

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Kasutusjuhend

© 2025 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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® ja vivoactive® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ seeria, Index™, tempe™, ja Varia™ on ettevõtte Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC. kaubamärk Apple®, iPhone® ja iTunes® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida kasutatakse ettevõtte Apple Inc. litsentsi alusel. Iridium® on ettevõtte Iridium Satellite LLC registreeritud kaubamärk. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forum registreeritud kaubamärk. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

M/N: A04951

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Alustamine.....	1
Ülevaade.....	1
Puutekraani näpunäited.....	2
Puutekraani lukustamine ja lukust	
vabastamine.....	2
Ikoonid.....	2

Rakendused ja tegevused..... 3

Tegevused.....	3
Tegevuse alustamine.....	4
Tegevuse salvestamise	
näpunäited.....	4
Tegevuse lõpetamine.....	5
Tegevuse hindamine.....	5
Jooksmine.....	5
Jooksmine.....	5
Staadionijooks.....	6
Soovitused staadionijooksu	
salvestamiseks.....	6
Virtuaalne jooksmine.....	6
Jooksulindi vahemaa	
kalibreerimine.....	6
Takistusjooksu võistluse tegevuse	
salvestamine.....	7
Rattasõit.....	7
Rattasõit.....	7
Ujumine.....	7
Basseinis ujumine.....	7
Avavees ujumine.....	8
Basseini pikkuse seadistamine.....	8
Ujumisterminid.....	8
Automaatne ja manuaalne	
puhkerežiim ujumisel.....	8
Jõusaali tegevused.....	8
Jõutreeningu salvestamine.....	9
Tugevustreeningu salvestamise	
näpunäited.....	9
HIIT-treeningu salvestamine.....	10
Liikuvustegevuse salvestamine.....	10
Jooksulindi vahemaa	
kalibreerimine.....	10
Golf.....	11
Golfi mängimine.....	11
Golfi menüü.....	13

Lipu suuna kuvamine.....	13
Lipu asukoha muutmine.....	13
Tagasihoidlike ja kõverduvate	
löövide kuvamine.....	13
Ohtude kuvamine.....	14
Löögi mõõtmine funktsiooniga	
Garmin AutoShot™.....	14
Löögi käsitsi lisamine.....	15
Punktiarvestus.....	15
Punktiarvestuse meetodi	
seadistamine.....	15
Golfistatistika jälgimine.....	15
Golfistatistika salvestamine.....	16
Löögiajaloo kuvamine.....	16
Raundi kokkuvõtte kuvamine.....	16
Raundi lõpetamine.....	16
Oma golfikeppide loendi	
kohandamine.....	16
Golfiseaded.....	17
Talisport.....	17
Suusasõitude kuvamine.....	17
Muud tegevused.....	17
Hingamistegevuse	
salvestamine.....	17
Meditatsioonitegevuse	
salvestamine.....	18
Rakendused.....	18
Garmin Pay.....	19
Teenuse Garmin Pay Wallet	
seadistamise.....	20
Ostu eest tasumine kellaga.....	20
Garmin Pay rahakotti kaardi	
lisamine.....	20
Garmin Pay kaartide	
haldamine.....	21
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi	
muutmine.....	21
Health Snapshot.....	21
Treeningud.....	21
Tegevuste ja rakenduste	
kohandamine.....	21
Rakenduste loendi kohandamine.....	22
Lemmiktegevuste loendi	
kohandamine.....	22
Lemmiktegevuse kinnitamine	
loendisse.....	22
Andmekuvade kohandamine.....	23
Kohandatud tegevuse loomine.....	23

Aktiivsussätet	24	Intensiivsusminutite teenimine	38
Tegevuste märguanded	25	Move IQ®	38
Hoiatuse seadistamine	26	Enesehindamise lubamine	38
Satelliidiseaded	26	Treeningud	39
Välimus	26	Treeningu alustamine	39
Kella sihverplaadi seaded	26	Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine	40
Kellakuva kohandamine	27	Garmin Connect treeningkavade kasutamine	40
Ülevaated	27	Treeningukavade kohandamine	40
Ülevaadete kuvamine	29	Täna treeningu alustamine	40
Ülevaataloendi kohandamine	30	Treeningukavade vaatamine	40
Body Battery	30	Intervalltreeningud	41
Body Battery ülevaate kuvamine	30	Intervalltreeningu alustamine	41
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited	30	Intervalltreeningute kohandamine	41
Pulsisageduse muutlikkuse tase	31	Intervalltreeningu peatamine	41
Stressitaseme ülevaate kasutamine	31	Võistluskalender ja peamine võistlus	42
Naistetervis	32	Võistluseks treenimine	42
Menstruaaltsükli jälgimine	32	PacePro Treening	42
Menstruaaltsükli teabe sisestamine	32	PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu	43
Raseduse jälgimine	32	PacePro kava alustamine	44
Rasedusteabe logimine	33	Eelmise tegevusega seotud võistlus	45
Ilmateate ülevaate kohandamine	33	Taastumisaeg	45
Alternatiivsete ajavööndite lisamine	33	Taastumisaja vaatamine	45
Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine	34	Taastumise pulsisagedus	45
Juhtelemendid	34	logid	45
Juhtelemendide menüü kohandamine	36	Ajaloo kasutamine	46
Häirimise vältimise režiimi kasutamine	36	Isiklikud rekordid	46
Otsetee seadistamine	36	Isiklike rekordite vaatamine	46
		Isikliku rekordi taastamine	46
		Isiklike rekordite kustutamine	46
		Koguandmete kuvamine	47
Treening	37	Teavituste ja märguannete seaded	47
Aktiivsusemonitor	37	Tervise ja heaolu teavitused	47
Automaatne eesmärk	37	Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine	47
Liikumismärguanne	37	Liikumismärguanne	48
Liikumismärguande sisselülitamine	37	Liikumismärguande sisselülitamine	48
Liikumise märguannete kohandamine	37	Liikumise märguannete kohandamine	48
Une jälgimine	38	Hommikuraport	48
Automaatse unejälgimise kasutamine	38		
Intensiivsuseminutid	38		

Hommikuse raporti kohandamine...	48	Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	57
Kellaajahoiatuste seadistamine.....	48	Radade saatmine seadmesse.....	57
Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine.....	48	Seadmes raja järgimine.....	57
Valiku Vibratsioon sätted.....	49	Raja üksikasjade vaatamine või muutmine.....	57
Ekraani ja heleduse seaded.....	49	Kompass.....	57
Tervise ja heaolu seaded.....	49	Kompassi käsitsi kalibreerimine.....	58
Randmepõhine pulss.....	49	Põhjaviite seadistamine.....	58
Kella kandmine.....	50	Kaart.....	58
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	50	Kaardi andmekuva lisamine.....	58
Randmel kantava pulsimoniatori seaded.....	51	Kaardi panoraamimine ja suumimine..	58
Pulsisageduse andmete edastamine.....	51	Kaardi seaded.....	59
Pulssoksümeeter.....	52	Ühenduvus.....	59
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	53	Andurid ja tarvikud.....	59
Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....	53	Juhtmeta andurid.....	59
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	53	Traadita andurite sidumine.....	60
Automaatne eesmärk.....	53	Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants.....	61
Intensiivsusminutid.....	54	Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	61
Intensiivsusminutite teenimine.....	54	Jooksudünaamika.....	61
Une jälgimine.....	54	Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul.....	62
Automaatse unejälgimise kasutamine.....	54	Jooksujõud.....	62
Navigeerimine.....	54	Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	63
Asukohtade salvestamine.....	54	inReach® kaugjuhtimispult.....	63
Asukoha salvestamine.....	54	inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	63
Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	55	Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..	64
Asukoha kustutamine.....	55	Telefoni sidumine.....	64
Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil.....	55	Telefoni teavituste lubamine.....	64
GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast.....	55	Teavituste kuvamine.....	65
Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine.....	55	Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	65
Sihtkohta navigeerimine.....	56	Tekstsõnumile vastamine.....	65
Tagasi algusesse navigeerimine.....	56	Teavituste haldamine.....	65
Navigeerimise lõpetamine.....	56	Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	65
Rajad.....	56	Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine.....	66
		GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine.....	66
		Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid.....	66

Ühendumine Wi-Fi võrku	66
Garmin Share	66
Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share	67
Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share	67
Funktsiooni Garmin Share seaded...	67
Telefoni- ja arvutirakendused	67
Garmin Connect	68
Rakenduse Garmin Connect kasutamine	68
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil	68
Ühtsed treenitustaseme andmed	69
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis	69
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express...	69
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect	69
Connect IQ funktsioonid	70
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine	70
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga	70
Rakendus Garmin Messenger	70
Funktsiooni Messenger kasutamine	71
Rakendus Garmin Golf	71

Fookuse režiimid..... 71

Unerežiimi kohandamine	71
Tegevuse fookuse režiimi valimine	72

Kasutajaprofiil..... 72

Kasutajaprofiili seadistamine	72
Soo sätted	72
Ratastooli režiim	72
Vormisoleku vanuse kuvamine	73
Pulsisageduse tsoonid	73
Vormisoleku sihid	73
Pulsisagedustsoonide määramine ..	73
Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid	74
Pulsisageduse tsoonide arvutamine	74

Energiatsoonide seadistamine	74
Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine	74

Muusika..... 75

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga	75
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt	75
Personaalse audiosisu allalaadimine ..	75
Muusika kuulamine	76
Muusika taasesituse juhtnupud	76
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine	77
Helirežiimi vahetamine	77

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid..... 77

Hädaabikontaktide lisamine	77
Kontaktide lisamine	78
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine	78
Abi taotlemine	78

Kellad..... 79

Äratuse seadistamine	79
Äratuse muutmine	79
Nutikas äratus	79
Tagasilugeva taimeri kasutamine	80
Stopperi kasutamine	80
Alternatiivsete ajavööndite lisamine ..	81
Teise ajavööndi muutmine	81
Taimeri lisamine	81
Taimerite muutmine	82

Toitehalduri seaded..... 82

Akusäästja kohandamine	82
------------------------------	----

Süsteemi seaded..... 83

Nupu otseteed kohandamine	83
Kella pääsukoodi määramine	83
Kella pääsukoodi muutmine	83
Kompass	84
Kompassi suuna seadistamine	84
Kompassi seaded	84
Kellaaja seaded	84
Aja sünkroonimine	84
Süsteemi täpsemad seaded	84

Mõõtühikute muutmine.....	85
Seadete taastamine ja lähtestamine...	85
Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect.....	85
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	85
Seadme teabe vaatamine.....	86
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	86

Seadme teave.....86

AMOLED-ekraani teave.....	86
Kella laadimine.....	86
Tehnilised andmed.....	87
Akuteave.....	87
Seadme hooldamine.....	87
Kella puhastamine.....	87
Rihmade vahetamine.....	88

Tõrkeotsing.....88

Tooteuuendused.....	88
Lisateabe hankimine.....	88
Mu seadme keel on vale.....	88
Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	89
Kella lähtestamine.....	89
Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	89
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	89
Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	89
Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga.....	90
Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb.....	90
Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?.....	90
Satelliitsignaali hankimine.....	90
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	90
Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne.....	90
Tegevuse temperatuurinäit pole täpne.....	91
Demorežiimist väljumine.....	91
Aktiivsuse jälgimine.....	91
Minu sammuarv ei näi õige olevat...	91
Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	91

Lisa..... 92

Andmeväljad.....	92
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	95
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	96
Ratta veljemõõt ja übermõõt.....	96

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

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

Alustamine

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

- 1 Hoia all nuppu , et kell sisse lülitada.
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 64*).
- 3 Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 86*).
- 4 Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded, lehekülg 83*).
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- 5 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 4*).

Ülevaade



 Alustamisnupp	• Kella sisselülitamiseks hoia 2 sekundit all. • Vajuta tegevuste ja rakenduste menüü, sh käekella seadete avamiseks. • Hoia 2 sekundit all, et vaadata juhtseadmete menüüd, sh toitemenüüd. • Abi palumiseks hoia kuni kell vibreerib kolm korda (<i>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 77</i>).
 Tagasilükkumise nupp	• Vajuta eelmisele lehele naasmiseks, v.a tegevuse käigus. • Tegevuse käigus vajuta uue ringi märkimiseks, uue seeria või poosi alustamiseks või treeningu järgmise faasi alustamiseks. • Hoia all kohandatud otsetee funktsiooni vaatamiseks (<i>Otsetee seadistamine, lehekülg 36</i>).
 Puutekraan	• Ülevaadete, funktsioonide ja menüüde sirvimiseks nipsa üles, alla, vasakule või paremale (<i>Puutekraani näpunäited, lehekülg 2</i>). • Puuduta menüüsuvandi valimiseks. • Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.

Puuteekraani näpunäited

- Loendite ja menüüde sirvimiseks lohista üles või alla.
- Kiireks sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Valimiseks puuduta.
- Kella äratamiseks puuduta.
- Kella ülevaadete sirvimiseks nipsa kellakuval üles või alla.
- Lisateabe nägemises, kui see on saadaval, toksa ülevaatel.
- Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.
- Puuduta ja hoia all kella sihverplaadil olevat üksust, et kuvada selle kontekstuaalne teave (nt saadavalolevad ülevaated või menüüd).
- Järgmise andmekuva nägemiseks nipsa tegevuse ajal üles või alla.
- Kella ja ülevaadete kuvamiseks nipsa tegevuse ajal paremale, tegevuse andmeväljade juurde naasmiseks nipsa vasakule.
- Pärast tegevuse valimist pühi üles, et vaadata selle tegevuse seadeid ja valikuid.
- Kui see on kasutatav, vali  või nipsa täiendavate menüüvalikute nägemiseks üles.
- Soorita iga menüüvalik eraldi toiminguna.

Puuteekraani lukustamine ja lukust vabastamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid puuteekraani lukustada.

1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  all.

2 Vali .

Puuteekraan lukustub ega reageeri puudutustele enne selle avamist.

3 Puuteekraani avamiseks hoia mis tahes nuppu all.

Ikoonid

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

Ühilduvate andurite täieliku loendi saamiseks vt [Juhtmeta andurid, lehekülg 59](#).

	Telefoniühenduse olek
	Pulsimonitori olek
	LiveTrack olek.
	Kiirusanduri olek
	Rütmianduri olek
	Varia™ jalgrattatule olek
	Varia jalgrattaradari olek
	tempe™ anduri olek

Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab valikut eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

Rakendused: rakendused pakuvad su kellale interaktiivseid funktsioone, nagu oma asukoha salvestamine või ekraani kasutamine taskulambina ([Rakendused, lehekülg 18](#)).

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

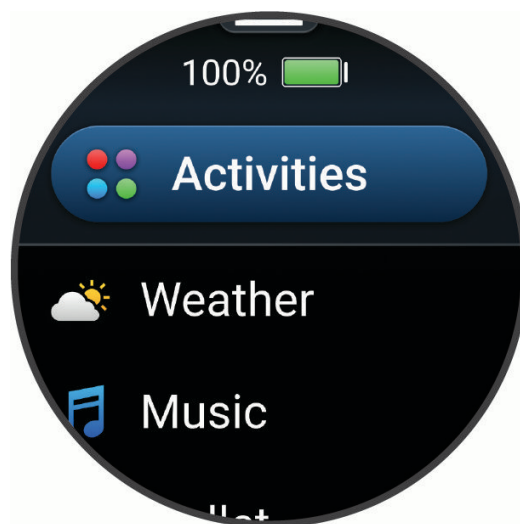
Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ rakendused: oma kellale saad lisada funktsioone, kui installid rakendusest Connect IQ rakendusi ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 70](#)).

Tegevused

Vajuta kellakuval valikul , vali **Tegevused** ja tegevuste sirvimiseks nipsa üles. Sinu lemmiktegevuste loend kuvatakse loendi ülaosas ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine, lehekülg 22](#)).

MÄRKUS. mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.



Kategooria	Tegevused
Jooksmine	Siseruumis jälgimine, Jooks, Staadionijooks, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Takistussõit, , Virtuaalne jooks
Rattasõit	Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, Cyclocross, eBike, e-mägiratas, Gravel Bike, MTB, Maanteeõit
Ujumine	Avavesi, Basseinis ujumine
Jõusaal	Poks, Kardiotreening, Elliptiline trenažöör, HIIT, Hüppenööriga hüppamine, Võitluskunstid, Liikuvus, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreering, Siseruumides kõndimine, Jooga
Sport	Ratsutamine, Kettagolf, , Golf, Matkamine, Ratsutamine, Rulluisutamine, Mägironimine, Kõndimine
Talisport	Liuväli, Mäesuusatamine, Lumelauasõit, Mootorsaan, Räätsad, Murdmaa klassikaline, Murdmaa uisustiil
Veesport	Kajakisõit, Aerutamine, Hingamistoru, Aerusurf
Võistkonnaspordialad	Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Võrkpall, Kettamäng
Reketisport	Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatenis, Squash, Tennis
Mootorisport	Maastikusõiduk, Motokross, Mootorratas, Maitsi
Muu	Hingamisharjutused, Mediteerimine

Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Tee valik:
 - Vali lemmikute loendist tegevus.
 - Vali ●●● ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
- 3 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).
- 4 Vajuta nuppu  aktiivsustaimer käivitamiseks. Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae kell enne tegevuse alustamist ([Kella laadimine, lehekülg 86](#)).
- Ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks, või treeningu järgmise sammu juurde liikumiseks vajuta sümbolit .
- Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa üles või alla.

Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta nuppu .

2 Tee valik:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta  ja tee oma valik.
MÄRKUS. pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed ([Tegevuse hindamine, lehekülg 5](#)).
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 90](#)).
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise pulsisagedus** ning oota, kuni taimer loendab ([Taastumise pulsisagedus, lehekülg 45](#)).
- Tegevusest loobumiseks vali .

MÄRKUS. pärast tegevuse seiskamist salvestab kell selle 30 minuti järel automaatselt.

Tegevuse hindamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada ([Enesehindamise lubamine, lehekülg 38](#)).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** ([Tegevuse lõpetamine, lehekülg 5](#)).

2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

MÄRKUS. enesehindamise vahele jätmiseks vali .

3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

Jooksmine

Jooksmine

Enne jooksu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 60](#)).

- 1 Paigalda traadita andur, nt pulsimõõtja (valikuline).
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vali **Tegevused > Jooks**.
- 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 6 Vajuta nuppu  aktiivsustaimer käivitamiseks.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta oma tegevust.
- 8 Vajuta ringide salvestamiseks nuppu  (valikuline).
- 9 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.
- 10 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  **Salvesta**.

Staadionijooks

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

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

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

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

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

Virtuaalne jooksmine

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

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

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantide täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distantse 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 4*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeril peatamiseks .
- 4 Tee valik:
 - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**. Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
 - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta** > .
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine

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

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

Rattasõit

Rattasõit

Enne rattasõidu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 60](#)).

- 1 Seo traadita andur, nagu pulsimõõtja, kiiruseandur või rütmiaandur (valikuline).
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vali **Jalgratas**.
- 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.
- 6 Vajuta nuppu  aktiivsustaimer käivitamiseks.
- Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta oma tegevust.
- 8 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.
- 9 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  **Salvesta**.

Ujumine

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

Basseinis ujumine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Basseinis ujumine**.
- 3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 4 Vajuta .
- Seade salvestab ujumisandmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 5 Alusta ujumist.
- Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid. Funktsioon **Automaatne puhkerežiim** on vaikimisi sisse lülitatud ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 8](#)).
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  **Salvesta**.

Avavees ujumine

Saad salvestada ujumisandmeid, sh läbitud vahemaad, tempot ja tõmmete kiirust.

MÄRKUS. puutekraan pole ujumisel kasutatav.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Avavesi**.
- 3 Mine õue ja oota, kuni kell otsib satelliite.
- 4 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vajuta .
- 5 Alusta ujumist.
- 6 Tegevuse lõpetades hoia all .

Basseini pikkuse seadistamine

Vahemaa täpselt kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Basseini pikkus**.
- 5 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

VIHJE: saad valida **Viip**, et valida basseini suurus iga kord, kui alustad basseinis ujumise treeningut.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

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

Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel

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

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

Manuaalse puhkerežiimi kasutamiseks lülita tegevuse suvandites automaatne puhkerežiim välja ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 24). Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit . Puhkeintervalli ajal ujumisandmeid ei salvestata.

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

Jõusaali tegevused

Käekella saab kasutada sisetreeninguteks, näiteks siserajal jooksmiseks või statsionaarse jalgratta jaoks. Sisetevõtmise ajal on GPS välja lülitatud ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 24).

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

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

Jõutreeningu salvestamine

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

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Tegevused** > **Jõutreering**.

Jõutreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.

3 Vajuta nuppu  aktiivsustaimer käivitamiseks.

4 Alusta esimest sarja.

Vaikeseadena loeb kell kordusi. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist. Korduste lugemise saab välja lülitada tegevuse seadetest ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 24).

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

5 Sarja lõpetamiseks vajuta .

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

VIHJE: vajuta  ja pärast puhketaimer ilmumist vali Muuda viimast sarja.

6 Vajadusel muuda korduste arvu ja vali , et lisada seerias kasutatav raskus.

7 Pärast puhkamist vali järgmise sarja alustamiseks .

8 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.

9 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta  ja vali **Peata treening**.

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 intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

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

Liikuvustegevuse salvestamine

Võid salvestada liikuvustegevuse aktiivsete ja puhkamise intervallide põhjal või liikuvustreeningud alla laadida rakendusest Garmin Connect.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Tegevused > Liikuvus**.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Treening**.
- 5 Tee valik:
 - Aktiivsete ja puhkamise intervallide muutmiseks vali **Intervallid**.
 - Kogu treeningu allalaadimiseks rakendusest Garmin Connect vali **Treeningu teek > Sirvi treeninguid** ja järgi ekraanijuhiseid.
- 6 Vajuta .
- Käekell juhendab sind läbi liikuvusharjutuste.
- 7 Keri täiendavate andmekuvade nägemiseks, sh su järgmine liigutus.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantide täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distant si 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 4](#)).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni sinu vívoactive 6 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 **Kalibreeri ja salvesta** ja sisesta enda kella jooksumatil kuvatav vahemaa.

Golf

Golfi mängimine

Enne golfi esmakordset mängimist tuleb Garmin Golf™ rakendus telefoni rakenduste poest alla laadida ([Rakendus Garmin Golf, lehekülg 71](#)).

Enne golfi mängimist laadi kella ([Kella laadimine, lehekülg 86](#)).

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Golf**.

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

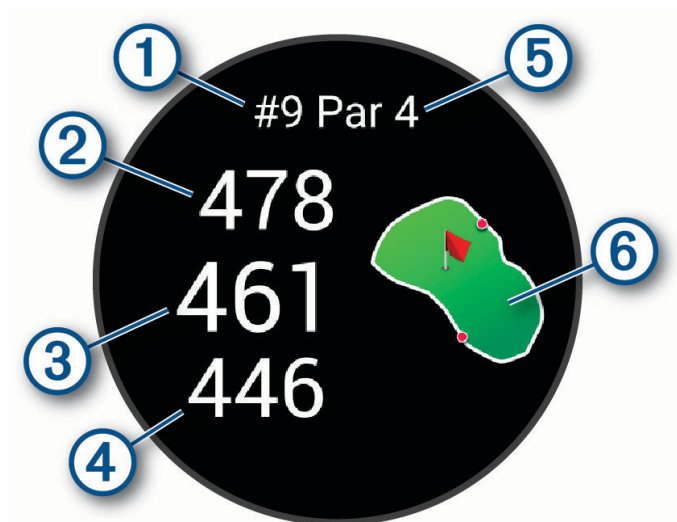
3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.

Radasid uuendatakse automaatselt.

4 Vajuta nuppu .

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	Edenemisala kaart

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

7 Tee valik:

- Puuduta kaarti, et näha rohkem üksikasju või muuta nööpnõela asukohta (*Lipu asukoha muutmine, lehekülg 13*).
- Vajuta , et golfi menüü avada (*Golfi menüü, lehekülg 13*).
- Hoia  all, et golfi seaded avada (*Golfiseaded, lehekülg 17*).

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

Golfi menüü

Golfi menüüs täiendavatele funktsioonide kuvamiseks vajuta vooru käigus .

Ohud: kuvab praeguse augu liivatakidest ja veetõkked.

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

Vaheta auku: võimaldab auku käsitsi muuta.

Punktikaart: avab vooru punktikaardi ([Punktiarvestus, lehekülg 15](#)).

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

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

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

Viim. löök: kuva viimase löögi teave.

MÄRKUS. saad vaadata kõigi jooksva vooru ajal tuvastatud löökide kaugusi. Vajadusel saad löögi käsitsi sisestada ([Löögi käsitsi lisamine, lehekülg 15](#)).

Lõpeta voor: lõpetab kehtiva vooru.

Lipu suuna kuvamine

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

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

1 Vajuta .

2 Vali .

Nool tähistab lipu asukohta.

Lipu asukoha muutmine

Mängu ajal võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

1 Vali kaart.

Ilmub edenemisala suurem vaade.

2 Puuduta ja lohista lipp õigesse kohta.

 tähistab valitud lipu asukohta.

3 Lipu asukoha kinnitamiseks vajuta .

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

Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

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

1 Vajuta .

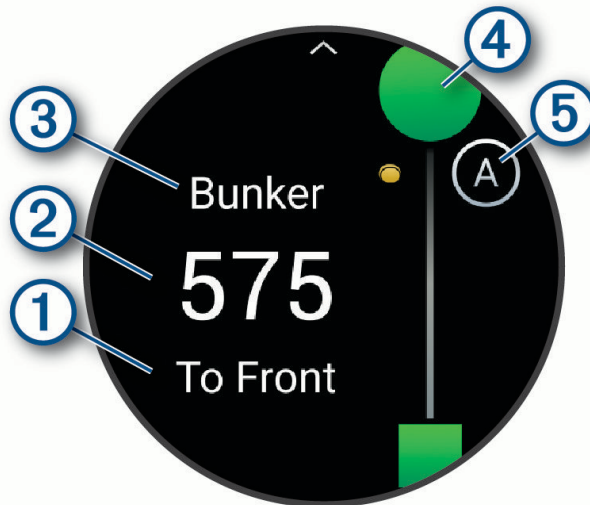
2 Vali **Tagasihoidlikud löögid**.

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 suund ① ja kaugus ② lähima eesmise ja tagumise takistuseni.
- 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 16](#)). Putte ei tuvastata.

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



VIHJE: võid puudutada riba selle peitmiseks 10 sekundiks.

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

Löögi käsitsi lisamine

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

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Viim. 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 **Salvesta**.

Punktiarvestuse meetodi seadistamine

Võid muuta kella punktiarvestuse meetodit.

- 1 Hoia ringi ajal all nuppu .
- 2 Vali **Golfi sätted** > **Punktiarvestus** > **Punktiarvestuse meetod**.
- 3 Vali punktiarvestuse meetod.

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi ([Punktiarvestuse meetodi seadistamine, lehekülg 15](#)), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

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

Golfistatistika jälgimine

Kui lubad kellal statistika jälgimise, saad vaadata praeguse raundi statistikat ([Raundi kokkuvõtte kuvamine, lehekülg 16](#)). Võid võrrelda raunde ja jälgida arengut rakenduses Garmin Golf.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Golf**.
Seade 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 Vali  > **Seaded** > **Punktiarvestus** > **Statistika jälgimine**.

Golfistatistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Golfistatistika jälgimine*, lehekülg 15).

- 1 Vali punktikaardilt auk.
- 2 Vali löökide arv, sh putid, ja seejärel **Salvesta**.
- 3 Vali puttide arv ja seejärel **Salvesta**.

MÄRKUS. puttide arv on vajalik ainult statistika jaoks, punkte see ei lisa.

- 4 Tee valik:
 - Kui pall on edenemisalal, vali .
 - Kui pall pole edenemisalal, vali  või .
- 5 Vali **Salvesta**.

Löögiajaloo kuvamine

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

Raundi kokkuvõtte kuvamine

Raundi ajal võib vaadata punkte, statsitikat ja etapi teavet.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Raundi kokkuvõte**.
- 3 Lisateabe nägemiseks nipsa üles või alla.

Raundi lõpetamine

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

Oma golfikeppide loendi kohandamine

Kui oled ühilduva golfiseadme rakenduse Garmin Golf abil nutitefoniga sidunud, saad selle rakenduse abil golfikeppide vaikeloendit kohandada.

- 1 Ava oma nutitefonis rakendus Garmin Golf.
- 2 Menüüst  või  vali **Minu kott**.
- 3 Vali kepi lisamise, muutmise, eemaldamise või lõpetamise suvand.
- 4 Sünkrooni oma ühilduv golfiseade Garmin® rakendusega Garmin Golf.
Sinu golfiseadmes kuvatakse golfikeppide uuendatud loend.

Golfiseaded

Vajuta , vali **Golf**, vali golfirada ja vali  > **Seaded**, et kohandada golfiseadeid ja -funktsioone.

Edasta pulssi: võimaldab sul hakata oma puldiandmeid edastama paaristatud seadmesse.

Punktiarvestus: võimaldab määrata punktieelistused ja lülitada sisse statistika jälgimise.

Vahemaaühik: määrab vahemaa mõõtühiku.

Avalöögikepi vahemaa: määrab keskmise vahemaa, mille pall tii kastist alates läbib.

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

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

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

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Talisport

Suusasõitude kuvamine

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

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 Nipsa paremale.
- 3 Vali **Kuva andmed**.
- 4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks nipsa üles.
Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

Muud tegevused

Hingamistegevuse salvestamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Muu** > **Hingamisharjutused**.
- 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 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  **Salvesta**.
Ilmuvad su keskmine hingamis- ja pulsisagedus.
- 7 Vajuta .
- 8 Vali **Kogu statistika**.
Ilmuvad su keskmine pulsisagedus, maksimaalne pulsisagedus, keskmine hingamissagedus ja koormuse muutus.

Meditatsioonitegevuse salvestamine

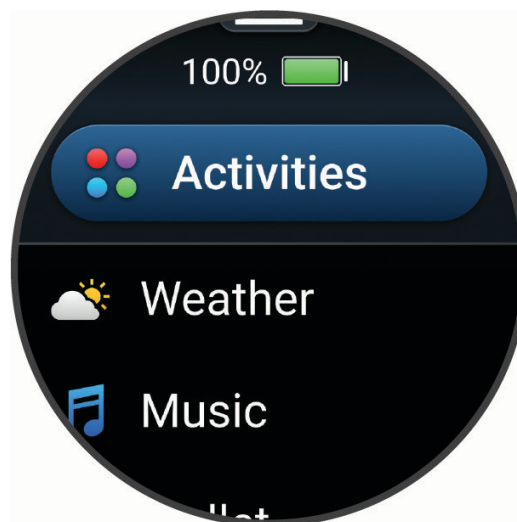
Võid kasutada juhendatud seansi või luua enda meditatsioonitegevuse.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Mediteerimine**.
- 3 Tee valik:
 - Avatud, struktuurivaba meditatsioonitegevuse salvestamiseks vali **Vaba**.
 - Heliga ja juhendatud seansi järgimiseks vali **Seanss**.
 - Heliga ja kohandatud seansi loomiseks vali **Kohandatud**.
- 4 Vajadusel vajuta  või järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Meditatsiooniheli kuulamiseks ühenda kõrvaklapid (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 77*).
MÄRKUS. meditatsioonitegevuse ajaks blokeeritakse teavitused.
- 6 Vali , et käivitada tegevuse taimer.
Kell kuvab pöördloendustaimerit või eesmärgi.
- 7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  **Salvesta**.

Rakendused

Saad oma kella kohandada rakenduste menüü abil, mis võimaldab kiiresti kella funktsioonidele ja valikutele juurde pääseda. Mõned rakendused vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoni. Paljud rakendused leiab ka ülevaadetest (*Ülevaadet, lehekülg 27*) või juhtseadiste hulgast (*Juhtseadised, lehekülg 34*).

Vajuta kellakuval  ja rakenduste sirvimiseks keri üles.



Nimi	Lisateave
Äratused	Äratuse seadistamiseks vali.
Teised ajavööndid	Kuvab teiste ajavööndite hetke kellaaja.
Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse (<i>Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 51</i>).
Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
Kellad	Vali alarmi, taimeri, stopperi, alternatiivse ajavööndi ja pöördloenduse (<i>Kellad, lehekülg 79</i>) seadistamine.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Taimerid	Kuvab tulevase pöördloenduse sündmusi.
Connect IQ Store	Vali, et kasutada käekellas poodi Connect IQ Store (<i>Connect IQ funktsioonid, lehekülg 70</i>).
Garmin Share	Vali andmete saatmine või vastuvõtmine teiste Garmin seadmetega (<i>Garmin Share, lehekülg 66</i>).
Health Snapshot™	Vali, et salvestada mitu olulist tervisemõõdikut, näiteks keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamissagedus, kui püsid kaks minutit paigal. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist.
Ajalugu	Vali oma salvestatud tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks (<i>Ajaloo kasutamine, lehekülg 46</i>).
Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks Garmin Messenger™ telefonirakenduses (<i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülg 70</i>).
Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Vali, et juhtida heli taasesitust kella abil (<i>Muusika kuulamine, lehekülg 76</i>).
Märguanded	Vali oma telefoniteadete vaatamiseks (<i>Teavituste kuvamine, lehekülg 65</i>).
Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri näitude võtmiseks (<i>Pulssoksümeeter, lehekülg 52</i>).
Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
Stopper	Vali stopperi käivitamiseks.
Päikesetõus ja päikeseloojang	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
Taimerid	Vali taimeri seadistamiseks.
Rahakott	Vali, et avada Garmin Pay™ rahakott (<i>Garmin Pay, lehekülg 19</i>).
Kelladisain	Vali kellakuva kohandamiseks.
Ilm	Vali ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
Treeningud	Vali salvestatud treeningute vaatamiseks (<i>Treeningud, lehekülg 21</i>).

Garmin Pay

Funktsioon Garmin Pay võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks kindlate 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.

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali .
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.



- 4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks vajuta nuppu (valikuline).
- 5 Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.
Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.
- 6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

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

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Garmin Pay >  > Lisa kaart**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

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

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Garmin Pay**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Tee valik:
 - Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.
Kaart peab olema aktiivne, et kellaga vívoactive 6 oste sooritada.
 - Kaardi kustutamiseks vali .

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustad oma pääsukoodi, pead funktsiooni Garmin Pay oma kellas vívoactive 6 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 vívoactive 6, pead sisestama uue pääsukoodi.

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 ja rakenduste kohandamine, lehekülg 21](#)).

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.

Kui su kell on ratastoolirežiimis, sisaldab kell treeninguid lükkamistegevuste, käsirattasõidu ja muu jaoks ([Kasutajaprofiil, lehekülg 72](#)).

Kellas: treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud ([Tegevuste ja rakenduste kohandamine, lehekülg 21](#)).

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 40](#)).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

Rakenduste loendi kohandamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Vali **Lisa** ning seejärel vali üks või mitu rakendust, mille soovid rakenduste loendisse lisada.
- 4 Tee valik:
 - Rakenduse asukoha muutmiseks loendis vali rakendus, keri rakenduse liigutamiseks üles või alla ning uue asukoha valimiseks vajuta ikooni .
 - Rakenduse eemaldamiseks loendist vali rakendus ja seejärel .
- 5 Vali **Valmis**.

Lemmiktegevuste loendi kohandamine

Sinu lemmiktegevuste loendist on tagatud juurdepääs tegevustele, mida kõige rohkem kasutad.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.

Juhul kui oled juba enda lemmiktegevused valinud, ilmuvad need loendi alguses.
- 3 Vali **Redigeeri**.
- 4 Tee valik:
 - Tegevuse asukoha muutmiseks loendis vali tegevus, keri tegevuse liigutamiseks üles või alla ja uue asukoha valimiseks vajuta .
 - Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja seejärel .
 - Lemmiktegevuse lisamiseks vali **Lisa** ja vali üks või enam tegevust.

Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse

Saad rakenduse ja tegevuste loendite tippu kinnitada kuni kolm lemmiktegevust.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Redigeeri**.
- 3 Liigu lemmiktegevuse juurde ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine, lehekülg 22](#)).
- 4 Vali lemmiktegevuse kõrval esitatud .

Järgmine kord, kui vajutad rakenduste ja tegevuste loendi avamiseks kellakuval ikooni , ilmub kinnitatud tegevus loendi ülaosas.

Andmekuvade kohandamine

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Sirvi andmekuvani, mida soovid kohandada.
- 7 Vali .
- 8 Tee valik:
 - Vali **Paigutus** andmeväljade arvu muutmiseks andmekuval.
 - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, millel kuvatavaid andmeid soovid muuta.
VIHJE: saadavalolevate andmeväljade nimekirja kuvamiseks vt [Andmeväljad](#), lehekülg 92. Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
 - Vali **Järjesta ümber** andmekuva asukoha muutmiseks loendis.
 - Vali **Eemalda** andmekuva eemaldamiseks loendist.
- 9 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida mõne eelmääratud andmekuva.

Kohandatud tegevuse loomine

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

Aktiivsussätted

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada häired ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid. Teatud tüüpi tegevustel on eraldi seadete loendid.

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali tegevus ja vali tegevuse seaded.

3D-distants: arvutab sinu läbitud vahemaa kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi.

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

Tunnusvärv: määrab tegevuse ikooni tunnusvärvi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused (*Tegevuste märguanded, lehekülg 25*).

Heliväljund: lubab ühendatud heliseadmetes häälteated.

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap suvandeid ringe automaatselt märkima. Suvand Automaatdistants märgib ringid teatud vahemaa tagant. Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatav ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

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

Automaatne puhkerežiim: loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise. (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 8*).

Automaatfunktsioon: võimaldab kellal sisseehtatud kiirendusmõõtu abil suusa- või veesporditegevusi automaatselt tuvastada (*Suusasõitude kuvamine, lehekülg 17*).

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

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

Automaatne start: võimaldab kellal automaatselt käivitada motokrossi või BMX-tegevuse, kui hakkad liikuma.

Edasta pulssi: edastab tegevust alustades automaatselt pulsiandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 51*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 23*).

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

Lõpetamise hoiatused: määrab kaks või viis minutit enne meditatsiooni lõppu kõlava teate.

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

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

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

Ringi hoiatus: määrab andmeväljad, mida näidatakse ringide puhul.

Ringi klahv: lülitab sisse nupu , et salvestada ring või puhkepaus tegevuse ajal.

Puutelukk: tegevuse ajal lukustab puutekraani ja nupud, et vältida tahtmatut nuppude vajutamist ja puutekraani nipsamist.

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

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

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

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

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

Taasta algseaded: taastab tegevuste algseaded.

Jooksu võimsus: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid.

Andmed: konfigureerib Automaatfunktsioon, Ringi klahv ja Ringi hoiatus seaded.

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded](#), lehekülg 26).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Tegevuse hindamine](#), lehekülg 5).

Tõmbetuvastus: tuvastab automaatselt su ujumisstiili basseinis ujudes.

Puutelukk: võimaldab puutekraani avamiseks ekraani ülaosast allapoole pühkida.

Ühikud: määrab tegevuse mõõtühikud.

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

Tegevuste märguanded

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kaloreid arvu.
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsooni-muudatused. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid , lehekülg 73 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülg 74.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamöödik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

Hoiatuse seadistamine

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

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

Satelliidiseaded

Saad satelliidiseadeid muuta, et kohandada satelliidisüsteeme, mida iga tegevuse jaoks kasutatakse. Lisateavet satelliitsüsteemide kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali tegevus, keri alla ja vali tegevuse seaded ning vali **Satelliidid**.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Väljas: lülitab tegevuseks satelliidid välja.

Kasuta vaikeväärtusi: Lubab kellal kasutada satelliidi tegevuse fookuse režiimi vaikeseadet (*Tegevuse fookuse režiimi valimine, lehekülg 72*).

Ainult GPS: lülitab sisse GPS-satelliitsüsteemi.

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

Välimus

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

Kella sihverplaadi seaded

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

Kellakuva kohandamine

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ-kellakuvaga ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 70](#)).

- 1 Vajuta kellakuval .
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kellakuva valikute nägemiseks keri üles.
- 4 Vali **Lisa uus**, et luua isikupärastatud digitaal- või analoog-kellakuva.
- 5 Keri kellakuva juurde, vajuta  ja vali **Redigeeri**.
- 6 Tee valik:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi kellakuvade jaoks saadaval.

- Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
- Kellakuval esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
- Kellakuva värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Tunnusvärv**.
- Kellakuval esitatavate andmete värvi muutmiseks vali **Andmete värv**.
- Kellakuva eemaldamiseks vali **Kustuta**.

Ülevaated

Sinu kellale on eellaaditud ülevaated, mis pakuvad kiiret teavet ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 29](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid ülevaadete loendisse käsitsi lisada ([Ülevaateloendi kohandamine, lehekülg 30](#)).

Nimi	Kirjeldus
Teised ajavööndid	Kuvab teiste ajavööndite hetke kellaaja.
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (<i>Body Battery, lehekülg 30</i>).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuval kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Väljakutsed	Kuvab sinu paiknemise edetabelis, kui osaled Garmin Connect väljakutses.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Taimerid	Kuvab tulevase pöördloenduse sündmusi.
Garmin coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Health Snapshot	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud tervise seisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid (<i>Health Snapshot, lehekülg 21</i>).
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Ajalugu	Kuvab aktiivsusaajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku (<i>Ajaloo kasutamine, lehekülg 46</i>).
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (<i>Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 31</i>).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane golf Viimane sõit Viimane jooks Viimane jõuharjutus Viimane ujumine Viimane lüke	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Tuled	Kui Varia tuli on kellaga vívoactive 6 seotud, võimaldab kontrollida ratta tulesid.
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger ja võimaldab kellas sõnumitele vastata (<i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülg 70</i>).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaega ja Body Battery taseme tõusu. Saad käivitada uinakutimeri ja seadistada äratuse.

Nimi	Kirjeldus
Teavitused	Hoiatab sind sinu telefoni teavituste seadistuste alusel sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne (Telefoni teavituste lubamine , lehekülg 64).
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritusi.
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma kalendris Garmin Connect peamiseks võistluseks määranud.
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (Pulssoksümeetri näitude hankimine , lehekülg 53). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Lükkeid	Ratastoolirežiimis jälgib sinu igapäevast ratastoolitõugete arvu, tõugete eesmärki ja eelmiste päevade andmeid (Ratastooli režiim , lehekülg 72).
Võistluskalender	Kuvab sinu kalendrisse Garmin Connect märgitud saabuvad võistlused.
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaja. Maksimaalne aeg on neli päeva.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Uneaja skoor	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusajaloo, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) oleku ja uinakute põhjal soovitusi sinu unevajaduse kohta.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressinäitajaid ei salvestata (Stressitaseme ülevaate kasutamine , lehekülg 31).
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Naiste tervis	Kuvab praeguse tsükli või raseduse jälgimise oleku. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.

Ülevaadete kuvamine

- Nipsa kellakuval üles.
Kell sirvib ülevaataloendit.
- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade.
- Täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks nipsa vasakule.

Ülevaateloendi kohandamine

- 1 Nipsa kellakuval üles.
Kell sirvib ülevaateloendit.
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Vali ülevaade.
- 4 Tee valik:
 - Loendist ülevaate eemaldamiseks vali **X**.
 - Loendis ülevaate asukoha muutmiseks vali ülevaade ja lohista see ekraanil soovitud kohta.
- 5 Et vajadusel loendisse ülevaade lisada, vali **+**.

Body Battery

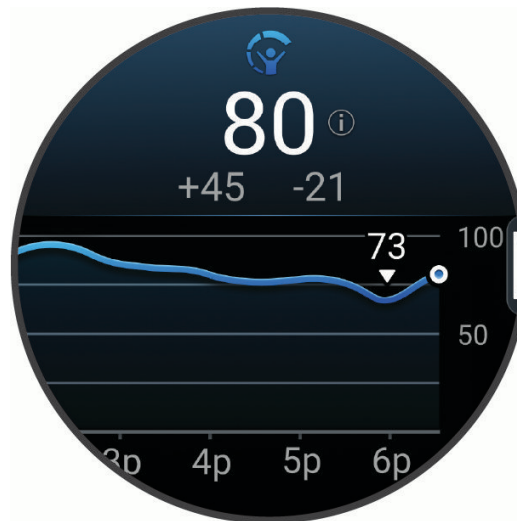
Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsusandmeid, et tuvastada su üleüldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 5 kuni 100, kus 5 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on madal 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 värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 30).

Body Battery ülevaate kuvamine

Body Battery ülevaade kuvab sinu praeguse Body Battery taseme

- 1 Funktsiooni Body Battery ülevaate kuvamiseks nipsa üles.
MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaateloendisse lisama ülevaate ([Ülevaateloendi kohandamine](#), lehekülg 30).
- 2 Funktsiooni Body Battery uusimate andmete graafiku kuvamiseks vali ülevaade.



- 3 Nipsa üles, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.
- 4 Nipsa üles, et vaadata Body Battery taset mõjutavate tegurite loendit.
MÄRKUS. vali tegur, et selle üksikasju vaadata.

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.

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.



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

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

Stressitaseme ülevaate kasutamine

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

- 1 Kui istud või oled paigal, siis keri stressitaseme ülevaate kuvamiseks.
VIHJE: kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa stressitaset tuvastada, kuvatakse stressitaseme asemel teade. Kui oled mõne minuti jooksul paigal olnud, saad stressitaset uuesti kontrollida.
- 2 Viimase nelja tunni stressitaseme graafiku kuvamiseks puuduta ülevaadet.
Sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.
- 3 Nipisa üles või alla stressiskoori üksikasjade ja viimase seitsme päeva keskmise stressiskoori nägemiseks.
- 4 Hingamistegevusega alustamiseks nipsa üles ja vali ✓.

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 32](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

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

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect ülevaateid lisada ja eemaldada.

Menstruaaltsükli teabe sisestamine

Enne kui saad oma vívoactive 6 kellast oma menstruaaltsükli teabe üle kanda, pead Garmin Connect rakenduses seadistama menstruaaltsükli jälgimise.

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

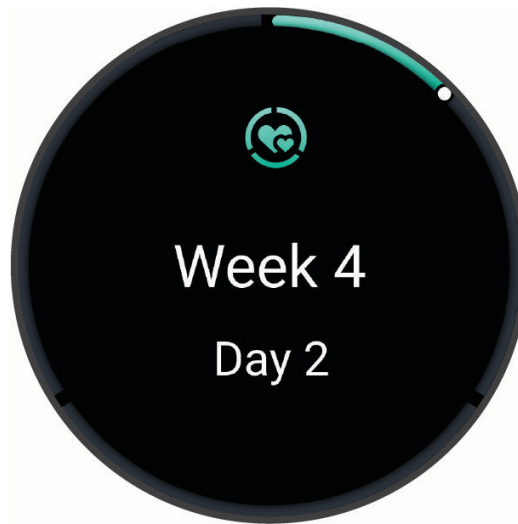
Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad kellas füüsilisi ja emotsionaalseid sümptomeid, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida ([Rasedusteabe logimine, lehekülg 33](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

Rasedusteabe logimine

Enne teabe logimist pead rakenduses Garmin Connect raseduse jälgimise seadistama.

1 Naistetervise jälgimise ülevaate kuvamiseks nipsa.



2 Puuduta ekraani.

3 Tee valik:

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

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ilmateate ülevaate kohandamine

1 Ilmateate ülevaate nägemiseks nipsa üles.

2 Vali ülevaade, et näha on asukoha praegust ilma.

3 Nipsa vasakule.

4 Tee valik:

- Oma praeguse GPS-asukoha ilmateabe uuendamiseks vali **Ilma suvandid** > **Uuenda praegune asukoht**.
VIHJE: oota, kuni kell leiab satelliidid ([Satelliitsignaali hankimine](#), lehekülg 90).
- Temperatuurühikute muutmiseks vali **Ilma suvandid** > **Temperatuur** ja vali mõõtühik.

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada täiendavate ajavööndite hetke kellaaega alternatiivsete ajavööndite ülevaates.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaataloendisse lisama teiste ajavööndite ülevaate ([Ülevaataloendi kohandamine](#), lehekülg 30).

1 Alternatiivsete ajavööndite ülevaate nägemiseks nipsa üles.

2 Vali ajavööndi lisamiseks ülevaade.

3 Vali **Lisa tsoon**.

4 Vali regioon.

5 Vajuta .

6 Vali ajavöönd.

7 Vali .

Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine

TEATIS

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

Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead selle oma kellaga ühendama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 60](#)).

1 Lisa **Tuled** ülevaade oma kella ([Ülevaated, lehekülg 27](#)).

Kui käekell tuvastab kaamera Varia, muutub ülevaate nimeks KAAMERA JUHTIMINE.

2 Tee **Tuled** ülevaates valik:

- Salvestusrežiimi muutmiseks vali .
- Pildistamiseks vali .
- Videoklipi salvestamiseks vali .

Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 36](#)).

Hoia ükskõik millisel kuval all nuppu .



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks või keelamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (<i>Abi taotlemine, lehekülg 78</i>).
	Akusäästja	Vali akusäästja lubamiseks või keelamiseks (<i>Juhtelemendid, lehekülg 34</i>).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (<i>Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 49</i>).
	Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse (<i>Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 51</i>).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Mitte segada	Vali režiimi ära sega lubamiseks või keelamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth-signaali tugevus kuvatakse kella vívoactive 6 kuval ja see suureneb, kui liigud telefonile lähemale. Vali GPS-i tegevuse ajal kadunud telefoni juurde navigeerimiseks (<i>GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine, lehekülg 66</i>).
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina.
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share (<i>Garmin Share, lehekülg 66</i>).
	Lukust. ekraan	Vali nuppude ja puuteekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.
	Messenger	Vali rakenduse Messenger avamiseks (<i>Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 71</i>).
	Märguanded	Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel (<i>Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 64</i>).
	Telefon ühendatud	Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
		Vali ekraanil punakate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim, seadistada uinakutimer ja käsitsi oma uinakuid jälgida.
	Stopper	Vali stopperi käivitamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Aja süükr.	Vali, et süükroneida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.
	Taimer	Vali loendustaimer seadistamiseks.
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (<i>Garmin Pay</i> , lehekülj 19).
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
	Wi-Fi	Vali, et lubada või keelata Wi-Fi® side.

Juhtelementide menüü kohandamine

Otseteid saad lisada, eemaldada või nende järjekorda muuta juhtelementide menüüs (*Juhtelemendid*, lehekülj 34).

- 1 Hoi all nuppu .
Kuvatakse juhtelementide menüü.
- 2 Nipsa alla.
- 3 Vali **Redigeeri**.
- 4 Vali otsetee.
 - Otsetee asukoha muutmiseks juhtelementide menüüs lohista see ekraanil soovitud kohta ja vali ✓.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali ✕.
- 5 Vajadusel otsetee lisamiseks juhtelementide menüüsse vali **Lisa**.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja märguannete ja teavituste vibratsioonid ja kuva (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülj 49). Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

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

Otsetee seadistamine

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

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Otsetee**.
- 3 Vali kohandamiseks nupp või nupukombinatsioon.

Treening

Aktiivsusmonitor

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

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

Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, jäädvustab kell sammude asemel erinevaid mõõdikuid, näiteks tõukeid (*Ratastooli režiim, lehekülg 72*).

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

Automaatne eesmärk

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



Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, jälgib kell sammude asemel tõukeid ja loob igapäevase tõukeeesmärgi (*Ratastooli režiim, lehekülg 72*).

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

Liikumismärguanne

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Saad kohandada liikumismärguandeid tühistama kõndides või muul moel liikudes.

Liikumismärguande sisselülitamine

1 Vajuta nuppu .

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

Liikumise märguannete kohandamine

1 Vajuta nuppu .

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

3 Tee valik:

- Vali **Märguandetüüp** märguande seadistamiseks sammude ja muu liikumistüübi alusel.
- Vali **Liikumised**, et võimaldada istudes liigutamise või vaba liikumise puhul märguanne välja lülitada.
- Vali **Liikumise kestus** märguande väljalülitamiseks 30, 45 või 60 sekundi pärast.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 27](#)). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. Režiimi Mitte segada saad kasutada märguannete ja hoiatuste, v.a alarmide, väljalülitamiseks ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 36](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 68](#)).

Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas vívoactive 6 ([Ülevaated, lehekülg 27](#)).

Intensiivsusminutid

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

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

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu vívoactive 6 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 tuttavale harjutuste muustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos.

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 kontrol.

- 1 Vajuta nuppu .

- 2 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 3 Vali  > **Seaded** > **Enesehindamine**.

- 4 Tee valik:

- Enesehindamise lõpetamiseks alles pärast treeningut vali **Ainult treeningud**.
- Enesehindamise lõpetamiseks pärast iga tegevust vali **Alati**.

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.

Kui su kell on ratastoolirežiimis, sisaldab kell treeninguid lükkamistegevuste, käsirattasõidu ja muu jaoks ([Kasutajaprofiil, lehekülg 72](#)).

Kellas: treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud ([Tegevuste ja rakenduste kohandamine, lehekülg 21](#)).

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 40](#)).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

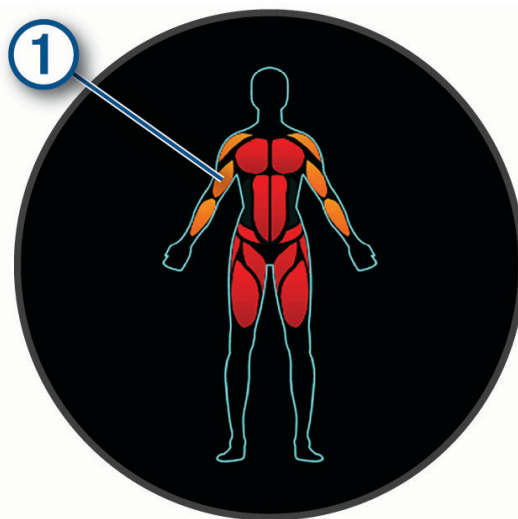
Treeningu alustamine

Sinu kell juhendab sind treeningu eri sammude juures.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Treening** > **Kiirtreening** **Treeningud**.
- 5 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

VIHJE: et vaadata lihasrühmi, millele treening on suunatud, puuduta lihaste kaarti , kui see on saadaval.



- 6 Treeningu etappide nägemiseks nipsa üles (valikuline).

- 7 Vajuta nuppu  aktiivsustaimeri käivitamiseks.

Pärast treeninguga alustamist näitab kell igat treeningu sammu, sammu märkmeid (valikuline), eesmärki (valikuline) ja aktiivse treeningu andmeid.

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 68).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand •••.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.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](#), lehekülg 68) ja pead siduma kella vívoactive 6 ühilduva telefoniga.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Teenuse Garmin Coach plaanid.**
- 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 eesmäärke 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 vívoactive 6 kella ülevaadete loendisse.

Täna 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 täna seale päevale, kuvab kell treeningu nime ja käivituspunkti.
- 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 .

Intervalltreeningud

Intervalltreeningud saavad olla avatud või korrastatud. Korrastatud kordused võivad põhinevad vahemaal või ajal. Seade salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

VIHJE: kõik intervalltreeningud sisaldavad lõpuajata jahtumisetappi.

Intervalltreeningu alustamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Ava kordused** ja märgi intervallid ja puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta nuppu .
 - Vali **Struktureeritud kordused, Koosta treening** ja kasuta vahemaal või ajal põhinevat intervalltreeningut.
- 6 Treeningueelse soojenduse kaasamiseks vali vajaduse korral .
- 7 Vajuta nuppu  aktiivsustaimer käivitamiseks.
- 8 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks nuppu .
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 10 Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmisse intervalli või puhkeajaga siirdumiseks (valikuline) vajuta ükskõik millal nuppu .

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid > Struktureeritud kordused**.
- 5 Libista üles.
- 6 Vali **Veel > Muuda treeningut**
- 7 Vali vähemalt üks suvand:
 - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
 - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkus**.
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
- 8 Tegevuse juurde naasmiseks nipsa vasakule.

Kell salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

Intervalltreeningu peatamine

- Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmisse intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vali ükskõik millal .
- Kui kõik intervallid ja puhkeajad läbi, vali , et lõpetada intervalltreening ning avada taimer, mida mahajahtumisel kasutada.
- Tegevuse taimeri peatamiseks vali ükskõik millal . Võid taimeri uuesti käivitada või intervalltreeningu lõpetada.

Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated, lehekülg 27](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajaesmärgi või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmateavet.



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

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

Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti ja lisada funktsiooni PacePro™ plaani ([PacePro Treening, lehekülg 42](#)).

Võistluseks treenimine

Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid treenida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 95](#)).

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

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

PacePro Treening

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

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

PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, lehekülg 68).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand •••.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **PacePro tempostrateegiad**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.

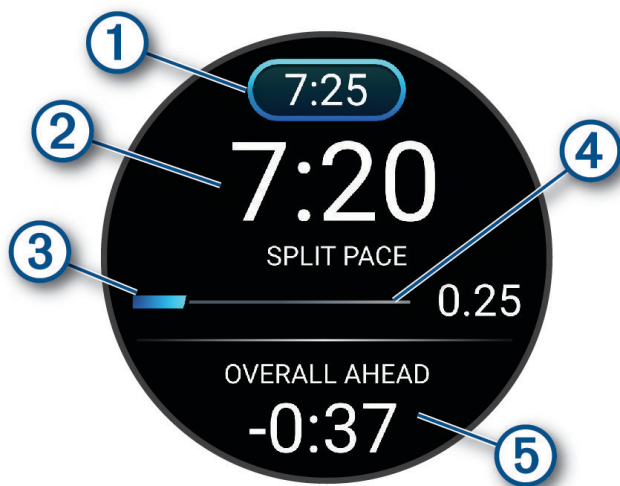
PacePro kava alustamine

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Treening > PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.
- 6 Vajuta nuppu .

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

- 7 Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.
- 8 Kui vaja, vali rajal navigeerimise sisselülitamiseks ✓.
- 9 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .



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

VIHJE: võid all hoida nuppu  ja valida **Peata PacePro > ✓**, et peatada kava PacePro. Tegevuse taimer liigub edasi.

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud või allalaaditud tegevusega seoses võistelda.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Treening > Võistle enda vastu**.
- 5 Tee valik:
 - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
 - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.
Ilmub kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Vajuta nuppu  aktiivsustaimerit käivitamiseks.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  **Salvesta**.

Taastumisaeg

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

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

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

Taastumisaaja vaatamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 72](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 73](#)).

- 1 Alusta jooksmist.
- 2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

Kuvatakse taastumisaeg. Maksimaalne aeg on 4 päeva.

MÄRKUS. treeninguoleku ülevaate kuvamiseks vajuta kellakuval nuppu  või , ning vajuta , et sirvida näitajaid ja vaadata oma taastumisaega.

Taastumise pulsisagedus

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

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

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

logid

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

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

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab salvestatud tegevusandmeid, rekordeid ja kokkuvõtteid.

Seade on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated, lehekülg 27](#)).

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
Kuvatakse sinu hiljutiste tegevuste tulpdiagramm.
- 3 Tee valik:
 - Tulpdiagrammi ajaperioodi muutmiseks vajuta nuppu  ja vali **Graafiku valikud**.
 - Isiklike spordirekordite vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Rekordid** ([Isiklikud rekordid, lehekülg 46](#)).
 - Oma nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Kokku** ([Koguandmete kuvamine, lehekülg 47](#)).
 - Oma tegevusajaloo vaatamiseks vajuta nuppu ja vali tegevus.

Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab kell tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklike rekordite hulka kuuluvad sinu mitme tavalise võistlusdistsantsi kiireim aeg, jõutegevuse suuremate liigutuste suurim kaal ja pikim jooks, jalgrattasõit või ujumine. Ratastoolitoimingute jaoks sisaldavad isiklikud rekordid tõukeid, käsirattasõitu ja järjestikku täidetud eesmäärke.

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.
- 4 Vali spordiala.
- 5 Vali rekord.
- 6 Vali **Kuva andmed**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.
- 4 Vali spordiala.
- 5 Vali taastamiseks rekord.
- 6 Vali **Eelmine** > .

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.
- 4 Vali spordiala.
- 5 Tee valik:
 - Rekordi kustutamiseks vali rekord ja vali **Kustuta andmed** > .
 - Kõigi spordiandmete kustutamiseks vali **Kustuta kõik andmed** > .

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

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

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

Teavituste ja märguannete seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Seaded > Teavitused & hoiatused**.

Nutiteavitused: kohandab sinu kellale kuvatavaid nutiteavitusi ([Telefoni teavituste lubamine](#), lehekülj 64).

Tervis ja heaolu: kohandab sinu kellale kuvatavaid tervise ja heaolu teavitusi ([Tervise ja heaolu teavitused](#), lehekülj 47).

Hommikuraport: näitab hommikuraportit ja kohandab andmeid raportis ([Hommikuse raporti kohandamine](#), lehekülj 48).

Süsteemi hoiatused: seadistab kellaaja ([Kellaajahoiatuste seadistamine](#), lehekülj 48), baromeetri või telefoniühenduse märguanded ([Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine](#), lehekülj 48).

Märguandekeskus: aktiveerib teadaannete keskuse uute teadaannete vaatamiseks ([Teavituste kuvamine](#), lehekülj 65).

Tervise ja heaolu teavitused

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

Päevakokkuvõte: päevakokkuvõte Body Battery ilmub paar tundi enne uneakna algust. Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid ([Body Battery](#), lehekülj 30).

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

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

Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused: annab märku, kui sinu pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem ([Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine](#), lehekülj 47).

Liikumisteade: tuletab meelde vajadust liikuda.

Eesmärkide hoiatused: sind teavitatakse igapäevaste sammude ja nädala intensiivsusminutite eesmärkide saavutamisest.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

ETTEVAATUST

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

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

Liikumismärguanne

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Saad kohandada liikumismärguandeid tühistama kõndides või muul moel liikudes.

Liikumismärguande sisselülitamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Liikumisteade > Sees.**

Liikumise märguannete kohandamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Liikumisteade > Sees.**
- 3 Tee valik:
 - Vali **Märguandetüüp** märguande seadistamiseks sammude ja muu liikumistüübi alusel.
 - Vali **Liikumised**, et võimaldada istudes liigutamise või vaba liikumise puhul märguanne välja lülitada.
 - Vali **Liikumise kestus** märguande väljalülitamiseks 30, 45 või 60 sekundi pärast.

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme ja muid andmeid sisaldava raporti vaatamiseks keri ([Hommikuse raporti kohandamine](#), lehekülg 48).

Hommikuse raporti kohandamine

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Aruande seaded > Hommikuraport.**
- 3 Tee valik:
 - Hommikuse aruande lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne.**
 - Hommikuses aruandes kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet.**
 - Hommikusse aruandesse kohandatud sõnumite kirjutamiseks ja lisamiseks vali **Kohanda igapäevaseid sõnumeid > Redigeeri sõnumeid.**
- 4 Vali **Vali teema.**
- 5 Vali teema.
Teema kuvatakse su hommikuse aruande taustana.

Kellaajahoiatuste seadistamine

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

Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Telefon.**

Valiku Vibratsioon sätted

Vajuta  ja vali **Seaded > Vibratsioon**.

Süsteem: võimaldab lülitada käekella vibreerimise sisse või välja.

Märguandevibratsioon: seadistab käekella vibreerimise märguannete jaoks.

Nupuvajutus: määrab kella vibratsiooni märguannete ja nupuvajutuste korral.

Ekraani ja heleduse seaded

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Ekraan ja heledus**.

Heledus: määrab ekraani heledustaseme.

Alati kuvatud: jätab kellakuva andmed nähtavaks ning vähendab heledust ja taustvalgustust. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga (*AMOLED-ekraani teave, lehekülg 86*).

Teksti suurus: muudab teksti suurust ekraanil.

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

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

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja.

Tervise ja heaolu seaded

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu**.

Randmepõhine pulss: kohandab randmepõhise pulsimonitori seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 51*).

Pulssoksümeeter: määrab pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 53*).

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

Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest (*Ülevaadete kuvamine, lehekülg 29*).

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

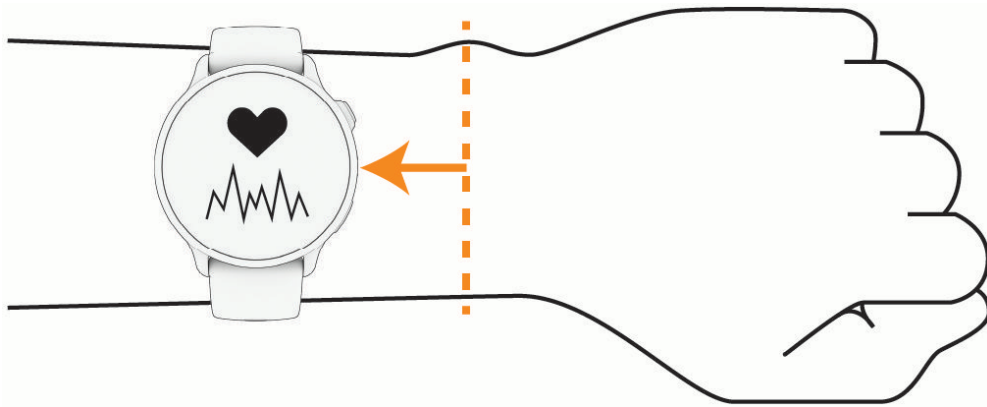
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist 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. Lisateavet leiad aadressilt garmin.com/fitandcare.

- Kanna kella randmeluu kohal.

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



MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 50.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 53.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

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

MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

Randmel kantava pulsimonitori seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss**.

Olek: lubab randmel kantava pulsimonitori. 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.

Mõõtmiskoha ümberlülitus: valib pulsisageduse andmete parima allika, kui kannad käekella ja välist pulsimõõtjat. Lisateavet vt aadressilt garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Edasta pulssi: Edastab pulsisageduse andmed seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 51*).

Pulsisageduse andmete edastamine

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

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid oma pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Aktiivsussätted, lehekülg 24*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsiandmed rattaarvutisse Edge®.

1 Tee valik:

- Hoia all nuppu  ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- Hoia alla nuppu  juhtnuppude menüü avamiseks ja vali .

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 36*).

2 Vajuta .

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

3 Seo kell ühilduva seadmega.

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

4 Vajuta , et peatada pulsisageduse andmete edastamine.

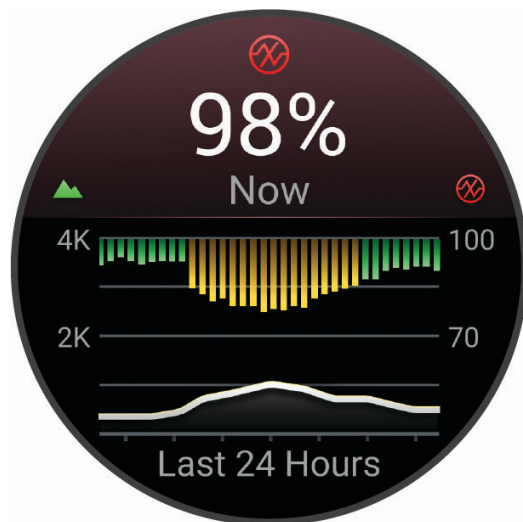
Pulssoksümeeter

Sinu kellal on randmel randme pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku (SpO2) mõõtmiseks. Kui kõrgus kasvab, võib hapniku tase veres alaneda.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 53*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 53*). Kui vaatad pulssoksümeetria ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

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

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.



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

Pulssoksümeetri näitude hankimine

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

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

1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis nipsa kellakuval üles.

2 Keri pulssoksümeetri ülevaate saamiseks.

3 Vali pulssoksümeetri ülevaade.

Kell alustab pulssoksümeetri näidu kogumist.

4 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

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

5 Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks keri alla.

Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded > Tervis ja heaolu > Pulssoksümeeter**.

3 Tee valik:

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

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

- Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal**.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Nõudmise korral**.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella 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.

Automaatne eesmärk

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

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

Intensiivsusminutid

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

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

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu vívoactive 6 arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

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

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 27](#)). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. Režiimi Mitte segada saad kasutada märguannete ja hoiatuste, v.a alarmide, väljalülitamiseks ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 36](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 68](#)).
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas vívoactive 6 ([Ülevaated, lehekülg 27](#)).

Navigeerimine

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

Asukohtade salvestamine

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.

- 1 Hoia all nuppu .

- 2 Vali **Salvesta asukoht**.

MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 36](#)).

- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelementid, lehekülg 34](#)).

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.
- 4 Vali salvestatud asukoht.
- 5 Vali suvand, et vaadata või muuta asukoha üksikasju.

Asukoha kustutamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-i kasutatav tegevus, näiteks **Jooks**.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.
- 4 Vali salvestatud asukoht.
- 5 Vali **Kustuta**.

Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil

TEATIS

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval vaid siis, kui sinu rajaga ühilduv seade Garmin on ühendatud seadmega iPhone®, mis kasutab tehnoloogiat Bluetooth.

Saad jagada asukohateavet ja andmeid teenuse Apple® kaartidelt enda ühilduvasse Garmin-seadmesse.

- 1 Vali teenuse Apple kaartidelt asukoht.
- 2 Vali  > .
- 3 Vajadusel vali rakendusest Garmin Connect seade Garmin.
Rakenduses Garmin Connect ilmub teavitus, mis annab teada, et asukoht on nüüd sinu seadmes saadaval ([GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast, lehekülg 55](#)).

GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast

Võid kasutada rakendust Garmin Connect ja jagada asukohta Apple kaartidelt enda käekella ning seejärel nimetatud asukohani navigeerida ([Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 55](#)).

- 1 Kui sinu käekellas ilmub asukoha teavitus, vali .
Sinu käekellas kuvatakse asukohateave.
VIHJE: asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud .
- 2 Vali **Mine** ja seejärel vali tegevus.
- 3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine

See funktsioon on mõeldud GPS-i kasutavate tegevuste jaoks. Kui GPS on sinu tegevuse jaoks välja lülitatud, võid asukoha hiljem kuvada.

VIHJE: asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud .

Võid jagatud asukohad oma käekellas GPS-i tegevuse käigus vastu võtta ja nendeni navigeerida ([Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 55](#)).

- 1 Kui GPS-i tegevuse käigus ilmub jagatud asukoha teavitus, vali  jagatud asukohta navigeerimiseks.
- 2 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada eelmisesse sihtkohta või salvestatud asukohta navigeerimiseks.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri**.
- 4 Tee valik.
 - Vali **Varasemad tegevused**, vali tegevus ja siis **Mine**.
 - Vali **Salvestatud asukohad**, vali asukoht ja siis **Mine**.

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelementid](#), lehekülg 34).
- 5 Vajuta  et alustada navigeerimist.

Tagasi algusesse navigeerimine

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

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-i kasutatav tegevus, näiteks **Jooks**.
- 3 Nipsa tegevuse ajal paremale.
- 4 Vali **Navigeeri** > **Tagasi algusesse**.
- 5 Vali **TracBack** või **Sirge joon**.
Avab navigatsioonikuva.
- 6 Liigu edasi.
Nool osutab algpunktile.
VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks liiguta kella navigeerimise suunas.

Navigeerimise lõpetamine

- Navigeerimise peatamiseks ja tegevusega jätkamiseks nipsa ükskõik milliselt andmekuvalt paremale, vali esimene valik ning vajuta  ja vali **Lõpeta navigeerimine** või **Peata teekond**.
Tegevustaimer jätkab salvestamist.
- Navigeerimise peatamiseks ja tegevuse salvestamiseks vajuta  ning vali **Salvesta**.

Rajad

HOIATUS

See funktsioon võimaldab kasutajatel alla laadida teiste kasutajate loodud radu. Garmin ei taga kolmandate osapoolte loodud radade turvalisust, täpsust, usaldusväärsust, terviklikkust ega ajakohasust. Kolmandate osapoolte loodud radade usaldamine jääb sinu vastutusele.

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

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

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

Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 68).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Teekonnad** > **Loo teekond**.
- 3 Vali raja tüüp.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali **Valmis**.

MÄRKUS. raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse](#), lehekülg 57).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 57).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Teekonnad**.
- 3 Vali rada.
- 4 Vali .
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seadmes raja järgimine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Teekonnad**.
- 4 Vali rada.
- 5 Vajuta nuppu .
- 6 Vali **Koosta teekond** või **Pööra teekond ümber**.
- 7 Vajuta  et alustada navigeerimist.

Raja üksikasjade vaatamine või muutmine

Enne rajal navigeerimist saad rajaandmeid vaadata või muuta.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Teekonnad**.
- 4 Vali rada.
- 5 Vajuta nuppu .
- 6 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
 - Raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi sätteid saab muuta käsitsi ([Kompassi seaded](#), lehekülg 84).

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS

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

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kompass > Kalibreeri**.
- 3 Liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kompass > Põhjasuuna osuti**.
- 3 Tee valik:
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
 - Magnetilise põhja deklinatsioonita kursina määramiseks vali **Magnetic**.
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
 - Magnetilise muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja > Magn. varieerumine**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

Kaart

➤ tähistab kaardil su asukohta. Asukohtade nimed ja sümbolid kuvatakse kaardil. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruut kaardil joonena.

- Kaardil navigeerimine ([Kaardi panoraamimine ja suumimine](#), lehekülg 58)
- Kaardi seaded ([Kaardi seaded](#), lehekülg 59)

Kaardi andmekuva lisamine

Võid GPS tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel GPS tegevus.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Kaart**.

Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Navigeerimise ajal kaardi kuvamiseks nipsa üles või alla.
MÄRKUS. võimalik, et pead lisama tegevuse jaoks kaardiandmete kuva ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 23).
- 2 Nipsa paremale.
- 3 Vali **Kaardi juhtnupud**.
- 4 Tee valik:
 - Üles ja alla ning vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks vajuta .
 - Katkestamiseks nipsa üles või alla.

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardi andmekuvadel.

Vajuta nuppu , vali **Seaded > Kaart ja navigeerimine**.

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

Kasutaja asukohad: kuvab ja peidab kaardil kasutaja asukohad.

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

Ühenduvus

Ühenduvusfunktsioonid on kella jaoks saadaval, kui sead kella oma ühilduva telefoniga ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 64). Täiendavad funktsioonid on saadaval kui ühendad oma kella Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku](#), lehekülg 66).

Andurid ja tarvikud

vívoactive 6 kellal on mitu sisseehitatud andurit ja saad oma tegevuste jaoks siduda täiendavaid juhtmeta andureid.

Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+® või Bluetooth abil ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 60). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 23). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

Konkreetselt ettevõtte Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil buy.garmin.com vastava anduri lehte.

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi anduritega Approach® CT10 saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
eBike	Kella saab kasutada koos elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja vahemiku teavet.
Pulsisagedus	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM-Fit™ või HRM-Pro™ seeria pulsimõõtjat.
Jala andur	Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
Kõrvaklapid	Võid kasutada kõrvaklappe Bluetooth, et kuulata oma kella vívoactive 6 laaditud muusikat (Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 77).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia.
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 34).
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 96). Võid oma ratastoolile kinnitada ka kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid tegevuse ajal. Kui andur on kinnitatud, loob ja salvestab kell tegevuse Garmin Connect kontole iga kord, kui ratastooli lükkad.
tempe	Kinnita temperatuuriandur tempe tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.

Traadita andurite sidumine

Traadita anduri ja kella esmakordsel ühendamisel ANT+ või Bluetooth tehnoloogia abil tuleb need siduda. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas. Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.

1 Pane pulsimõõtja peale, paigalda andur või vajuta nupule anduri äratamiseks.

MÄRKUS. teavet sidumise kohta leiad oma juhtmevaba anduri kasutusjuhendist.

2 Kell peab olema andurist kuni 3 m kaugusel.

MÄRKUS. sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m kaugusel.

3 Vajuta nuppu .

4 Vali **Seaded** > **Ühenduvus** > **Kella andurid** > **Lisa uus**.

5 Tee valik:

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

Kui andur on kellaga seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale. Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 23](#)).

Pulsisageduse tarviku jooksupotempo ja -distsants

HRM-Fit ja HRM-Pro seeria tarvikud arvutavad sinu jooksupotempo ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksupotempo ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksupotempot ja -distsantsi oma ühilduvas vívoactive 6 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 vívoactive 6 käekell.

MÄRKUS. automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja või ultrajooksu aktiivsusprofiili kasutamisel (*Jooksupotempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited, lehekülg 61*).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 10*).

Jooksupotempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella vívoactive 6 tarkvara (*Tooteuuendused, lehekülg 88*).
- 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 10*).
- 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 10*).

Jooksudünaamika

Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksupotempo kohta. Sinu kellas vívoactive 6 on kiirendusmõõtur viie jooksupotempo näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksupotempo näidu jaoks pead oma kella vívoactive 6 siduma seeria HRM-Fit, HRM-Pro tarviku või muu torso liikumist mõõtvat jooksupotempo tarvikuga. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

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

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

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

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut.
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades tehnoloogiat ANT+, mitte tehnoloogiat Bluetooth.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.

MÄRKUS. maaga kokkupuute aja tasakaal kuvatakse ainult jooksmisel. Kõndimise ajal seda ei arvutata.

PEA MEELES: maapinnaga kokkupuuteaja tasakaalu ei arvutata randmepõhise jooksudünaamikaga.

Jooksujõud

Garmin Jooksujõudu arvutatakse jooksudünaamika teabe, kasutaja massi, keskkonnaandmete ja muude anduri andmete alusel. Jõu mõõtmine hindab jooksja teele rakendatavat jõudu ja see kuvatakse vattides. Jooksujõu kasutamine pingutuse mõõdikuna võib sobida mõnele jooksjale paremini kui tempo või pulsisagedus.

Jooksujõud võib reageerida kiiremini kui pulsisagedus ja kajastada pingutuse taset paremini ning see arvestab ka üles-, allamäge jooksmise ja tuulega, mida tempo mõõtmine ei arvesta. Lisateavet vt saidilt garmin.com/performance-data/running.

Jooksujõudu saab mõõta ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandurite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut ([Andmeväljad, lehekülg 92](#)). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded, lehekülg 25](#)).

Jooksmise energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect kaudu käsitsi muuta.

Jooksuenergia sätted

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali jooksutegevus, vajuta , vali tegevuse seaded ja vali **Jooksu võimsus**.

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

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

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

Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine

TEATIS

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

Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead selle oma kellaga ühendama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 60](#)).

1 Lisa **Tuled** ülevaade oma kella ([Ülevaated, lehekülg 27](#)).

Kui käekell tuvastab kaamera Varia, muutub ülevaate nimeks KAAMERA JUHTIMINE.

2 Tee **Tuled** ülevaates valik:

- Salvestusrežiimi muutmiseks vali .
- Pildistamiseks vali .
- Videoklipi salvestamiseks vali .

inReach[®] kaugjuhtimispuht

Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach kella vívoactive 6 abil juhtida. Ühilduvate seadmete kohta saad lisateavet aadressilt buy.garmin.com.

inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaadete loendisse ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 30](#)).

1 Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.

2 Vajuta oma vívoactive 6 kellal nuppu kellakuval, et vaadata inReach ülevaadet.

3 Vajuta nuppu , et otsida oma inReach satelliidikommunikaatorit.

4 Vajuta nuppu , et siduda oma inReach satelliidikommunikaator.

5 Vajuta nuppu  ja tee valik.

- SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.

MÄRKUS. SOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

- Tekstisõnumi saatmiseks vali **Sõnumid > Uus sõnum**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
- Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali **Saada eelmääratud sõnum** ja vali nimekirjast sõnum.
- Taimeri ja tegevuse jooksul läbitud vahemaa vaatamiseks vali **Jälgimine**.

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid on sinu kella vivoactive 6 jaoks saadaval, kui sead selle rakenduse Garmin Connect abil ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 64).

- Rakenduse funktsioonid rakendusest Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 68)
- Rakenduse funktsioonid rakendusest Connect IQ jne ([Telefoni- ja arvutirakendused](#), lehekülg 67)
- Kuvad ([Ülevaated](#), lehekülg 27)
- Juhtelementide menüü funktsioonid ([Juhtelemendid](#), lehekülg 34)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid](#), lehekülg 77).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused ([Telefoni teavituste lubamine](#), lehekülg 64)

Telefoni sidumine

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

1 Tee valik:

- Kui kella esmasel seadistamisel palutakse see telefoniga siduda, vali .
- Kui jätsid sidumisprotsessi vahele, vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Ühenduvus > Paarista telefon**.
- Kui soovid siduda uut telefoni, siis vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.

2 Skanni oma telefoniga QR-koodi ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Telefoni teavituste lubamine

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

MÄRKUS. saad konfigureerida teavitusi une või tegevuste ajal Fookuse režiimid seadete all ([Fookuse režiimid](#), lehekülg 71).

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded > Ühenduvus > Telefon > Märguanded**.

3 Tee valik:

- Telefoni teavituste lubamiseks vali **Olek > Sees**.
- Telefonikõnede teavituste lubamiseks vali **Kõned** ja vali oleku, tooni ning vibreerimise eelistused.
- Tekstisõnumite teavituste lubamiseks vali **Tekstisõnumid** ja vali oleku, tooni ning vibreerimise eelistused.
- Telefonirakenduste teavituste lubamiseks vali **Rakendused** ja vali oleku, tooni ning vibreerimise eelistused.
- Teavituse üksikasjade peitmiseks kuni tegevuse sooritamiseni vali **Privaatsus** ja tee sobiv valik.
- Teavituste kellal kuvamise kestuse muutmiseks vali **Ajalõpp**.
- Allkirja lisamiseks oma tekstisõnumite vastustele kellalt vali **Allkiri**.

MÄRKUS. see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android™ telefonides.

Teavituste kuvamine

Saad vaadata oma telefoni märguandeid mitmest kellamenüü asukohast.

1 Tee valik:

- Märguande keskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
- Teavituste ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles.
- Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Märguanded** märguannete rakenduse vaatamiseks.
- Hoia all nuppu  ja vali **Märguanded** märguannete juhtnupu vaatamiseks.

2 Vali teavitus.

3 Rohkem suvandite nägemiseks vajuta .

4 Kõikide märguannete eiramiseks keri märguannete ülaosasse ja vali **Loobu kõigist**.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab kell vivoactive 6 helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .

MÄRKUS. helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud telefoni.

- Kõnest keeldumiseks vali .

- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstisõnumiga vastamiseks vali  ja vali loendist sõnum.

MÄRKUS. tekstisõnumiga vastamiseks pead olema ühendatud ühilduva telefoniga Android tehnoloogia Bluetooth abil.

Tekstisõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

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

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

1 Vajuta kellakuval nuppu märguandekeskuse vaatamiseks.

2 Vali tekstisõnumi teavitus.

3 Vajuta nuppu .

4 Vali **Vasta**.

5 Vali loendist sõnum.

Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas vivoactive 6 kuvatavaid märguandeid.

Tee valik:

- Kui kasutad iPhone, ava iOS® märguannete seaded, et valida telefonis ja kellas kuvatavad märguanded.

MÄRKUS. kõik märguanded, mille seadmes iPhone lubad, kuvatakse ka kellas.

- Kui kasutad telefoni Android, vali rakenduses Garmin Connect suvandid **••• > Seaded > Märguanded > Rakenduse teavitused**, seejärel vali kellas kuvatavad märguanded.

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 36).

1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  all.

2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma vivoactive 6 kellas.

Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Leia minu telefoni märguanded**.

GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine

Sinu kell vívoactive 6 salvestab automaatselt GPS-asukoha, kui sinu seotud telefoni ühendus katkeb GPS-tegevuse ajal. Seda funktsiooni saad kasutada tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramiseks.

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

Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid

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

Helisisu: võimaldab süncroonida muude teenusepakkujate helisisu.

Tarkvarauuendused: võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

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

Ühendumine Wi-Fi võrku

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

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

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

Garmin Share

TEATIS

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

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

Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share

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

Sinu vivoactive 6 kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega ([Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülg 67](#)). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella .

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

Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share

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

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

Funktsiooni Garmin Share seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Ühenduvus > Garmin Share**.

Olek: võimaldab kellal saata ja vastu võtta elemente funktsiooni Garmin Share kaudu.

Unusta seadmed: eemaldab kõik seadmed, millega kell on varem üksuseid jaganud.

Telefoni- ja arvutirakendused

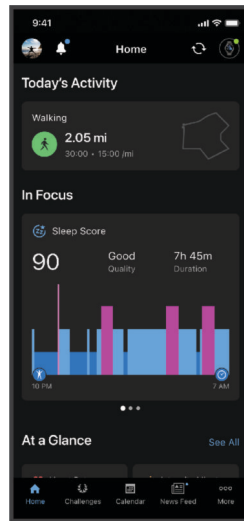
Saad oma kella ühendada mitme Garmin telefoni- ja arvutirakendusega, kasutades sama Garmin kontot.

Garmin Connect

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

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

Andmete analüüsimine



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

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

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

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

Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 64](#)) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.

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

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

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne kella tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ning kell tuleb ühilduva telefoniga siduda ([Telefoni sidumine, lehekülg 64](#)).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 68](#)).

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

Ühtsed treenitustaseme andmed

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

Vali rakenduses Garmin Connect suvand **••• > Seaded**.

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

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 tervisemõõdikute (nt sammud ja uni) esmase andmeallika. See peaks olema kell, mida kõige sagedamini kannad.

VIHJE: kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovitab Garmin sul oma kontoga Garmin Connect sageli sünkroonida.

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin seadetest oma vívoactive 6 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 vívoactive 6 kellast.

Sünkrooni oma vívoactive 6 kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses ([Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülj 69](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu vívoactive 6 kellas.

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad kella ka muusikat lisada ([Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülj 75](#)). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Seadme tarkvara uuendamiseks peab sul olema konto Garmin Connect ning pead alla laadima rakenduse Garmin Express.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.

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

- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

MÄRKUS. kui oled seadmes juba Wi-Fi ühenduvuse seadistanud, saab Garmin Connect automaatselt Wi-Fi kaudu saadaolevad tarkvara uuendused seadmesse alla laadida.

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülj 36](#)).

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

Connect IQ funktsioonid

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

Sihverplaadid: kohanda kellaaja kuvamist.

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

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

Muusika: lisa oma kella muusikapakkujaid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb vivoactive 6 kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 64*).

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

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

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

Rakendus Garmin Messenger

⚠ HOIATUS

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

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

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

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

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

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

Funktsiooni Messenger kasutamine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Funktsiooni Messenger kasutamiseks peab sinu käekell vívoactive 6 olema ühilduvas telefonis rakendusega Garmin Messenger ühendatud, kasutades tehnoloogiat Bluetooth.

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

1 Nipsa kellakuval üles, et avada funktsiooni **Messenger** ülevaade.

VIHJE: funktsioon Messenger on käekellas saadaval ülevaate, rakenduse või juhtseadise menüüvaliku kujul.

2 Vali ülevaade.

3 Juhul kui kasutad funktsiooni **Messenger** esmakordselt, siis skanni oma telefoniga QR-kood ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

4 Tee käekellas valik:

- uue sõnumi loomiseks vali **Uus sõnum**, vali sõnumi saaja ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.
- Vestluse kuvamiseks keri alla ja vali vestlus.
- Sõnumile vastamiseks vali vestlus, seejärel vali **Vasta** ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.

Rakendus Garmin Golf

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadmest vívoactive 6 üles laadida punktikaarte. Golfimängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 43 000 rajal on punktitalbid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema.

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

Fookuse režiimid

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

Unerežiimi kohandamine

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded > Fookuse režiimid > Unerežiim**.

3 Tee valik:

- Vali **Ajakava**, vali päev ja sisesta oma tavaline uneaja vahemik.
- Vali **Kelladisain**, et kasutada magamise kellakuva.
- Vali **Teavitused & hoiatused**, et konfigurereida telefoni teavitusi, tervise ja heaolu märguandeid ning süsteemi hoiatusi (*Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 47*).
- Vali **Vibratsioon**, et konfigurereida äratustoone ja vibreerimist (*Valiku Vibratsioon sätted, lehekülg 49*).
- Vali **Ekraan ja heledus**, et konfigurereida ekraani seadeid (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 49*).

Tegevuse fookuse režiimi valimine

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Fookuse režiimid** > **Tegevus**.

3 Tee valik:

- Vali **Satelliidid**, et määrata satelliidisüsteemide kasutamine kõigi tegevuste jaoks.
VIHJE: sa saad funktsiooni **Satelliidid** iga tegevuse jaoks kohandada ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 24).
- Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks tegevuste ajal.
- Vali **Teavitused & hoiatused** telefoni teavituste, tervise ja heaolu märguannete ja süsteemi hoiatuste konfigureerimiseks ([Teavituste ja märguannete seaded](#), lehekülg 47).
- Vali **Ekraan ja heledus** ekraani seadete konfigureerimiseks ([Ekraani ja heleduse seaded](#), lehekülg 49).
- Vali **Vibratsioon** äratustoonide ja vibreerimise konfigureerimiseks ([Valiku Vibratsioon sätted](#), lehekülg 49).

Kasutajaprofiil

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

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünnikuupäeva, pikkust, kaalu, randme mõõtu, pulsisagedust ja energiatsooni. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **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.

Ratastooli režiim

Ratastoolirežiim uuendab ülevaateid, rakendusi ja saadaolevaid tegevusi. Näiteks on ratastoolirežiimil jooksmise ja kõndimise asemel sise- ja välistingimustes tõuke- ja käsitsi juhtimise tegevused, nagu Lükkamine – kõnnikiirus ja Lükkamine – jooksukiirus. Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, siis jälgib vívoactive 6 kell sinu liigutusi pigem tõugete kui sammudena. Samuti kujutavad ikoonid ratastoolikasutajat. Kell ei uuenda ratastoolirežiimis olles hinnangulist maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Juhtumituvastus on samuti välja lülitatud.

Kui lubad kellas esimest korda ratastoolirežiimi, saad valida treeningu sageduse, et määrata oma aktiivsuse tase õigele algoritmile. Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, saad siduda rütmiaanduri ja võtta vastu vahemaa ja kiiruse andmeid erinevate tegevuste, näiteks käsitsi juhtimise kohta. Sisetingimustes tuleb kiirusandmete jaoks siduda kiirusandur, kuid kiirusandurit ei ole vaja tegevuse salvestamiseks. Konkreetse ettevõtte Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil buy.garmin.com vastava anduri lehte.

Saad ratastoolirežiimi sisse või välja lülitada oma kasutajaprofiili seadetes ([Kasutajaprofiili seadistamine](#), lehekülg 72).

Ratastoolifüsioloogia lisateabe jaoks ava veebisait garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Vormisoleku vanuse kuvamine

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

MÄRKUS. kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 72](#)).

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Vormisoleku iga**.

Pulsisageduse tsoonid

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

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamise, lehekülg 74](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

Pulsisagedustsoonide määramine

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

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Pulsisagedus**.

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

4 Vali **Puhkeaja pulss** > **Määra kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus.

Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.

5 Vali **Tsoonid** > **Järgmise põhjal**:

6 Tee valik:

- Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
- Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
- Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).

7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

8 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).

9 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

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

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 72](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

Energiatsoonide seadistamine

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
 - Vali **% FTP-st** või **% TP-st** ning vaata ja muuda tsoone oma energialäveni protsentidena.
- 6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

Muusika

MÄRKUS. kella vívoactive 6 jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapoollest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella vívoactive 6, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

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

Rohkemate valikute jaoks saad alla laadida Connect IQ rakenduse oma telefonis ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 70](#)).

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Connect IQ™ pood**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi kolmanda osapoolle muusikapakkuja rakendus.
- 4 Vali kella juhtnuppude menüüs **Muusika**.
- 5 Vali muusikapakkuja.

MÄRKUS. kui soovid valida teise pakkuja, hoia all , vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**, ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoollest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 66](#)).

- 1 Vajuta kellakuval .
- 2 Vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**.
- 3 Vali ühendatud pakkuja või vali **Lisa muusikarakendused**, et lisada muusikapakkuja Connect IQ poest.
- 4 Vali kella allalaaditav esitlusloend või muu üksus.
- 5 Vajaduse korral vajuta , kuni kuvatakse teenusega sünkroonimise viip.

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

Personaalse audiosisu allalaadimine

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

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid vívoactive 6 kella oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile [garmin.com/musicfiles](#).

- 1 Ühenda kell arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 2 Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali oma kell ja vali **Muusika**.
VIHJE: Windows® arvutite puhul saad valida  ja sirvida helifailide kausta. ArvutiteApple puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märki helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis vívoactive 6 kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Muusika kuulamine

Muusika esmakordsel kuulamisel salvestatakse su valik vaikeväärtusena. Kui see pole muusika esmakordne kuulamine, vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**, et muuta oma valikut.

1 Ava muusika juhtnupud.

2 Tee valik:

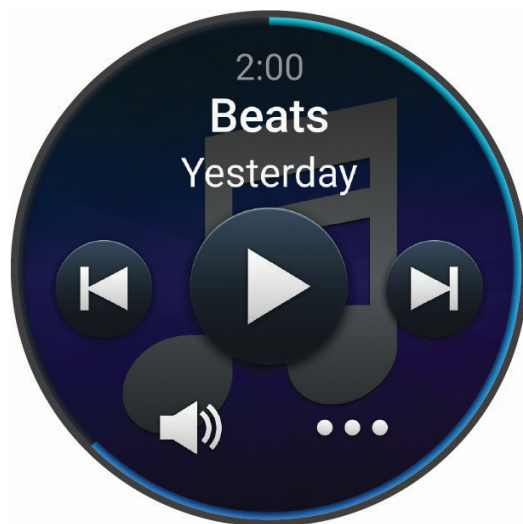
- Arvutist kella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** ja seejärel suvand (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 75*).
- Telefonis muusika esitamiseks vali **Telefon**.
- Muusika kuulamiseks kolmandalt osapoolelt vali **Lisa muusikarakendused**, vali teenusepakkuja nimi ja vali esitusloend (*Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt, lehekülg 75*).

3 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 77*).

4 Vali .

Muusika taasesituse juhtnupud

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



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

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

vivoactive 6 kella laaditud muusika kuulamiseks pead ühendama Bluetooth kõrvaklapid.

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

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Muusika** > **Heli**.
- 3 Tee valik.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

ETTEVAATUST

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

Kui kell on ratastooli režiimis, pole intsidendituvastus saadaval.

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab vivoactive 6 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 garmin.com/safety.

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

 **Juhtumituvastus:** kui vivoactive 6 kell tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

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

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine** > **Ohutusfunktsioonid** > **Hädaabikontaktid** > **Lisa hädaabikontakte**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 77](#)).

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Kontaktid**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse vivoactive 6 rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 68](#)).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 77](#)). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstisõnumite tasud).

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded > Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.

3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell vivoactive 6 tuvastab intsidendi ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga (kui on saadaval) automaatse tekstisõnumi ja e-kirja. Sinu seade ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 15 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada.

Abi taotlemine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 77](#)). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

1 Hoia all nuppu .

2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.

Kuvatakse ajaarvestuskuva.

VIHJE: sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

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

Äratuse muutmine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Hoiatused**.
- 3 Vali äratust.
- 4 Tee valik:
 - Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
 - Et seadistada äratust sinu optimaalse uneaja alusel enne määratud äratuse aega 30-minutilise ajaaknas leebelt äratama, vali **Nutikas äratust**.
MÄRKUS. äratust algab alati sinu valitud ajal lisaks võimalikele varasematele äratustele. Näiteks, kui seadistad äratuse kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratust sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul.
 - Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratust peaks korduma.
 - Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
 - Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Nutikas äratust

Nutikas äratust määrab sinu vívoactive 6 kella jaoks 30-minutilise ajavahemiku, mille vältel püüda sind äratada nõnda, et ajastus oleks su une faasi arvestades optimaalne. Näiteks, kui seadistad äratuse kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratust sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul. Võid muuta iga äratuse nutikaks ([Äratuse seadistamine, lehekülg 79](#)).

MÄRKUS. sinu äratust lülitub sisse valitud kellaajal.

Tagasilugeva taimeri kasutamine

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Kellad > Taimerid**.
- 3 Tee valik:
 - Loendustaimer esmakordsel määramisel sisesta aeg.
 - Aja mahaarvamise taimeri seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
 - Uue taimeri määramiseks ja salvestamiseks vali **Redigeeri > Lisa taimer** ning sisesta aeg.
 - Salvestatud taimeri käivitamiseks vali salvestatud taimer.
- 4 Taimeri käivitamiseks vajuta .
- 5 Vajadusel tee valik:
 - Taimeri peatamiseks järelejäänud ajaga vali .
 - Taimeri taaskäivitamiseks vali .
 - Taimeri peatamiseks ja selle lähtestamiseks nipsa vasakule ja vali **Tühista taimer**.
 - Taimeri salvestamiseks nipsa vasakule ja vali **Salvesta taimer**.
 - Taimeri automaatseks taaskäivitamiseks nipsa vasakule ja vali **Automaatne taaskäivitus**.

Stopperi kasutamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Stopper**.
- 3 Taimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vajuta nuppu , et ringiaja taimer ① uuesti käivitada.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vajuta nuppu .
- 6 Tee valik:
 - Mõlema taimeri lähtestamiseks vali .
 - Stopperiga mõõdetud aja salvestamiseks tegevusena nipsa vasakule ja vali **Salvesta tegevus**.
 - Ringiaja salvestise lubamiseks või keelamiseks nipsa vasakule ja vali **Ringi klahv**.

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

- 1 Vajuta nuppu .

VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaateloendi kohandamine, lehekülg 30](#)).

- 2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid > Lisa tsoon**.
- 3 Piirkonna esiletoomiseks nipsa vasakule või paremale.
- 4 Piirkonna valimiseks vajuta nuppu .
- 5 Vali ajavöönd.

Teise ajavööndi muutmine

- 1 Tee valik:

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

VIHJE: alternatiivseid ajavööndeid saad vaadata ka ülevaateloendist ([Ülevaateloendi kohandamine, lehekülg 30](#)).

- 2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid**.
- 3 Vali ajavöönd.
- 4 Vajuta nuppu .
- 5 Tee valik:
 - Ülevaateloendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
 - Ajavööndile kohandatud nime sisestamiseks vali **Muuda nime**.
 - Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali **Lühenda**.
 - Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
 - Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta**.

Taimeri lisamine

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Kellad > Taimerid > Lisa**.
- 3 Sisesta nimi.
- 4 Vali aasta, kuu ja päev.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Kogu päev**.
 - Vali **Kindel kellaaeg** ja sisesta kellaaeg.
- 6 Vali ikoon.

Taimerite muutmine

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Kellad > Taimerid**.
- 3 Vali taimeriga sündmus.
- 4 Vajuta nuppu  ja vali **Määra lemmikuks**, et kuvada taimeriga sündmus eelvaateloendis (valikuline).
- 5 Vajuta nuppu  ja vali **Muuda taimerit**.
- 6 Vali muudetav valik.
 - Sündmuse nime muutmiseks vali **Nimi**.
 - Kuupäeva muutmiseks vali **Kuupäev**.
 - Aja muutmiseks vali **Aeg**.
 - Sündmuse tüübi muutmiseks vali **Tüüp**.
 - Sündmuse lühendatud nime lisamiseks vali **Lühend**.
 - Sündmuse meeldetuletuste lisamiseks vali **Meeldetuletused**.
 - Sündmuse kordamiseks igal aastal vali **Korda igal aastal**.
 - Sündmuse eemaldamiseks vali **Kustuta taimer**.

Toitehalduri seaded

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Toitehaldur**.

Akusäästja: kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis ([Akusäästja kohandamine, lehekülg 82](#)).

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

Aku tase: kuvab aku jäänud kasutusaja päevade või tundide hinnangulise numbrina.

Madala akutaseme hoiatus: annab teada, kui aku tase on madal.

Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis.

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 36](#)).

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Toitehaldur > Akusäästja**.
- 3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.
- 4 Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.
 - Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
 - Vali **Muusika** ja blokeeri kella kaudu muusika kuulamine.
 - Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
 - Vali **Wi-Fi** ja katkesta Wi-Fi võrguühendus.
 - Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
 - Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
 - Vali **Alati kuvatud** ekraani välja lülitamiseks, kui see ei ole kasutusel.
 - Ekraani heleduse vähendamiseks vali **Heledus**.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.

- 5 Vali **Madala akutaseme hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku tase on madal.

Süsteemi seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded** > **Süsteem**.

Lühiteed: määrab nuppudele otseteed (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 83*).

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel (*Kella pääsukoodi määramine, lehekülg 83*).

Mitte segada: lubab häirimise vältimise režiimil ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada.

Kompass: kalibreerib sisemise kompassi ja kohandab seaded (*Kompass, lehekülg 57*).

Aeg: reguleerib aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 84*).

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Hääl: seadistab kella hääle dialekti ja hääle tüübi.

Täpsemad: avab täiustatud süsteemi seaded mõõtühikute, andmesalvestusrežiimi ja USB-režiimi seadistamiseks (*Süsteemi täpsemad seaded, lehekülg 84*).

Taasta ja lähtesta: konfigureerib kella andmete varukoopiaid ja lähtestab kasutajaandmed ja -seaded (*Seadete taastamine ja lähtestamine, lehekülg 85*).

Tarkvara uuendus: installeerib allalaaditud tarkvarauuendused, võimaldab automaatseid uuendusi ja võimaldab uuendusi käsitsi kontrollida. (*Tooteuuendused, lehekülg 88*).

Teave: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja regulatiivset teavet.

Nupu otseteed kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Lühiteed**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

Kella pääsukoodi määramine

TEATIS

Kui sisestad pääsukoodi kolm korda valesti, lukustub kell ajutiselt. Pärast viit valet katset lukustub kell seniks, kuni pääsukoodi rakenduses Garmin Connect lähtestad. Kui sa ei ole kella telefoniga sidunud, kustutab kell andmed ja taastab tehase vaikeseaded pärast viit valet katset.

Võid kella pääsukoodi seadistada, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel. Kui kasutad funktsiooni Garmin Pay, kasutab kell sama neljakohalist pääsukoodi, mis on vajalik rahakoti avamiseks (*Garmin Pay, lehekülg 19*).

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Parool** > **Määra parool**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kella pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma olemasolevat pääsukoodi. Kui pääsukoodi unustad või sisestad liiga mitu korda vale pääsukoodi, pead selle rakenduses Garmin Connect lähtestama.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Parool** > **Muuda parooli**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
- 4 Sisesta uus neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi sätteid saab muuta käsitsi ([Kompassi seaded, lehekülg 84](#)).

Kompassi suuna seadistamine

1 Vajuta kompassikuval nuppu .

2 Vali **Lukusta suund**.

3 Suuna kella ülemine osa soovitud suunas ja vajuta .

Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

Kompassi seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Kompass**.

Kalibreeri: kalibreerib käsitsi kompassi anduri ([Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 58](#)).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna ([Põhjaviite seadistamine, lehekülg 58](#)).

Magn. varieerumine: määrab magnetomeetri variatsiooni põhjasuuna jaoks.

Režiim: seadistab kompassi kasutama GPS-i ja elektrooniliste anduriandmete kombinatsiooni liikumise ajal (Auto), üksnes GPS-i andmeid või magnetomeetrit.

Kellaaja seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Aeg**.

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

Kuupäevavorming: määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

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

Aeg: määrab kellaaja, kui valikust Määra kellaage on valitud Käsitsi.

Aja sünkrr.: sünkroniseerib kellaaja, kui liigud teise ajavööndisse, ja uuendab kellaage suve- ja talveajale üleminekul ([Aja sünkroonimine, lehekülg 84](#)).

Aja sünkroonimine

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

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded > Süsteem > Aeg > Aja sünkrr.**

3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 90](#)).

VIHJE: võid vajutada nuppu allika vahetamiseks.

Süsteemi täpsemad seaded

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Süsteem > Täpsemad**.

Vorming: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikud, tempo ja kiiruse tegevuste ajal ning nädala alguses ([Mõõtühikute muutmine, lehekülg 85](#)).

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

USB-režiim

Mõõtühikute muutmine

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Täpsemad** > **Vorming** > **Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Seadete taastamine ja lähtestamine

Saad varundada olemasoleva Garmin kella seaded ja taastada need seaded teisele ühilduvale Garmin kellale, kasutades Garmin Connect rakendust ([Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect, lehekülg 85](#)). Seadete hulka kuuluvad spordiprofiilid, ülevaated, kasutaja seaded, treeningud ja palju muud.

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded** > **Süsteem** > **Taasta ja lähtesta**.

Automaatne varundamine: varundab perioodiliselt su seaded sinu kontole Garmin Connect.

Varunda kohe: varundab sinu seaded käsitsi kontole Garmin Connect.

Sisu varundamine: kuvab salvestatavate andmete tüübi.

MÄRKUS. seaded kaasatakse sisu varundamises automaatselt.

Lähtesta: lähtestab valitud seaded tehase vaikeseadetele ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 85](#)).

Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali esmalt **Garmini seadmed** ja seejärel oma kell.
- 3 Vali **Süsteem** > **Taasta ja lähtesta** > **Seadme varukoopiad**.
- 4 Vali loendist varukoopia.
- 5 Vali **Varukoopest taastamine** > **Taasta**.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 7 Oota, kuni su kell on rakendusega sünkroonitud.
- 8 Vajuta kellal nuppu  ja vali .
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kell käivitub uuesti ja taastab sinu seaded ja andmed.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

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

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Taasta ja lähtesta** > **Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
 - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
 - Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

MÄRKUS. kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast. Kui sul on kella salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.

Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Vajuta 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 Vajuta nuppu .
- 2 Vali seadete menüüs **Süsteem**.
- 3 Vali **Teave**.

Seadme teave

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele (*Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 89*).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub vivoactive 6 ekraan pärast seatud ajalõppu välja (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 49*). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

Kella laadimine

HOIATUS

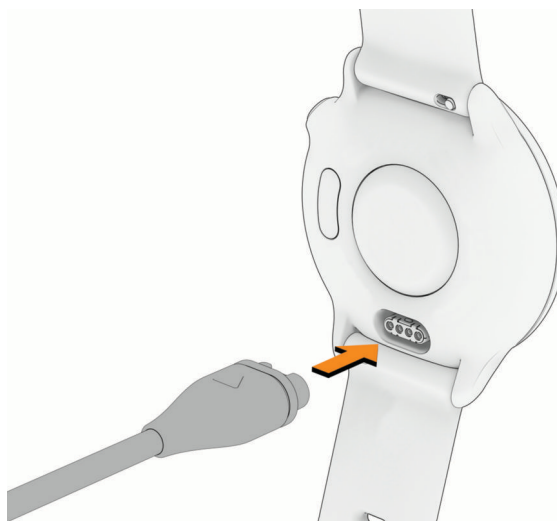
Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 87*).

Su käekellal on patenteeritud laadimisjuhe. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava buy.garmin.com või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga.

- 1 Ühenda kaabel (▲ ots) kella laadimispesa.



- 2 Ühenda kell lahti pärast seda, kui aku laetuse tase on 100%.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Veekindluse tase	5 ATM ¹
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
ELi SAR-väärtus	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Akuteave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu randmelt mõõdetav pulsisagedus, nutitelefoniga teavitused, GPS, sisseehitatud andurid ja ühendatud andurid.

Režiim	Aku kestvus
Nutikella režiim	Kuni 11 päeva
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 21 päeva
Ainult GPS-režiim	Kuni 21 tundi
Kõikide satelliitsüsteemide režiim	Kuni 17 tundi
Kõik satelliitsüsteemid koos muusikarežiimiga	Kuni 8 tundi

Seadme hooldamine

TEATIS

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 korpusi kahjustada.

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

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

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

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

VIHJE: lisateavet vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

1 Loputa veega või kasuta niisket ebamevaba lappi.

2 Lase kellal täielikult kuivada.

¹ Seade talub rõhku, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

Rihmade vahetamine

Kell on kokkusobiv 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



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

Tõrkeotsing

Tooteuuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui see on seotud telefoniga, milles kasutatakse Bluetooth-tehnoloogiat või kui see on ühendatud järgmisega: Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 83*). Installe nutitelefoniga rakendus Garmin Connect.

See tagab Garmin seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

- 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.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava www.garmin.com/ataccuracy.

Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

Mu seadme keel on vale

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali sümbol .
- 3 Vali .
- 4 Keri loendis kuuenda punktini.
- 5 Vali keel.

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 34*).
- Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 49*).
- Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 49*).
- Vähenda ekraani eredust (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 49*).
- Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 26*).
- Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 34*).
- Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 5*).
- Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 65*).
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 53*).

Kella lähtestamine

Kui su kell lakkab reageerimast, võid selle taaskäivitamiseks proovida järgmiseid samme.

- Hoia all , kuni kell lülitub välja ja hoia all , et kell uuesti sisse lülitada.
- Ühenda kell vähemalt 30 sekundiks USB-C® laadimispeassa, tõmba kaabel välja ja ühenda uuesti.

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

vivoactive 6 kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

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

Minu telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja kell välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali **••• > Garmini seadmed > Lisa seade**.
- Vali  > **Seaded > Telefon > Paarista telefon**.

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Ühenduvus > Kella andurid > Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 23*).

Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga

Kui su kõrvaklapid Bluetooth olid eelnevalt ühendatud sinu telefoniga, võivad need kellaga ühendumise asemel luua automaatselt ühenduse sinu telefoniga. Proovi järgmist.

- Lülita välja oma telefoni Bluetooth tehnoloogia.
Lisateavet vt oma telefoni kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappe kellaga ühendades püsi telefonist 10 m (33 jala) kaugusel.
- Seo kõrvaklapid kellaga (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise, lehekülg 77*).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella vivoactive 6, mis on ühendatud Bluetooth-kõrvaklappidega, on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel on otsenähtavus.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Kui kannad kella vivoactive 6 vasakul randmel, peaks kõrvaklappide Bluetooth-antenn olema sinu vasakus kõrvas.
- Kõrvaklappide mudelid on erinevad, seetõttu võid proovida kanda kella teisel randmel.
- Kui kasutad metallist või nahast kellarihma, siis signaali tugevuse parandamiseks vaheta selle asemele silikoonrihm.

Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?

Võimalik, et tegevuse ajal vajutad kogemata ringi nuppu. Enamast ilmub ekraanile  ja sul on paar sekundit aega, et kõige hiljutisem ring või spordiala ümberlülitus tühistada. Ringi tühistamise funktsioon on saadaval tegevuste puhul, mis toetavad käsitsi ringe, käsitsi spordiala ümberlülitusi ja automaatseid spordiala ümberlülitusi. Ringi tühistamise funktsioon ei ole saadaval tegevuste jaoks, mille puhul käivitatakse automaatsed ringid, jooksud, puhkamised või pausid, näiteks järgmise jaoks: spordisaalitegevused, basseinis ujumine ja treeningud.

Satelliitsignaali hankimine

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

VIHJE: lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

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

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

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

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

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

Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

Lisateavet pulsisageduse anduri kohta vt aadressilt garmin.com/heartrate.

Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

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

Kella kandmisel täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist välistemperatuuriandurit tempe.

Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu käekellas funktsioonide eelvaate.

1 Vajuta kaheksa korda nuppu .

2 Vali .

Aktiivsuse jälgimine

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

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

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

1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 69](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 68](#)).

2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

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

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

500M K TEMP: praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

500m tempo: praegune sõudmistempo 500 m kohta.

Aeg tsoonis: aeg igas pulsisageduse või energiatsoonis.

Aktiivsusaeg: praeguse tegevuse aktiivse liikumise aeg kokku.

eBIKE AKU: elektrijalgratta aku laetuse tase.

eBIKE VAHEMIK: hinnanguline sõiduulatus elektrijalgratta praeguse sätete ja järelejäanud akutaseme põhjal.

Hingamissagedus: hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

HR %max: maksimaalse pulsisageduse protsent.

HR-tsoon: praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).

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

Intervalli pikkused: praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

Intervalli Swolf: praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

Intervalli taimer aeg: praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

Intervalli tempo: praeguse intervalli keskmine tempo.

Intervalli vahemaa: praeguse intervalli läbitud vahemaa.

Jõulised minutid: jõulise intensiivsuse minutite arv.

Kalorid: põletatud kaloreid arv.

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

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

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

Keskmine HR: praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

Keskmine kadents: rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kadents: jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine liikumise aeg: praeguse tegevuse keskmise liikumise aeg.

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

Keskmine poosiaeg: praeguse tegevuse keskmine poosiaeg.

Keskmine ringiaeg: praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Keskmine Swolf: praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa ([Ujumisterminid](#), lehekülg 8).

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

Keskmised minutid: keskmise intensiivsuse minutite arv.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Kordused: jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

Kurss: liikumise kurss.

LIIKUMISE AEG: praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.

LIIKUMISED: praeguse tegevuse lõpetatud liikumiste koguarv.

Liikumise HR: praeguse liikumise keskmine pulsisagedus.

Liikumise HR Max %: praeguse liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

Liikumise kaugus: praeguse liigutusega läbitud vahemaa.

Liikumise kiirus: praeguse liigutuse keskmine kiirus.

Liikumistempo: praeguse liigutuse keskmine tempo.

LÜKKED: praeguse tegevuse ratastoolilükete arv.

Määra taimer: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.

Maks. kiirus: praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

Minutid kokku: intensiivsusminutite koguarv.

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

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

Päikeseloojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

Pikkused: praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Poosi aeg: praeguse poosi stopperiga mõõdetud aeg.

Praeguse intervalli tõmbetüüp: intervalli tõmbetüüp.

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

RINGI 500 m TEMPO: praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Ringid: praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

Ringi HR: praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

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

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi lükked: praeguse ringi ratastoolilükete arv.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi rütm: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi rütm: jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi sammud: praeguse ringi sammude arv.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

Ringi vahemaa tõmbekohta: sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

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

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

Sammud: praeguse tegevuse sammude arv.

Stress: su praegune stressitase.

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

Taimer: aktiivsustaimeri praegune aeg.

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

Tempo: praegune tempo.

Tõmbearv: tõmbeid minutis (t/min).

Tõmbed: praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Ujumisaeg: praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.

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

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

V. pikk. tõmbetüüp: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.

Vah. tõmbekohta: tõmbega läbitud vahemaa.

Vahem.: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Viim. liikum. kaugus: viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.

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

Viimase liikumise aeg: viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.

Viimase liikumise HR: viimase lõpetatud liigutuse keskmine pulsisagedus.

Viimase liikumise kiirus: viimase lõpetatud liigutuse keskmine kiirus.

Viimase liikumise tempo: viimase lõpetatud liigutuse keskmine tempo.

Viimase pikkuse Swolf: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Viimase pikkuse tempo: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.

Viimase poosi aeg: viimase lõpetatud poosi stopperiga mõõdetud aeg.

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

Viimase ringi 500 m tempo: viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

Viimase ringi aeg: viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Viimase ringi HR: viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

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

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

Viimase ringi kiirus: viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

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

Viimase ringi tempo: viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

Viimase ringi vahemaa tõmbe kohta: sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Viimase seeria kordused: viimase aktiivsusseeria korduste arv.

V liikumise HR %Max.: viimase lõpetatud liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

Voorud: tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenöörihüpped.

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 sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks vajab vívoactive 6 seade pulsikella või pulsivööd.

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

MÄRKUS. kui kell on ratastoolirežiimis, pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime funktsioon VO2 max. saadaval.

 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics™. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 96](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

MÄRKUS. kui kell on ratastooli režiimis, pole maksimaalse hapnikutarbimise andmed saadaval.

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 veebilsaiti www.CooperInstitute.org.

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

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

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

