, lehekülg 10*).

Lõpeta voozu: lõpetab kehtiva voozu.

Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

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

1 Vajuta .

2 Vali **Tagasihoidlikud löögid**.

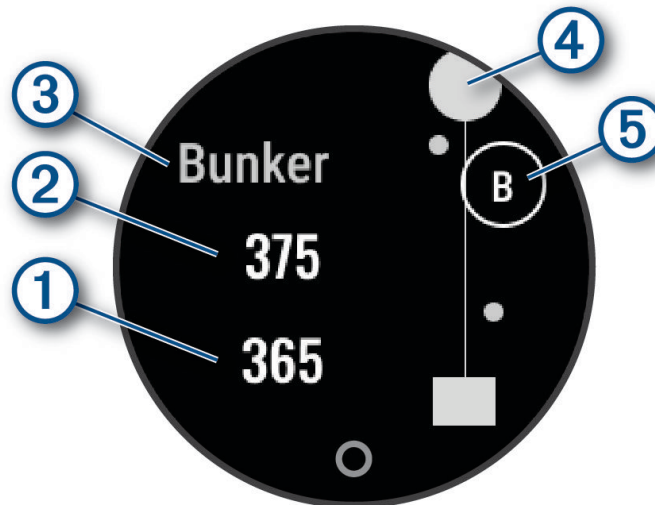
MÄRKUS. vahemaad ja asukohad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

Ohtude kuvamine

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

1 Vajuta .

2 Vali **Ohud**.

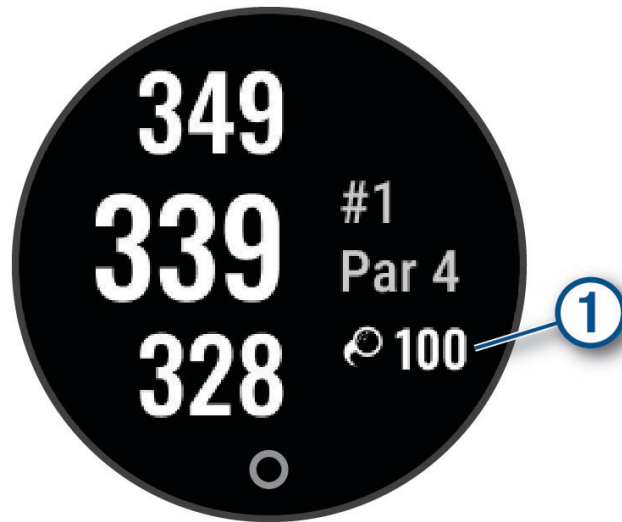


- Ekraanil kuvatakse lähima eesmise ① ja tagumise ② ohtliku ala vahemaa.
- Ohu tüüp ③ kuvatakse ekraani ülaosas.
- Edenemisala kuvatakse ekraani ülaosas poolringina ④. Edenemisala all olev joon tähistab madala muruga löögiala.
- Ohte ⑤ märgitakse tähega, mis näitab augu ohtude järjestust, ning need kuvatakse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

Löögi mõõtmine funktsiooniga Garmin AutoShot

Iga kord kui sooritad rajal löögi, salvestab seade löögi kauguse hilisemaks vaatamiseks (*Löögiajaloo kuvamine, lehekülg 10*). Putte ei tuvastata.


- 1 Kanna kella golfi mängimise ajal juhtiva käe randmel, et lööki paremini tuvastada.
Kui kell tuvastab löögi, kuvatakse pari all kaugus löögikohast ①.




- 2 Tee järgmine löök.
Kell mõõdab viimase löögi kauguse.

Löögi käsitsi lisamine

Kui seade lööki ei tuvasta, saad selle lisada käsitsi. Pead löögi lisama tuvastamata löögi asukohast.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Viimane löök** > ●●● > **Lisa löök**.
- 3 Oma praegusest asukohast uue löögi alustamiseks vali ✓.

Punktiarvestus


- 1 Golfimängu ajal vajuta .
- 2 Vali **Punktikaart**.
- 3 Vali auk.
- 4 Punktide määramiseks vali — või +.
- 5 Vali ✓.

Löögiajaloo kuvamine





- 1 Pärast löögi tegemist vajuta .
- 2 Oma viimase löögi teabe vaatamiseks vali suvand **Viimane löök**.

Raundi kokkuvõtte kuvamine

Raundi ajal võib vaadata punkte, statsitikat ja etapi teavet.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Raundi kokkuvõte**.
- 3 Lisateabe nägemiseks nipsa vasakule või paremale.

Raundi lõpetamine

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Lõpeta voor**.
- 3 Tee valik:
 - Raundi salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali .
 - Raundi hülgamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali .
 - Raundi jätkamiseks vali .

Health Snapshot™

Funktsiooniga Health Snapshot saab kaheminutilise paigalpüsimise ajal salvestada mitmeid peamisi tervisenäitajaid. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Saad Health Snapshot funktsiooni oma lemmikrakenduste loendisse lisada ([Tegevuste valikute kohandamine, lehekülg 11](#)).

Tegevuste valikute kohandamine

Võid kellas kuvamiseks tegevusi valida.

- 1 Vali oma seadme Garmin Connect menüüs **Aktiivsusvalikud > Redigeeri**.
- 2 Vali kellas kuvatavad tegevused.
- 3 Vajaduse korral vali tegevus, mille seadeid, nt märguanded ja andmeväljad, soovid kohandada.


Ringide tähistamine

Saad seadistada kellas funktsiooni Auto Lap®, mis märgib ringi iga kilomeetri või miili järel automaatselt. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

MÄRKUS. funktsioon Auto Lap on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

- 1 Vali seadme Garmin Connect menüüs **Aktiivsusvalikud**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Auto Lap**.

Tegevuste loendi kohandamine

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Tee valik:
 - Tegevuse või rakenduse lisamiseks vali **Lisa**.
 - Tegevuse või rakenduse eemaldamiseks vali tegevus või rakendus ja seejärel **Eemalda**.
 -



MÄRKUS. loendi korrastamiseks vali tegevus või rakendus, vali Järjesta ümber ja järgi rakenduses Garmin Connect kuvatavaid juhiseid ([Garmin Connect seaded, lehekülg 42](#)).

Välimus

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


Kellakuva muutmine

Valida saad mitme eellaaditud kellakuva vahel.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kellakuvade sirvimiseks nipsa paremale või vasakule.
- 4 Vali hammasrattaikoon ja muuda kellakuval esitatud andmeid (valikuline).
- 5 Vali .
- 6 Kellakuva valimiseks puuduta puuteekraani.

Juhtnuppude menüü

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 15).

Hoia kellakuval all nuppu .

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Hoiatused	Lisab äratuse või muudab seda (<i>Äratuse seadistamine, lehekülg 37</i>).
	Abifunktsioon	Saadab abitaotluse (<i>Abi taotlemine, lehekülg 36</i>).
	Heledus	Vali ekraani heleduse reguleerimiseks (<i>Ekraanisätete kohandamine, lehekülg 41</i>).
	Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse (<i>Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse, lehekülg 28</i>).
	Mitte segada	Lubab või keelab häirimise vältimise režiimi, et ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada. Näiteks võid kasutada seda režiimi filmi vaatamisel (<i>Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 35</i>).
	Garmin Pay	Vali, et avada oma Garmin Pay rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (<i>Garmin Pay, lehekülg 13</i>).
	Lukusta seade	Vali nuppude ja puuteekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.
	Muusika	Juhib telefonis muusika esitamist.
	Märquanded	Kuvab telefoni teavitused.
	Telefon	Lubab või keelab Bluetooth®-tehnoloogia ja ühenduse seotud telefoniga.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Unerežiim	Vali režiimi Unerežiim lubamiseks või keelamiseks.
	Stopper	Käivitab stopperi (<i>Stopperi kasutamine, lehekülg 37</i>).
	Sünkrooni	Sünkroonib kella seotud telefoniga.
	Aja sünk.	Vali, et oma kell telefoni kellajaga sünkroonida kasutades satelliite.
	Taimer	Seadistab taimeri (<i>Taimeri käivitamine, lehekülg 37</i>).

Garmin Pay

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


Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

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

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

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.

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 15*).

- 1 Juhtnuppude menüü avamiseks hoia kellakuval 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 Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.
Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.
- 6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

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

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 Lily 2 Active 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 kellal Lily 2 Active 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 Lily 2 Active, pead sisestama uue pääsukoodi.

Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtnuppude menüüs saad lisada, eemaldada otsetemenüü valikuid või muuta nende järjekorda.

- 1 Juhtnuppude menüü avamiseks hoia kellakuval all nuppu .
Kuvatakse juhtelementide menüü.
 - 2 Hoia all nuppu .
Juhtelementide menüü lülitub redigeerimisrežiimi.
 - 3 Tee valik:
 - Juhtnuppude menüüs otsetee asukoha muutmiseks lohista otsetee uude asukohta.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtnuppude menüüst lohista otsetee sümbolile .
 - 4 Vajaduse korral otsetee lisamiseks juhtnuppude menüüsse vali .
- MÄRKUS.** see suvand on kasutatav vaid siis, kui oled eemaldanud menüüst vähemalt ühe otsetee.

Vidinat



Kella on eellaaditud vidinat, mis võimaldavad teabe kiiret hankimist. Vidinate sirvimiseks võid puutekraanil nipsata. Mõned vidinat vajavad Bluetooth ühendust ühilduva telefoniga.

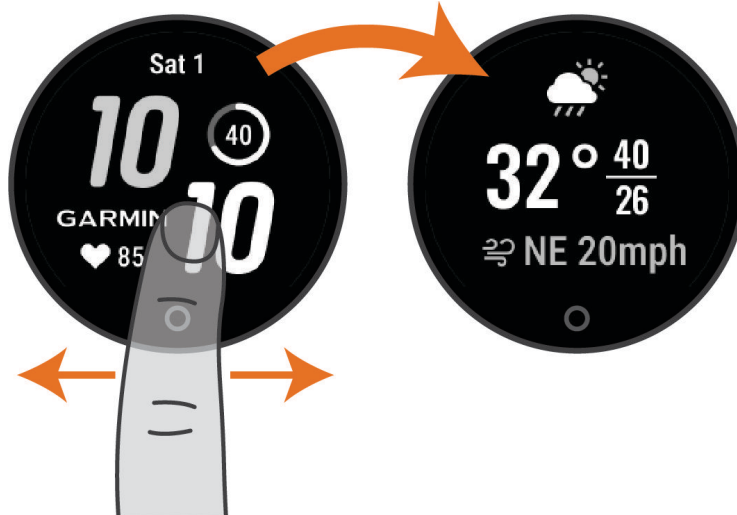
MÄRKUS. saad vidinate loendit kohandada loop ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 17).

Kellakuva	Kellakuval esitatakse kellaaeg ja kuupäev. Kui kell sünkroonib sinu Garmin Connect kontoga, seadistatakse kellaaeg ja kuupäev automaatselt.
Body Battery	Su praegune Body Battery™ energiatase. Kell arvutab praeguse energiareservi une-, stressi- ja aktiivsusandmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiareservi.
Kalender	Saabuvad kohtumised nutitelefoniga kalendrist.
Kalorid	Päevas kulutatud kalorid, sh aktiiv- ja puhkeolekus.
Vahemaa	Päevas läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.
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.
Tervise hetktõmmis	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kahe minuti 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 (<i>Health Snapshot™</i> , lehekülj 11).
Tervisestatistika	Praeguse tervisestatistika dünaamiline kokkuvõtte. Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase.
Pulsisagedus	Su praegune pulsisagedus (lööki minutis) ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulss.
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (<i>Pulsisageduse muutlikkuse tase</i> , lehekülj 18).
Joomine	Päeva vedelikutarbimine ja eesmärk.
Intensiiv.minutid	Su nädala intensiivsusminutid ja eesmärk.
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane golf Viimane sõit Viimane jooks Viimane jõuharjutus Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Muusika juhtnupud	Nupud nutitelefoniga muusikapleieri haldamiseks.
Minu päev	Täna päeva aktiivsuse dünaamiline kokkuvõtte. Ülevaates kuvatakse sammude arv, intensiivsusminutid ja põletatud kalorid.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaja ja Body Battery taseme tõusu. Saad käivitada uinakutimeri ja seadistada äratuse.
Märguanded	Nutitelefoniga teavitused, sh kõned, tekstisõnumid, suhtlusvõrgustiku uuendused jne, sõltuvalt su nutitelefoniga teavituste sätetest.
Pulssoksümeetria	Võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.
Unerežiim	Eelmise öö uneandmed, sh kogu uneaeg.
Etapid	Päeva sammude arv ja eesmärk. Kell õpib sind tundma ja pakub iga päev uue sammueesmärgi.
Stress	Su praegune stressitase. Kell mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisageduse varieeruvust. Väiksem number näitab madalamat stressitaset.

Ilm	Praegune temperatuur ja ilmaprognoos seotud nutitelefoni.
Naistetervis	Su praeguse menstruaaltsükli olek. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid. Võid jälgida ka oma rasedust iganädalaste uute andmete ja tervise teabe abil.


Vidinate ja menüüde kuvamine

- Peamenüü kuvamiseks hoia kellakuval nuppu  all.
- Juhtnuppude menüü avamiseks hoia kellakuval all nuppu .
- Vidinate kuvamiseks nipsa kellal vasakule või paremale.



- Lisaandmete nägemiseks puuduta iga vidinat ja nipsa vasakule või paremale.

Vidinate loendi kohandamine

- 1 Vidinate vaatamiseks nipsa.
- 2 Hoia all nuppu .
- 3 Vali **Halda vidinat**.
- 4 Tee valik:
 - Vidinate loendisse vidina lisamiseks vali **Lisa**.
 - Vidinate loendist vidina eemaldamiseks vali **Eemalda**.

Tervisestatistika vidin

Tervisestatistika vidin annab kiire ülevaate terviseandmetest. See on dünaamiline kokkuvõte, mida uuendatakse kogu päeva jooksul. Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase.

MÄRKUS. Lisateabe vaatamiseks vali soovitud parameeter.

Body Battery

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuse andmeid, 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 sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülj 18).

Keha aku vidina kuvamine

Vidin Body Battery kuvab sinu praeguse Body Battery taseme

1 Nipsa, et kuvada vidin Body Battery.

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate ringile (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 17*).

2 Puuduta ekraani, et kuvada Body Battery graafik.

Graafik esitab sinu viimase Body Battery tegevuse ning viimase kolme tunni kõrged ja madalad tasemed.

3 Alates keskööst stressitaseme graafiku vaatamiseks toksa puuteekraani.

4 Nipsa vasakule või paremale, et vaadata oma Body Battery stressi taset koos oma Body Battery teguritega.

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

Stressitaseme vidina kuvamine

Stressitaseme vidin kuvab sinu praeguse stressitaseme.

1 Nipsa, et näha stressitaseme vidinat.

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate ringile (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 17*).

2 Puuduta ekraani, et kuvada stressitaseme graafik.

Stressitaseme graafikus kuvatakse sinu stressinäidud ning viimase kolme tunni kõrged ja madalad tasemed.

3 Alates keskööst stressitaseme graafiku vaatamiseks toksa puuteekraani.

4 Nipsa, et vaadata viimase seitsme päeva üleüldist stressitaset ja puhkamiseks või igal stressitasemel veedetud aega.

Pulsisageduse muutlikkuse tase

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



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

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

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin

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

1 Vedeliku tarbimise vidina kuvamiseks nipsa.

2 Vali **+** iga tarbitava vedelikukoguse (1 tass, 8 untsi või 250 ml) kohta.

VIHJE: saad oma vedeliku tarbimise seadeid kohandada, nt mõõtühikuid ja päevaeesmärki, oma kontol Garmin Connect.

VIHJE: saad määrata vedeliku tarbimise meeldetuletuse ([Tervise ja heaoleku seaded ja teavitused, lehekülg 26](#)).

Naistetervis

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks ([Menstruaaltsükli teabe sisestamine, lehekülg 20](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

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

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Menstruaaltsükli teabe sisestamine

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

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

Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad kellas füüsilisi ja emotsionaalseid sümptomeid, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida ([Rasedusteabe logimine, lehekülg 20](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

Rasedusteabe logimine

Enne teabe logimist pead rakenduses Garmin Connect raseduse jälgimise seadistama.

- 1 Naistetervise jälgimise vidina kuvamiseks nipsa.



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

Muusika taasesituse juhtimine

Muusika juhtimise vidina abil saad muusikat oma telefonis kella Lily 2 Active abil juhtida. Vidin juhib telefonis praegu aktiivset või viimasena kasutatud meediaesitusrakendust. Kui ükski meediamängija ei ole aktiivne, ei kuva vidin palade teavet ning taasesitus tuleb käivitada telefonis.

- 1 Alusta telefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Muusika juhtimise vidina nägemiseks nipsa kellal Lily 2 Active.

Hommikuraport


Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Koputa puuteekraani, et näha raportit, mis võib hõlmata ilma, Body Battery, samme, naiste tervise teavet, kalendrisündmusi ja uneteavet.

MÄRKUS. saad kohandada oma hommikuraporti teavet (*Hommikuse raporti kohandamine*, lehekülg 21).

Sa saad kohandada oma ekraani nime oma Garmin Connecti kontol (*Garmin Connect kasutajaprofiili seaded*, lehekülg 42).


Hommikuse raporti kohandamine

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

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Hommikuraport**.
- 3 Hommikuraporti sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek**.
- 4 Vali **Valikud**.
- 5 Vali suvandid hommikuraporti esitamiseks või sealt välja jätmiseks.

Puutenupu otsetee seadistamine

Saad seadistada otsetee enda lemmikrakendusele, ülevaatele või juhikule, nt Garmin Pay rahakoti või muusika juhtimiseks.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Seaded** > **Otsetee** > **Hoia all puutenuppu**.
- 3 Tee valik:
 - Vali otsetee.
 - Vali **Keela**, et lülitada puutenupu otsetee funktsioon välja.

Treening

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 treeningmõdikute jaoks, nagu sinu treenitustase ja koormuse fookus.

MÄRKUS. Garmin seadet, millel ei ole treeningu oleku funktsiooni, ei saa seada seadmeks Peamine treeningseade, kuid seda saab siiski kasutada treeningandmete salvestamiseks.

Peamine kantav seade: määrab igapäevaste tervisemõdikute (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 Lily 2 Active 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 Lily 2 Active kellast.

Sünkrooni oma Lily 2 Active 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 21*).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Lily 2 Active kellas.

Aktiivsusmonitor

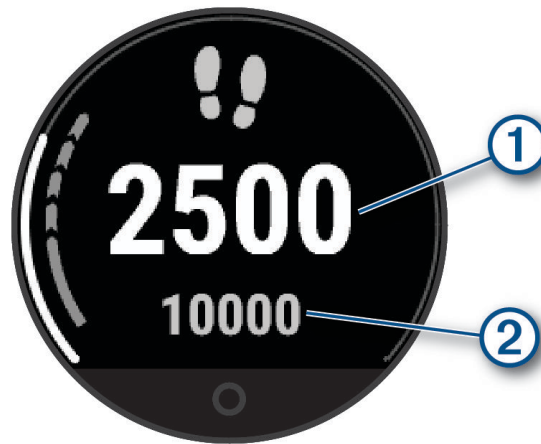
Aktiivsusjälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsusminuteid, läbitud korruseid, põletatud kaloreid ja unestatistikat. Põletatud kaloreid hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

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

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

Automaatne eesmärk

Kell loob eelmiste aktiivsusastasete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su pävaeesmärgist ① täidetud on ②.




Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, võid teenuse Garmin Connect kontos seadistada isikupärased eesmärgid.

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Kui vibratsioon on sisse lülitatud, siis kell ka vibreerib (*Süsteemi seaded, lehekülg 40*).

Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt paar minutit) või tee ekraanil näidatud liigutusi, et liikumismärguande nullida.

Liikumismärguande sisselülitamine

1 Hoida all nuppu .

2 Vali **Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Liikumisteade > Sees**.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Saad määrata oma tavalised unetunnid Garmin Connect rakenduses. Une statistika sisaldab unetundide koguarvu, une etappe, unes liikumist ja une skoori. Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata oma Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 35*).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse.
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas Lily 2 Active (*Vidinad, lehekülg 15*).

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 Lily 2 Active 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.

Move IQ

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

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

Enesehindamise lubamine

Tegevuse salvestamisel saad hinnata oma tajutud pingutust ning oma enesetunnet tegevuse ajal. Enesehindamise teavet saad vaadata oma rakenduse Garmin Connect kontol.

- 1 Vali seadme Garmin Connect menüüs **Aktiivsusvalikud**.
- 2 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Vali **Enesehindamine**.
- 4 Tee valik:
 - Enesehindamise lõpetamiseks alles pärast treeningut vali **Ainult treeningud**.
 - Enesehindamise lõpetamiseks pärast iga tegevust vali **Alati**.

Aktiivsusmonitori seaded

Saad kellas teatud tegevuse jälgimise seadeid muuta. Pead rakenduses Garmin Connect oma igapäevaseid intensiivsusminutiteid ja sammude eesmärki uuendama.

Hoia nuppu  all ja vali **Seaded > Aktiivsusjälgija**.


Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

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

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

Aktiivsusmonitori väljalülitamine

Kui aktiivsusmonitor on välja lülitatud, siis samme, intensiivsusminutiteid, und ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Seaded > Aktiivsusjälgija > Olek > Väljas**.

Treeningud

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

Kellas: treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud (*Tegevuste valikute kohandamine, lehekülg 11*).

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 25*).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Treeningu alustamine

Sinu kell juhendab sind treeningu eri sammude juures.

1 Vajuta .

2 Vali tegevus.

3 Vali **••• > Treeningud**.

4 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.


5 Treeningu etappide nägemiseks nipsa üles (valikuline).

6 Vajuta , et käivitada tegevuse taimer.

Pärast treeningu alustamist kuvab kell kõik treeningu etapid, etappide märkmed (valikuline) ja eesmärgi (valikuline). Praeguse treeningu andmete nägemiseks nipsa vasakule või paremale.

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülj 32).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand ●●●.
 - Ava veebiaadress www.garminconnect.com.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Treeningud.**
- 3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse.**
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkava allalaadimist ja kasutamist peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülj 32) ja pead siduma kella Lily 2 Active ühilduva telefoniga.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **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 Lily 2 Active kella ülevaadete loendisse.



Tänase treeningu alustamine

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

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

Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata treeningkavasid ning treeningu käivitada.

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

Tervise ja heaoleku seaded ja teavitused

Hoia all  ja vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu**.

Randmepõhine pulsinäit: vaata *Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine*, lehekülg 28.

Liikumisteade: lubab funktsiooni Liikumisteade (*Liikumismärguande kasutamine*, lehekülg 22).

Stressihoiatused: annab märku, kui stressiperiood on tühjendanud sinu Body Battery (*Stressitaseme vidina kuvamine*, lehekülg 18).

Puhkehoiatused: annab märku puhkeperioodi järgsest mõjust sinu Body Battery (*Body Battery*, lehekülg 17).





Päevakokkuvõte: lubab Body Battery päevase kokkuvõtte, mis ilmub paar tundi enne uneakna algust. Päevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas päevane stress ja tegevuste ajalugu mõjutasid sinu Body Battery (*Keha aku vidina kuvamine*, lehekülg 18).

Eesmärgid: võimaldab sul eesmärgiteavitusi sisse ja välja lülitada või lülitada need sisse tavakasutusel tegevusteväliselt. Eesmärkide märguanded ilmuvad igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsusminutite korral.

Hüdratsiooni märguanded: võimaldab vedelikutarbimise hoiatused sisse ja välja lülitada.

Südame pulsisageduse funktsioonid

Kell Lily 2 Active võimaldab vaadata randme pulsiandmeid.

	Su praegune Body Battery energiatase. Kell arvutab praeguse energiereservi une-, stressi- ja aktiivsuseandmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiereservi.
	Annab märku, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem.
	Jälgib vere hapnikuküllasust. Hapnikuküllastuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega. MÄRKUS. pulssoksümeetri andur asub kella tagaosas.
	Su praegune stressitase. Kell mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisageduse varieeruvust. Väiksem number näitab madalamat stressitaset.
VO₂	Kuvab su praeguse maksimaalse hapnikutarbimisvõime, mis on sportliku soorituse näitaja ja suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb.

Pulsisagedus randmelt

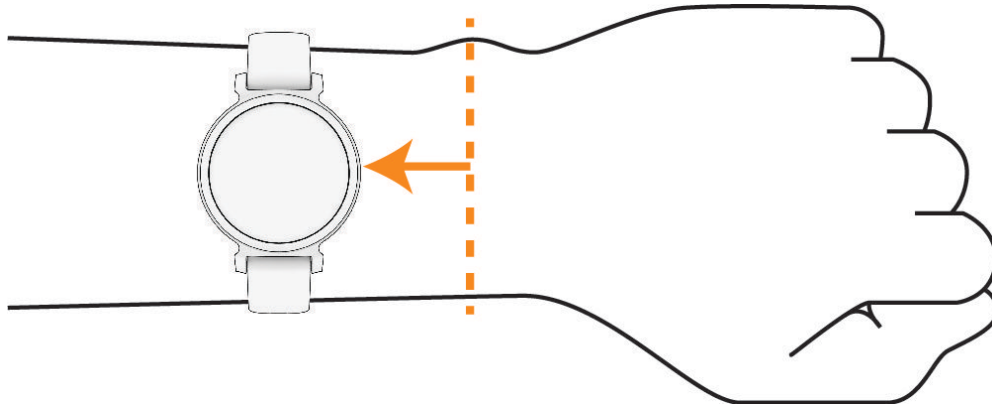
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmuda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. Lisateavet leiad aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://www.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 *Tõrkeotsing, lehekülg 45*.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 31*.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.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.

Pulsisageduse vidina kuvamine

Pulsisageduse vidin kuvab praeguse pulsisageduse mõõtühikuga lööki minutis (bpm). Lisateavet pulsisageduse täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

- 1 Kellakval pulsisageduse vidina kuvamiseks nipsa vasakule või paremale.
MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate ringile (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 17*).
- 2 Vali vidin, et vaadata oma praegust pulsisagedust (lööki minutis) ja viimase kolme tunni pulsisageduse graafikut.
- 3 Tee valik:
 - Puuduta graafikut ja graafiku panoraamimiseks nipsa vasakule või paremale.
 - Viimase seitsme päeva puhkeperioodi pulsisageduste keskmiste väärtuste kuvamiseks nipsa vasakule või paremale.

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.




- 1 Hoi all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Pulsisagedus**.
- 3 Hoiatuse sisselülitamiseks vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Vali pulsisageduse läve väärtus.

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

Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse

Saad edastada pulsisageduse andmeid oma Lily 2 Active kellast ja vaadata neid seotud Garmin seadmetes. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal edastada pulsandmeid rattaarvutisse Edge või tegevuskaamerasse VIRB®.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoi nuppu  all.
MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 15*).
- 2 Vali .
- 3 Vajuta .
Lily 2 Active kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.
MÄRKUS. pulsandmete edastamisel kuvatakse ekraanil aeg.
- 4 Seo oma Lily 2 Active kell oma ühilduva Garmin ANT+® seadmega.
MÄRKUS. sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad. Vaata juhiseid kasutusjuhendist.
- 5 Korda samme 1 kuni 3 pulsisageduse andmete edastamise peatamiseks.

Randmel kantava pulsimonitori seaded

Hoi all  ja vali **Seaded > Kella andurid > Randmepõhine pulss**.

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

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


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

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

Näidu Randmepõhine pulss vaikeväärtus on Auto. Kell kasutab automaatselt pulsikella, välja arvatud juhul, kui ühendad kellaga pulsivöö. Rinnalt mõõdetav pulsisagedus on saadaval ainult tegevuse ajal.

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

MÄRKUS. randme pulsimõõtja väljalülitamine keelab ka Garmin Pay maksete randmetuvastusfunktsiooni ja sa pead enne iga makset sisestama pääsukoodi (*Garmin Pay*, lehekülg 13).

1 Hoida all nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Kella andurid** > **Randmepõhine pulss** > **Olek** > **Väljas**.


Kui randmepõhine pulsimonitor on välja lülitatud, ei pruugi mõned andurituled vilkuda.

Pulsisageduse tsoonid

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

Pulsisagedustsoonide määramine

Kell kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Tegevuse käigus põletatud täpse kalorie arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Puhkeaja pulsisageduse saad ka käsitsi sisestada. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect kaudu käsitsi muuta.

1 Hoida all nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsisaged. tsoonid**.

3 Vali **Max HR** ja sisesta maksimaalne pulsisagedus.

4 Vali .

5 Vali **Puhkeaja pulss**.

6 Tee valik:

- Vali **Kasuta keskmist**, et kasutada kellast keskmist puhkeaja pulsisagedust.
- Vali **Määra kohandatud**, et määrata kohandatud puhkeaja pulsisagedus.

7 Vali **Tsoonid** > **Järgmise põhjal**.

8 Tee valik:

- Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
- Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.

9 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

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

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 30](#)), 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.

Pulssoksümeeter

Lily 2 Active kellal on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Vere hapnikuküllasuse teadmine aitab mõista üldist tervist ja määrata seda, kuidas sinu keha kõrgusega kohaneb. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab kell valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO₂.

Kella pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende ([Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülg 31](#)). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Võid igal ajal kellas käivitada pulssoksümeetri näidu kuvamise. Nende näitude täpsus võib muutuda vereringe, randmel kella asetuse ja paigaloleku põhjal ([Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 31](#)).

- 1 Kanna kella randmeluu kohal.
Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- 2 Nipsa, et näha pulssoksümeetri vidinat.
- 3 Kui kell loeb vere hapnikuküllasuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- 4 Püsi paigal.

Kell kuvab hapnikuküllasuse protsendina.


MÄRKUS. pulssoksümeetri uneandmed saad sisse lülitada ja neid vaadata oma Garmin Connect kontol ([Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülg 31](#)).

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Enne kui saad kasutada pulssoksümeetri une jälgimiseks, pead oma Lily 2 Active kella määrama peamiseks kantavaks seadmes oma Garmin Connect kontos ([Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 21](#)).

Kella saab määrata kuni 4 tunni jooksul sinu määratud uneakna ajal pidevalt mõõtma vere hapnikutaset või SpO2 taset ([Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 31](#)).

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Kella andurid > Une pulssoksümeetria**.
- 3 Jälgimise sisselülitamiseks vali lüliti.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

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

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave


Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Kell Lily 2 Active vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat.

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

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics™. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 50](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine


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

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Kasutajaprofiil > VO2 Max**.
Kui oled juba salvestanud 15-minutilise kiirkõnni või jooksu, võidakse kuvada sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näit. Kell uuendab sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näitu iga kord, kui ajapõhise kõnni või jooksu lõpetad.
- 3 Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime saamiseks järgi ekraanijuhiseid.
Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.
- 4 Maksimaalse hapnikutarbimisvõime testi käsitsi käivitamiseks ja uue hinnangulise näidu vaatamiseks puuduta praegust näitu ja järgi juhiseid.
Kell kuvab uue maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidu.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Enne, kui kell saab vormisoleku vanuse täpselt määrata, pead seadistama rakenduses Garmin Connect kasutaja profiili.

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.

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Vormisoleku vanus**.

Ühenduvus

Ühenduvuse funktsioonid on su kella jaoks saadaval kui seod kella oma ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 33*).

Garmin Connect

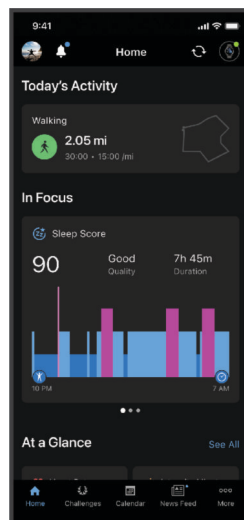
Võid sõpradega Garmin Connect kontol ühendust pidada. Sinu Garmin Connect konto annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, matkamine jne.

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui seod kella oma telefoniga rakenduse Garmin Connect abil või ava aadress www.garminconnect.com.

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

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

Andmete analüüsimine: saad vaadata oma tegevuse kohta üksikasjalikku teavet, sh aeg, vahemaa, pulsisagedus, põletatud kalorit ja kohandatavad aruanded.




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.

Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect

Sinu kell sünkroonib automaatselt andmeid rakendusega Garmin Connect iga kord, kui selle rakenduse avad. Sinu kell sünkroonib regulaarselt andmeid rakendusega Garmin Connect automaatselt. Samuti saad andmed igal hetkel sünkroonida käsitsi.

- 1 Too kell telefoni lähedusse.
- 2 Ava rakendus Garmin Connect.
VIHJE: rakendus võib olla taustal avatud või töötada.
- 3 Menüü kuvamiseks hoia all nuppu .
- 4 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Telefon** > **Sünkrooni**.
- 5 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.
- 6 Vaata andmeid rakenduses Garmin Connect.

Andmete sünkroonimine arvutiga

Enne andmete sünkroonimist arvutis oleva rakendusega Garmin Connect pead installima rakenduse Garmin Express™ (*Rakenduse Garmin Expressseadistamine, lehekülg 33*).



- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.
- 2 Ava rakendus Garmin Express.
Kell siseneb massmälurežiimi.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Oma andmeid näed kontol Garmin Connect

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

- 1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Külasta veebilehte www.garmin.com/express.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.


Telefoni sidumine

Kella Lily 2 Active seadistamiseks tuleb see siduda otse rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte telefoni Bluetooth sätetes.

- 1 Kui kella esmasel seadistamisel palutakse see telefoniga siduda, vali .
MÄRKUS. kui jätsid varem sidumisprotsessi vahele, võid hoida all  ja valida **Süsteem** > **Telefon** > **Paarista telefon** ja siseneda sidumisrežiimi käsitsi.
- 2 Skanni oma telefoniga QR-kood ja järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Teavituste kuvamine

Kui kell on seotud rakendusega Garmin Connect, saad vaadata kellas oma telefonist pärit teavitusi, nagu tekstisõnumid ja e-kirjad.


- 1 Teavituste vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Vali teavitus.
VIHJE: vanemate teavituste nägemiseks nipsa.
- 3 Teavitusest loobumiseks puuduta ekraani ja vali .

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval vaid Android™ opsüsteemiga telefonidel.

Kui saad kellas Lily 2 Active tekstisõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse.

MÄRKUS. see funktsioon saadab tekstisõnumeid telefoni abil. Rakendub tavapärase mahupiirang ja andmesidetasu. Lisateavet küsi oma mobiilsideoperaatorilt.

- 1 Teavituste vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Vali tekstisõnumi teavitus.
- 3 Teavitusvalikute nägemiseks puuduta ekraani.
- 4 Vali .
- 5 Vali loendist sõnum.
Telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

Teavituste haldamine


Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas Lily 2 Active 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**.

Teavituste Bluetooth lubamine



Enne teavituste lubamist tuleb Lily 2 Active kell siduda ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 33*).

- 1 Hoi a all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Nutiteavitused**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Üldkasutus**, et seadistada kellarežiimis ilmuvate teavituste eelistused.
 - Vali **Tegevuse ajal**, et seadistada tegevuse salvestamise ajal ilmuvate teavituste eelistused.
 - Vali **Magamise ajal** et lülitada **Mitte segada** sisse või välja.
 - Vali **Privaatsus**, et määrata privaatsuseelistus.

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine



Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 15*).

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



Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab kell Lily 2 Active helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .
- **MÄRKUS.** helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud telefoni.
- Kõnest keeldumiseks vali .

Telefoni otsimine

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



- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali .

Seadme Lily 2 Active ekraanil kuvatakse signaalitugevuse tulbad ja nutitelefon esitab helisignaali. Telefonile lähenedes tulpade arv suureneb.

- 3 Otsingu lõpetamiseks vajuta .

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja märguannete ja teavituste vibratsioonid ja kuva (*Ekraanisätete kohandamine, lehekülg 41*). Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

- Häirimise vältimise režiimi käsitsi sisse- või väljalülitamiseks hoia all  ja vali .
- Magamise ajal häirimise vältimise režiimi automaatseks sisselülitamiseks ava seadme sätted rakenduses Garmin Connect ja vali **Teavitused ja hoiatused > Nutiteavitused > Magamise ajal**.

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 Lily 2 Active kell olema ühendatud rakendusega Garmin Connect, kasutades Bluetooth tehnoloogiat. 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 www.garmin.com/safety.

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

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.




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, lehekülj 35](#)). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Hoi all nuppu .
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.
Kuvatakse ajaarvestuskuva.
- 3 Vajadusel vali suvand enne, kui loendus on lõppenud:
 - Taotlusel kohandatud sõnumi saatmiseks vali .
 - Sõnumi katkestamiseks, vali .

Juhtumi tuvastamine


⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele.

TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülj 35](#)). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

- 1 Menüü kuvamiseks hoi all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.
- 3 Vali tegevus.


MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Lily 2 Active tuvastab juhtumi ja telefon on ühendatud, saab rakendus Garmin Connect edastada sinu hädaabikontaktidele sinu nime ja GPS-asukohaga (kui see on saadaval) automaatse tekstisõnumi ja e-kirja. Sinu kell ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 15 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada.

LiveTrack sisse ja välja lülitamine

Enne LiveTrack esimese seansi kasutamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada kontaktid ([Kontaktide lisamine, lehekülj 37](#)).

MÄRKUS. pead LiveTrack rakenduses Garmin Connect sisse lülitama.

- 1 Rakenduses Garmin Connect vali **••• > Ohutus ja jälgimine > LiveTrack**.
- 2 Vali kellas **Automaatkäivitamine > Sees**.
- 3 Menüü kuvamiseks hoi all nuppu .
- 4 Vali **Seaded > Ohutus ja jälgimine > LiveTrack**.
- 5 Vali **Väljas** ja lülita LiveTrack välja.

Kontaktide lisamine

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand **•••** > **Kontaktid**.


2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist tuleb Lily 2 Active kellas muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida ([Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect](#), lehekülg 33).

Kellad

Äratuse seadistamine

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

1 Hoiatage all nuppu .


2 Vali **Kellad** > **Häire** > **+**.

3 Sisesta aeg.

4 Vali äratus.

5 Vali **Korda** ning seejärel valik.


Äratuse kustutamine

1 Hoiatage all nuppu .

2 Vali **Kellad** > **Häire**.

3 Vali äratus ja seejärel **Kustuta**.

Stopperi kasutamine


1 Hoiatage all nuppu .

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



3 Taimeri käivitamiseks vajuta .

4 Ringitaimeri taaskäivitamiseks vajuta .


Stopperi koguaeg jookseb edasi.

5 Taimeri peatamiseks vajuta .

6 Tee valik:

- Taimeri taaskäivitamiseks vajuta .
- Taimeri lähtestamiseks vali .
- Stopperi aja tegevusena salvestamiseks vali **•••** ja seejärel vali **Salvesta tegevus**.
- Ringitaimeri vaatamiseks vali **•••** ja seejärel vali **Ringide ülevaade**.
- Stopperist väljumiseks vali **•••** ja seejärel vali **Valmis**.

Taimeri käivitamine

1 Hoiatage all nuppu .

2 Vali **Kellad** > .

3 Sisesta kella-aeg ja vali .

4 Vajuta .

Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

Kella igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel tuvastab kell ajavööndid ja praeguse kellaaja automaatselt. Võimaldab ka kellaaja käsitsi sünkroonimist GPS-iga, kui ajavöönd muutub või lähed üle suveajale.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Kellad** > **Kellaeg** > **Aja sünk.**
- 3 Oota, kuni kell leiab satelliidid üles (*Satelliitsignaali hankimine, lehekülj 47*).

Kellaaja käsitsi määramine

Kellaeg määratakse vaikimisi automaatselt, kui kell Lily 2 Active on telefoniga seotud.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Kellad** > **Kellaeg** > **Ajaallikas** > **Käsitsi**.
- 3 Vali **Kellaeg** ja sisesta praegune kellaeg.

Juhtmeta andurid

Kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 38*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Tegevuste valikute kohandamine, lehekülj 11*). 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 vastava anduri lehte.


Anduri tüüp	Kirjeldus
Pulsisagedus	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM-Pro™ seeriat või HRM-Fit™ pulsimõõturit.
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmianduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Kiiruseanduri kalibreerimine, lehekülj 39</i>).

Traadita andurite sidumine

Enne sidumist kannu pulsimõõtjat või paigalda andur.

Traadita anduri 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.

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

- 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 all .
- 3 Vali **Seaded** > **Tarvikud** > **Lisa uus**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali anduri tüüp.

Kui andur on kellaga seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale. Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Tegevuste valikute kohandamine, lehekülj 11*).

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 Lily 2 Active käekellas, kui see on ühendatud tehnoloogia ANT+ abil. Saad seda vaadata ka ühilduvates kolmandate isikute treeningurakendustes, kui see on tehnoloogia Bluetooth abil ühendatud.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

Automaatne kalibreerimine: käekella vaikesäte on **Autom. kalibreerimine**. Pulsisageduse tarvik kalibreeritakse iga kord, kui jooksed sellega õues ja ühendatud on ühilduv Lily 2 Active käekell.

MÄRKUS. automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja või ultrajooksu aktiivsusprofiili kasutamisel (*Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited, lehekülg 39*).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 5*).

Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Lily 2 Active tarkvara (*Tooteuuendused, lehekülg 45*).
- 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. kalibreerimine**.
- 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 5*).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibreerimisandmed**.

MÄRKUS. võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 5*).

Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine


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

- Ühenda andur enda kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 38*).
- Seadista rehvi suurus (*Kiiruseanduri kalibreerimine, lehekülg 39*).
- Alusta sõitu (*Rattasõit, lehekülg 6*).

Kiiruseanduri kalibreerimine

Enne kiiruseanduri kalibreerimist tuleb kell siduda ühilduva kiiruseanduriga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 38*).

Käsitsi kalibreerimine on valikuline ja võib aidata parandada täpsust.

1 Hoida all nuppu .

2 Vali **Seaded > Tarvikud > Kiirus/rütm > Rattasuurus**.


3 Tee valik:

- Veljemõõdu automaatseks arvutamiseks ja kiiruseanduri kalibreerimiseks vali **Auto**.
- Kiiruseanduri käsitsi kalibreerimiseks vali **Käsitsi** ja sisesta veljemõõt (*Ratta veljemõõt ja übermõõt, lehekülg 51*).

Kella kohandamine

Kella seaded

Teatud seadeid saab kellas Lily 2 Active kohandada. Rakenduses Garmin Connect saad kohandada ka täiendavaid seadeid.

Menüü vaatamiseks hoia nuppu  all ja vali **Seaded**.

Otsetee: võimaldab seadistada otsetee (*Puutenupu otsetee seadistamine*, lehekülg 21).

Teavitused & hoiatused: võimaldab kohandada süsteemiseadeid (*Märquannete seaded*, lehekülg 40).

Kella andurid: võimaldab seadistada randmepõhise pulsisagedus anduri seadeid (*Randmel kantava pulsimoniatori seaded*, lehekülg 28), pulssoksümeetri seadeid (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks*, lehekülg 31), ja kalibreerida kompassi (*Kompassi kalibreerimine*, lehekülg 42).

Tarvikud: võimaldab siduda Lily 2 Active kella juhtmevabade anduritega (*Juhtmeta andurid*, lehekülg 38).

Kasutajaprofiil: võimaldab kohandada kasutajaprofiili seadeid (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 41).

Ohutus ja jälgimine: võimaldab kohandada ohutuse ja jälgimise seadeid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 35).

Aktiivsujälgija: võimaldab kohandada tegevuse jälgimise seadeid (*Aktiivsusemonitor*, lehekülg 22).

Süsteem: võimaldab kohandada süsteemi seadeid (*Süsteemi seaded*, lehekülg 40).

Märquannete seaded


Menüü kuvamiseks hoia all nuppu  ja vali **Seaded > Teavitused & hoiatused**.

Nutiteavitused: võimaldab kohandada Bluetooth märquannete seadeid sinu telefonis (*Teavituste Bluetooth lubamine*, lehekülg 34).

Hommikuraport: lubab kohandada hommikuraporti seadeid (*Hommikuraport*, lehekülg 21).

Tervis ja heaolu: võimaldab kohandada tervise ja heaoleku seadeid (*Tervise ja heaoleku seaded ja teavitused*, lehekülg 26).

Süsteemi seaded

Hoia all nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem**.

Ekraan: seadistab ekraani ajalõpu ja heleduse (*Ekraanisätete kohandamine*, lehekülg 41).

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

Telefon: võimaldab telefoni siduda ja sünkronida (*Telefoni sidumine*, lehekülg 33).

Vorming: määrab andmete kuvamiseks mõõtühiku (*Mõõtühikute muutmine*, lehekülg 41).


Keel: vali kellas kasutatav keel.

Lähtesta: võimaldab laadida vaikeseaded või kustutada isikuandmed ja lähtestada seaded (*Kõikide vaikeseadete taastamine*, lehekülg 47).

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


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

Ekraanisätete kohandamine

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Ekraan**.
- 3 Et määrata ekraanivalgustuse heledustase vali **Heledus**.
- 4 Vali **Üldkasutus** või **Tegevuse ajal**.
- 5 Tee valik:
 - Käe tõstmise ja randme vaatamiseks pööramise abil ekraani sisselülitamiseks vali **Žest**.
 - Vali **Žesti tundlikkus**, et reguleerida žesti tundlikkust ja lülitada ekraan sisse sagedamini või harvemini.
 - Et määrata aeg, mille möödumisel ekraan välja lülitub vali **Ajalõpp**.
- 6 Vali **Magamise ajal**.
- 7 Tee valik:
 - Vali **Kelladisain** ja seadista kellakuva määratud uneakna ajaks hämarduma.
 - Vali **Heledus** ja seadista kuva heledust määratud uneakna ajaks.
 - Vali **Ajalõpp** ja seadista aeg, mille möödumisel ekraan määratud uneakna ajaks välja lülitub.

Möötühikute muutmine

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

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Vorming**.
- 3 Tee valik.
 - Vali **Ühikud** kella peamiste möötühikute määramiseks.
 - Vali **Tempo/kiirus** et ajastatud tegevuse ajal oma tempot või kiirust miilides või kilomeetrites kuvada.

Ajavööndid


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

Kasutajaprofiil

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

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu, rannet ja pulsisageduse tsoone ([Pulsisagedustsoonide määramine](#), lehekülg 29) puudutavaid sätteid. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **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.

Kompassi kalibreerimine

TEATIS

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

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

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Kella andurid > Kompass > Alusta kalibreerimist**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Garmin Connect seaded

Saad kohandada oma kella seadeid, aktiivsusvalikuid ja kasutajasätteid kontol Garmin Connect, kasutades rakendust Garmin Connect või veebilehte Garmin Connect kaudu. Teatud seadeid saab kohandada ka kellas Lily 2 Active.

- Rakenduses Garmin Connect vali **••• > Garmini seadmed** ja vali oma kell.
- Vali rakenduse Garmin Connect seadmete vidinas oma kell.

Pärast seadete kohandamist pead oma andmed sünkroonima, et need kellas rakendada ([Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 33](#)) ([Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülg 33](#)).

Garmin Connect kasutajaprofiili seaded

Vali oma Garmin Connect seadme menüüs Kasutajaprofiil.

VO2 Max: lubab vaadata sinu praegust maksimaalset hapnikutarbimisvõimet ja aega, mil seda viimati uuendati ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine, lehekülg 31](#)).

Vormisoleku vanus: lubab vaadata sinu kehtivat vormisoleku vanust ([Vormisoleku vanuse kuvamine, lehekülg 32](#)).

Kuvanimi: määrab kuva nime, mida kasutatakse hommikuraportis ja märguannete puhul ([Hommikuraport, lehekülg 21](#)).

Sugu: määrab sinu soo ([Soo sätted, lehekülg 42](#)).

Sünnikuupäev: määrab sinu sünnikuupäeva.

Pikkus: määrab sinu pikkuse.

Kaal: määrab sinu kaalu.

Randmel: võimaldab sul valida, kummal randmel sa oma kella kannad.

Unerežiimi ajakava: võimaldab seadistada unerežiimi ajakava ([Une jälgimine, lehekülg 23](#)).

Pulsisaged. tsoonid: võimaldab tuvastada maksimaalse pulsisageduse ja kohandatud pulsisageduse tsoone ([Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 29](#)).

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.

Seadme teave

Kella laadimine

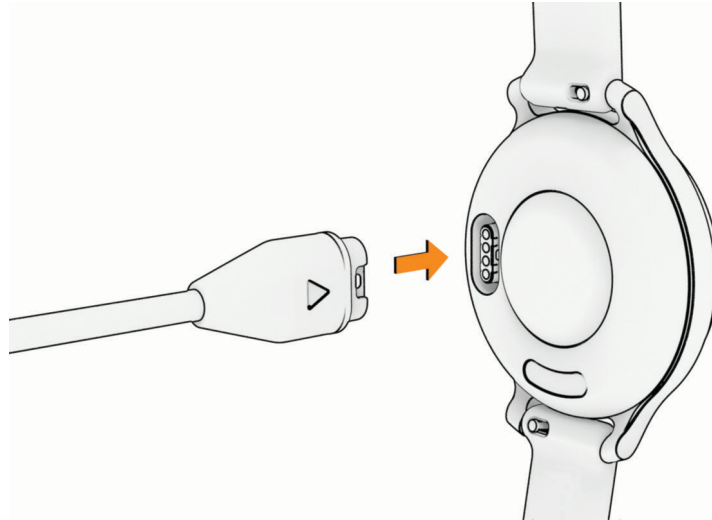
⚠ HOIATUS

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

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Kella puhastamine, lehekülg 44*).

- 1 Ühenda kaabel (▲ ots) kella laadimispessa.



- 2 Ühenda kaabli teine otsa USB-C® arvuti pordi või AC adapteriga (5 V minimum output power). Kell kuvab aku laetuse taseme.
- 3 Ava 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%.

Seadme hooldamine

TEATIS

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

Vee all ära nuppe vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

Ära kasuta puuteekraani 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 korpust kahjustada.

Ära aseta kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

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

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergistel 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 www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebemevaba lappi.
- 2 Lase kellal täielikult kuivada.

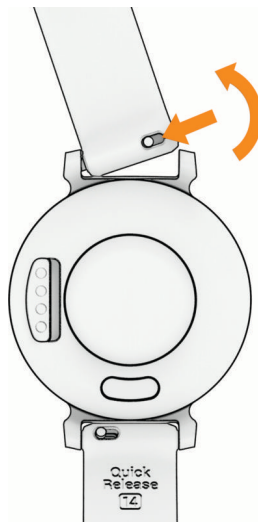
Nahkrihmade puhastamine

- 1 Puhasta nahkrihma kuiva lapiga.
- 2 Puhasta nahkrihmasid nahahooldusvahendiga.

Rihmade vahetamine

Kell on kokkusobiv 14 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihtm.



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

Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoida all nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Teave**.

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 Hoida all nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Teave**.

Tooteuendused

Kell kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui see on ühendatud tehnoloogiaga Bluetooth. Saad arvutisse installida aadressilt Garmin Express (garmin.com/express). Nutitelefoniga saad installida rakenduse Garmin Connect.

See tagab Garmin seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema (*Telefoni sidumine, lehekülg 33*).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 33*).

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Enne seadme tarkvara uuendamist tuleb alla laadida ja installida rakendus Garmin Express ning lisada su kell (*Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülg 33*).

1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle sinu kella.

2 Kui rakendus Garmin Express on uuenduse saatmise lõpetanud, ühenda kell arvuti küljest lahti.

Kell installib uuenduse.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kasutusaeg	Kuni 9 päeva ¹
Töötemperatuuri vahemik	-20 kuni 60 °C (-4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmevaba ühenduse sagedused	2,4 GHz @ -1,3 dBm maksimaalselt 13,56 MHz @ -40 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	5 ATM ²

Tõrkeotsing

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?


Lily 2 Active kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

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

¹ Aku kasutusaja hinnang põhineb kindlatele kasutuseeldustele. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions.

² Seade talub rõhku, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

Minu telefon ei ühendu kellaga

- Aseta kell nutitelefoni tööraadiusse.
- Kui sinu kell ja telefon on juba seotud, lülita mõlemas seadmes tehnoloogia Bluetooth välja ning seejärel uuesti sisse.
- Kui sinu kell ja telefon ei ole seotud, luba oma telefonis tehnoloogia Bluetooth.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali ●●● > **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.
- Hoi a kellal menüü avamiseks all nappu  ja vali sidumisrežiimi sisenemiseks **Seaded** > **Süsteem** > **Telefon** > **Paarista telefon**.
- Täiendavateks veaotsingu sammudeks mine aadressile www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Aktiivsuse jälgimine

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

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Minu kella ja konto Garmin Connect sammunäit ei ühti

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

- 1 Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 33*).
- 2 Oota, kuni kell sünkroonib andmeid.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

Minu stressitaset ei kuvata

Enne kui kell saab sinu stressitaset tuvastada, tuleb sisse lülitada randmepõhine pulsisageduse jälgimine.

Stressitaseme määramiseks mõõdab kell päevaste puhkeaegade vältel sinu pulsisageduse muutlikkust. Kell ei määra stressitaset ajastatud tegevuste vältel.

Kui stressitaseme asemel kuvatakse kriipsud, siis püsi paigal ja oota, kuni kell mõõdab sinu pulsisageduse muutlikkuse.

Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

Lisateavet pulsisageduse anduri kohta vt aadressilt www.garmin.com/hearttrate.

Aku kestvuse maksimeerimine


- Vähenda ekraani eredust ja ooterežiimi aktiveerumiseks kuluvat aega (*Ekraanisätete kohandamine, lehekülg 41*).
 - Vähenda vibratsiooni taset (*Süsteemi seaded, lehekülg 40*).
 - Lülita randmeliigutused välja (*Ekraanisätete kohandamine, lehekülg 41*).
 - Piira oma telefoni teavituste sätetes teavitusi, mida kuvatakse kellas Lily 2 Active (*Teavituste haldamine, lehekülg 34*).
 - Lülita nutiteavitused välja (*Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 34*).
 - Kui sa ei kasuta ühendatud funktsioone, lülita traadita tehnoloogia Bluetooth välja (*Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine, lehekülg 34*).
 - Lülita pulssoksümeetri unejälgimine välja (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülg 31*).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 28*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse intensiivsusminuteid, maksimaalset hapnikutarbimisvõimet, keha aku taset, stressitaset ja põletatud kaloreid.

Kella ekraani nähtavus on õues halb

Kell tuvastab ümbritsevad valgustingimused ja kohandab automaatselt taustvalgustuse eredust, et aku kestvus oleks võimalikult pikk. Otsese päikesevalguse käes muutub ekraan eredamaks, kuid seda võib siiski olla raske lugeda. Automaatne tegevuse tuvastamise funktsioon võib olla abiks välitegevustega alustamisel (*Aktiivsusmonitori seaded, lehekülg 24*).


Mu kella keel on vale

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

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all nuppu .
- 2 Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.
- 3 Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.
- 4 Keri loendis alla viienda üksuseni ja vali see.
- 5 Vali keel.

Kõikide vaikeseadete taastamine

Saad taastada seadme kõik seaded tehase vaikeväärtustele.

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab kell varjamata vaadet taevasse.

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

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

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

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

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

Lisateabe hankimine

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

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

Seadmehooldus

Kui seade vajab parandamist või väljavahetamist, mine aadressile support.garmin.com teabe saamiseks hooldustaotluse esitamise kohta ettevõtte Garmin tootetoele.









Lisa

Tegevuste loend

Sinu kellas Lily 2 Active on saadaval järgmised tegevused.

MÄRKUS. uusimate tegevuste hankimiseks uuenda oma kella tarkvara (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 45, Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express, lehekülg 45*).

- *Tegevuste valikute kohandamine, lehekülg 11*
- *Tegevuse alustamine, lehekülg 2*

	Jalgratas
	Sisejalgratas
	Hingamisharjutused
	Kardiotreening
	Tantsuline treening
	Kettagolf
	Elliptiline treenažöör
	Golf
	HIIT
	Siseruumis jälgimine
	Hüppenööriga hüppamine
	Mediteerimine
	Muu
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Basseinis ujumine
	Aerutamine
	Siseaerutamine
	Jooks
	Suusatamine
	Lumelauasõit
	Räätsad

	Stepper
	Jõutreering
	Aerusurf
	Tennis
	Jooksulindil jooksmine
	Kõndimine
	Siseruumides kõndimine
	XC klassikaline suusastiil
	Jooga

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

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

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepä-rane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rahuldav	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Andmed on trükitud The Cooper Institute loal. Lisateabe saamiseks külasta veebisaiti www.CooperInstitute.org.

Ratta veljemõõt ja übermõõt

Kui kasutad kiirusandurit jalgrattasõidul, tuvastab see automaatselt su ratta suuruse. Vajaduse korral võid ratta übermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

Jalgrattasõidu rehvimõõt on märgitud rehvi mõlemale küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

