

GARMIN.



VÍVOACTIVE® 3

Kasutusjuhend

Tutvustus

HOIATUS

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

Alati konsulteeeri oma arstiga enne, kui alustad või muudad treeningprogrammi.

Seadme ülevaade



- ① **Puutekraan:** libista üles või alla, et kerida läbi vidinate, funktsioonide ja menüüde. Toksa valimiseks.
Libista paremale, et naasta eelmisele kuvale.
Treeningu ajal libista paremale, et vaadata numbrilauda ja vidinaid.
Hoi all, et vaadata seadme sättemenüüd ja hetkekraani valikuid.
- ② **Klahv:** hoi all seadme sisselülitamiseks.
Hoi all, et vaadata juhtmenüüd, sh seadme toidet.

Vajuta, et naasta numbilauale mis tahes ekraanil, v.a treeningu ajal.

Treeningute ajal vajuta, et panna treening pausile, märgistada uus ring, alustada uusi kordusi või minna edasi treeningu järgmise etapi juurde.

③ **Side Swipe™ säte:**

libista üles/alla tekstuuriga alas, et kerida läbi vidinate, andmeväljade ja menüüde.

Kui ilmub väli + ja - nuppudega, libista üles või alla, et suurendada/vähendada välja väärtust.


Puuteekraani nipid

- Hoia oma sõrme ekraanil, et vaadata valikmenüüd.
- Keri üles/allas, et kerida läbi nimekirjade ja menüüde.
- Libista üles/allas kiirkerimiseks.
- Toksa, et valida nupp, nimekirja element või menüü element.
- Numbilaul libista üles/allas, et kerida läbi seadme vidinate.
- Vidinas toksa, et vaadata lisa vidinaekraane, kui saadaval.

- Treeningu ajal libista üles/alla, et vaadata järgmist andmeekraani.
- Treeningu ajal libista paremale, et vaadata numbrilauda ja vidinaid, ja libista vasakule, et naasta treeningu andmeväljadele.
- Tee igat menüüvalikut eraldi tegevusena.

Puutekraani lukustamine ja avamine

Lukusta puutekraan, et vältida juhuslikke ekraanivajutusi.

- 1 Hoi a klahvi.
- 2 Vali .

Puutekraan läheb lukku ja ei vasta enne, kui selle avad.

- 3 Hoi a klahvi, et ekraan avada.

Juhtmenüü kasutamine

Juhtmenüü sisaldab kohandatavaid otseteid, nagu nt “Ära sega” režiimi lubamine, ekraani lukustamine ja seadme väljalülitamine.

MÄRKUS: lisa, tõsta ümber või eemalda otseteid juhtmenüüst (lk 80).

- 1 Mis tahes ekraanil hoi a klahvi.



2 Tee valik.

Side Swipe kasutamise nipid

Side Swipe toiming on puuetundlik piirkord kella küljel, mis võimaldab sul kerida läbi nimekirjade ja menüüde, võimaldades muuta teatud välja ekraani kasutamata. Funktsioon võimaldab kiirelt navigeerida menüüsid vaid ühe sõrmega ja et valida elemente puutekraanil.

- Libista üles või alla Side Swipe funktsiooniga, et kerida läbi vidinate, menüüde ja nimekirjade.
- Kui ilmuvad väljad nuppudega + ja -, nagu nt helitugevus või heledus, libista üles või alla, et suurendada või vähendada välja väärtust.
- Kerimissuunda ja kella paigutust saad muuda süsteemi sätetes (lk 91).

Side Swipe funktsiooni kasutamiseks pöidlaga



peaksid kella kandma niimoodi, et kella klahv oleks randme poole. Keskmise sõrme kasutamiseks peaks kella klahv olema suunaga randmest eemale.

Ikonid

Kui ikoon vilgub, otsib seade signaali. Ühtlaselt põlev ikoon tähendab, et signaal on leitud või et andur on ühendunud.

GPS	GPSi olek
------------	-----------

	Bluetoothi olek
	Pulsianduri olek
	Sammulugeja olek
	LiveTracki olek
	Kiirus- ja rütmianduri olek
	Varia™ rattavalgustuse olek
	Varia rattaradari olek
	Varia Vision™ olek

	tempe™ anduri olek
VIRB	VIRB® kaamera olek
	vivoactive 3 äratuse olek

Nutikad funktsioonid

Nutitelefone paaristamine

vivoactive 3 seadme ühendatud funktsioonide kasutamiseks peab see olema paaristatud otse Garmin Connect mobiilirakenduse kaudu ja mitte nutitelefone Bluetoothi sätete kaudu.

1 Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefone äppoest ja seejärel ava see.

2 Tee valik, et lubada paaristusrežiim oma seadmes:

- Kui seadistad oma seadet esimest korda, hoiu klahvi, et seade sisse lülitada.
- Kui jätsid varem paaristamise vahele või paaristasid oma seadme teise nutitelefonega, hoiu sõrme puuteekraanil ja vali **Settings > Phone > Pair Phone**,

et siseneda paaristusrežiimi manuaalselt.

- 3** Tee valik, et lisada oma seade Garmin Connect kontole:
- Kui paaristad seadet esimest korda Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
 - Kui paaristasid mõne teise seadme juba Garmin Connect mobiilirakendusega, vali sättemenüüst **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Ühendatud funktsioonid

Ühendatud funktsioonid on saadaval sinu vívoactive 3 seadmele, kui ühendad seadme sobiva nutitelefoni, kasutades Bluetoothi tehnoloogiat. Mõni funktsioon eeldab, et sul on nutitelefoni Garmin Connect mobiilirakendus. Lisainfot leiad veebist www.garmin.com/apps

Phone notifications: kuvab vívoactive 3 seadmes telefoniteavitused ja sõnumid.

LiveTrack: võimaldab sõpradel ja perekonnal jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalsajas.

Kutsu inimesi end jälgima e-kirja või sotsiaalmeedia vahendusel, võimaldades neil näha sinu andmeid reaalsajas Garmin Connecti jälgimislehel.

Activity uploads to Garmin

Connect: saadab automaatselt sinu treeningud Garmin Connect kontole, kui sa oled treeningu salvestamise lõpetanud.

Connect IQ™: võimaldab sul täiendada oma seadet uute numbrilaudade, vidinate, rakenduste ja andmeväljadega.

Software Updates: võimaldab uuendada su seadme tarkvara.

Weather: vaata ilmateadet ja –ennustusi.

Bluetooth sensors: ühenda Bluetoothiga ühilduv andur, nagu nt pulsimonitor.

Find my phone: kasuta rakendust, et leida oma kadunud telefon, mis on ühendatud sinu vívoactive 3 seadmega ja leviulatuses.

Find my watch: aita sul leida kadunud vívoactive 3 seadme, mis on paaristatud sinu nutitelefoniga

ja hetkel leviulatuses.

Telefoniteavitused

Teavitused vajavad toimimiseks ühilduvat nutitelefone, mille saaks paaristada vivoactive 3 seadmega. Kui su telefon võtab sõnumeid vastu, saadab see teavitusi sinu seadmesse.

Bluetoothi teavituste lubamine

Enne teavituste lubamist pead vivoactive 3 seadme paaristama ühilduva mobiilseadmega (lk 7).

1 Hoida puutekraani.

- 2** Vali **Settings > Phone > Smart Notifications**.
- 3** Vali **During Activity**, et määrata teavituste eelistused, mis ilmuvad treeningu salvestamisel.
- 4** Vali teavituste eelistus.
- 5** Vali **Not During Activity**, et määrata teavituste eelistused, mis ilmuvad kellarežiimis.
- 6** Vali teavituste eelistus.
- 7** Vali **Timeout**.
- 8** Vali pausi kestvus.

Teavituste vaatamine

- 1 Libista numbrilaua üles või alla, et vaadata teavituste vidinat.
- 2 Vali teavitus.
- 3 Keri, et vaadata täielikku teavitust.
- 4 Valikud:
 - Kui soovid sõnumit eirata või sellele vastata, vali kas **Dismiss** või **Reply**. Saadaval olevad tegevused sõltuvad teavituse tüübist ja sinu telefoni operatsüsteemist.

- Teavituste nimekirja naasmiseks libista paremale.

Tekstisõnumile vastamine

MÄRKUS: funktsioon on saadaval vaid nutitelefonidele, millel on Android™.

Kui su vivoactive 3 seadmesse tuleb tekstiteavitus, saada kiire vastus, valides sõnuminimistust.




MÄRKUS: funktsiooni vahendusel saad saata tekstisõnumeid oma telefoniga. Võivad rakenduda tavasõnumite limiidid ja tasud. Võta ühendust oma mobiiloperaatoriga, kui soovid lisainfot sõnumite tasu ja limiidi kohta.

- 1 Libista, et vaadata teavituste vidinat.
- 2 Vali tekstisõnumi teavitus.
- 3 Vali **Reply**.
- 4 Vali nimistust sõnum.
Sinu telefon saadab valitud sõnumi SMS-sõnumina.

Kõnele vastamine

Kui sulle tuleb kõne ühendatud nutitelefoni, kuvab seade helistaja nime või

telefoninumbri. Saad kõnele vastata ja sellest keelduda. Kui su seade on ühendatud Androidiga nutitelefoni, saad keelduda ka sõnumiga, valides sõnumite nimistust vivoactive 3 seadmes.

- Kõnele vastamiseks vali .
- Kõne eiramiseks vali .
- Kõne eiramiseks ja kohe tekstisõnumi saatmiseks vali  ja vali sõnum nimistust.

Teavituste haldamine

Vívoactive 3 seadmel ilmutavate teavituste haldamiseks saad kasutada oma ühilduvat nutitelefoni.

Valikud:

- Kui sa kasutad Apple® seadet, kasuta nutitelefoni teavituskeskuse sätteid, et valida seadmes kuvatavad elemendid.
- Kui kasutad Androidiga nutitelefoni, vali Garmin Connect mobiilirakenduses

Settings > Smart Notifications.

Bluetoothi väljalülitamine

- 1 Hoia puutekraani.
- 2 Vali **Settings > Phone > Status > Off**, et Bluetooth oma seadmes välja lülitada.

Vaata oma nutitelefoni kasutusjuhendist, kuidas mobiilis Bluetoothi ühendust välja lülitada.

“Ära sega” režiimi kasutamine

Kasuta režiimi, et lülitada välja värinad ja märguannete ning teavituste taustavalgustus.


Nt saad kasutada seda režiimi magades või filmi vaadates.

- “Ära sega” režiimi manuaalselt sisse/välja lülitamiseks, hoida klahvi ja vali ☾.
- Režiimi automaatseks sisselülitamiseks unetundide ajal mine seadme sätetesse **Garmin Connecti** mobiilirakenduses ja vali **Notifications and Alerts > Do Not Disturb > During Sleep.**

Kadunud nutitelefoni leidmine

Kasuta seda funktsiooni, et leida oma kadunud mobiilseade, mis on paarisatud Bluetoothi

juhtmevaba tehnoloogiaga ja on hetkel leidmisulatuses.

- 1** Hoida klahvi.
- 2** Vali .
Seadme ekraanile ilmuvad signaali tugevust näitavad tulbad, lisaks tuleb sinu mobiilseadmes kuuldavale märguanne. Tulbad suurenevad, kui liigud telefonile lähemale.
- 3** Vajuta klahvi otsimise peatamiseks.

Connect IQ funktsioonid

Lisa Connect IQ funktsioonid Garmin'i või muu levitaja kaudu, kasutades Garmin Connecti mobiilirakendust.

Kohanda seadet uute numbrilaudude, andmeväljade, vidinate ja rakendustega.

Watch Faces: muuda kella välimust.

Data Fields: laadi alla uusi andmevälju, mis näitavad andurit, tegevust ja ajalugu uuel moel. Saad lisada Connect IQ andmeväljad oma funktsioonide ja lehtede juurde.

Widgets: tagab info ülevaate silmapilguga, sh andurite andmed ja teavitused.

Apps: lisa interaktiivseid lisa oma kellale, nagu nt uus väline ja treeningu aktiivsustüübid.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne Connect IQ funktsioonide allalaadimist Garmin Connect mobiilirakendusest pead paaristama seadme oma nutitelefoni.

1 Garmin Connect mobiilirakenduse sätetest vali **Connect IQ Store**.

2 Vajadusel vali oma seade.

- 3 Vali Connect IQ funktsioon.
- 4 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

**Connect IQ
funktsioonide
allalaadimine arvutiga**

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine garminconnect.com ja logi sisse.
- 3 Seadme vidinates vali **Connect IQ Store**.
- 4 Vali Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.

- 5 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Garmin Pay™

Garmin Pay funktsioon võimaldab sul kellaga maksta ostude eest osalevates poodides, kasutades osalevate finantsasutuste krediit- või deebetkaarti.

Garmin Pay rahakoti seadistamine

Lisa Garmin Pay rahakotti üks või mitu osalevat krediit- või deebetkaarti. Mine garmin.com/garminpay/banks, et leida osalevaid finantsasutusi.

- 1 vivoactive 3 lehel Garmin Connect mobiilirakenduses vali **Garmin Pay > Create Your Wallet**.
- 2 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Ostude eest tasumine kellaga

Enne kella kasutamist ostude eest tasumiseks pead lisama vähemalt ühe maksekaardi. Kellaga saad maksta osalevas poes.

- 1 Hoi a klahvi.
- 2 Vali .

- 3 Sisesta neljakohaline parool.

MÄRKUS: kui sisestad parooli kolm korda valesti, sinu rahakott lukustub ja pead oma parooli muutma Garmin Connect mobiilirakenduses.

Ilmub sinu kõige viimasena kasutatud maksekaart.



- 4 Kui oled lisanud mitu kaarti Garmin Pay

rahakotti, libista teise kaardi valimiseks (valikuline).

- 5** 60 sekundi jooksul hoia kella viipemakseterminali vastas, kell terminali poole.

Kell vibreerib ja kuvab tšeki märgi, kui see lõpetab terminaliga suhtlemise.


- 6** Vajadusel järgi kaardilugeja juhiseid tehingu lõpetamiseks.

NIPP: pärast edukat parooli sisestamist saad teha makseid ilma paroolita

24 tundi, kuni kannad oma kella 24 tundi. Kui võtad kella käelt või keelad pulsimõõtmise, pead sisestama parooli uuesti enne makse tegemist.

Kaardi lisamine Garmin Pay rahakotti

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

- 1** vivoactive 3 lehel Garmin Connecti mobiilirakenduses vali **Garmin Pay** > .

- 2** Järgi ekraanil olevaid juhiseid, et sisestada kaardiinfo ja lisada kaart rahakotti.

Kui oled kaardi lisanud, saad valida kaardi oma kellast, kui teed makset.

Garmin Pay rahakoti haldamine

Vaata detailset infot iga maksekaardi kohta, lisaks saad peatada, aktiveerida või kustutada kaardi. Saad peatada või kustutada oma terve Garmin Pay rahakoti.

- 1 vivoactive 3 lehel Garmin Connect mobiilirakenduses vali

Garmin Pay > Manage Your Wallet.

2 Valikud:

- Kindla kaardi peatamiseks vali kaart ja vali **Suspend**.
Kaart peab olema aktiivne, kui soovid oma seadmega ostu teha.
- Rahakotis olevate kõikide kaartide ajutiseks peatamiseks vali **Suspend Wallet**.
Sa ei saa maksta vivoactive 3 seadmega, kuni sa ei ole rakendusega

aktiveerinud vähemalt ühte kaarti.

- Lukustatud rahakoti aktiveerimiseks vali **Unsuspend Wallet**.
- Kindla kaardi kustutamiseks vali kaart ja vali **Delete**. Kaart kustutatakse täielikult sinu rahakotist. Kui soovid kaardi lisada oma rahakotti hiljem, pead kaardi andmed uuesti sisestama.

- Kõikide rahakoti kaartide kustutamiseks vali **Delete Wallet**. Sinu Garmin Pay rahakott ja kogu kaardi info kustutatakse. Sa ei saa maksta vivoactive 3 seadmega, kuni sa ei ole loonud uut rahakotti ja lisanud uut kaarti.

Garmin Pay parooli muutmine

Enne parooli muutmist pead teadma oma hetkel kehtivat parooli. Sinu parooli ei saa taastada. Kui unustad parooli, pead kustutama rahakoti, looma uue ja sisestama uuesti kaardi andmed.

Muuda parooli, millega saad siseneda Garmin Pay rahakotti vivoactive 3 seadmes.

- 1 vivoactive 3 lehel Garmin Connecti mobiilirakenduses vali **Garmin Pay > Reset Passcode**.
- 2 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Järgmine kord, kui maksad vivoactive 3 seadmega, pead sisestama parooli.

Pulsianduri funktsioonid

Vivoactive 3 seadmel on randmepõhine pulsiandur, mis ühildub rinnal kantavate pulsimonitoridega (müügil eraldi). Saad vaadata randmepulssi pulsividinast. Kui mõlemad (randmepulss ja ANT+ pulss) on saadaval, kasutab su seade rindkere pulssi.

Randmepõhine pulss ***Pulsianduri ja seadme kandmine***

- Kanna vivoactive 3 seadet randmeluu kohal.

MÄRKUS: seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt. See ei tohi jooksmise ja treeningu ajal liikuda.



MÄRKUS: andur on seadme taga.

- Vt lisainfot randmepõhise pulsi kohta lk 22.
- Lisainfot randmepõhise pulsi täpsuse kohta leiad

garmin.com/ataccuracy.

Nõuanded korrapäratute südame löögisagedusandmete kohta

Kui andmed südame löögisageduse kohta ilmuvad korrapäratult või ei ilmu üldse, proovi järgnevaid samme:

- Puhasta ja kuivata käsi, enne kui asetad seadme käele.
- Ära kasuta päikesekreemi seadme all.
- Ära kriimusta seadme taga olevat pulsiaandurit.
- Seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt.

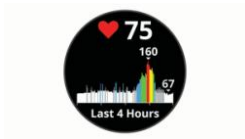
- Oota, kuni ❤️ ikoon põleb ühtlaselt, enne kui alustad treeningut.
 - Soojenda 5-10 minutit ja mõõda pulssi enne treeningu alustamist.
- MÄRKUS:** külma ilma korral tee soojendusharjutusi siseruumis.
- Loputa seadet värske veega pärast igat treeningut.

Pulsividina vaatamine

Vidin kuvab su hetkepulssi minutis (bpm) ja pulsi graafikut.

Graafik kuvab hiljutist pulsi tegevust, kõrget ja madalat pulssi ja värvkodeeritud tulpsid, mis viitavad ajale, mille oled igas pulsitsoonis olnud (lk 25).

- 1 Numbrilaua libista, et vaadata pulsividinat.



- 2 Toksa puutekraani, et vaadata keskmist puhkeoleku pulssi

(RHR) viimase 7 päeva kohta.

Pulsi edastamine Garmin seadmetesse

Edasta pulsiandmeid vivoactive 3 seadmest ja vaata neid paaristatud Garmin seadmetest. Näiteks saad edastada oma pulsiandmeid Edge seadmesse rattasõidu ajal või VIRB kaamerasse treeningu ajal.

MÄRKUS: pulsiandmete edastamine vähendab aku kestvust.

1 Hoi a sõrme puutekraanil.

2 Vali **Settings > Sensors & Accessories > Heart Rate**.

3 Valikud:

- Vali **Broadcast In Activity**, et edastada pulsiandmeid ajastatud treeningu ajal (lk 43)
- Vali **Broadcast**, et alustada pulsi edastamist kohe.

4 Paarista vivoactive 3 seade Garmin ANT+® ühilduva seadmega.

MÄRKUS: paaritamise juhised on iga Garmin toote jaoks erinevad.

Vaata oma kasutusjuhendit.

Pulsipõhise randmeanduri väljalülitamine

Vivoactive 3 seadmes on pulsi sätte vaikimisi väärtus Auto. Seade kasutab automaatselt randmepõhist pulsimõõtmist, välja arvatud juhul, kui sa paaristad rinnakule kinnitatava südamemonitori seadmega.

MÄRKUS: kui lülitad välja randmepõhise pulsimonitori, lülitub välja ka randmepõhine tuvastusfunktsion Garmin Pay maksete jaoks. Seetõttu pead enne igat makset sisestama parooli (lk 16).

- 1 Hoia sõrme puuteekraanil.
- 2 Vali **Settings > Sensors & Accessories > Heart Rate > Off.**

Südame löögisagedustsoonid

Paljud sportlased kasutavad südame löögisagedustsooni, et mõõta ja suurendada südameveresoonekonna vastupidavust ja treenituse taset. Südame löögisageduse tsoon mõõdab südamelööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud löögisagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Südame löögisagedustsoonid arvutatakse põhinedes maksimaalsetele südamelöökide protsentidele.

Südame löögisagedustsooni määramine

Seade kasutab esmapaigalduse kasutajaprofili informatsiooni, et määrata sinu vaikumisi pulsitsoonid. Seadmes on eraldi sagedustsoonid jooksmiseks ja rattasõiduks. Kõige täpsema kaloriinfo saad siis, kui määrad oma max pulsi. Lisaks saad määrata iga südame pulsisagedustsooni ja sisestada manuaalselt puhkeoleku pulsi. Saad manuaalselt seadmes või Garmin Connect kontol muuta oma tsoone.

1 Hoi a sõrme puutekraanil.

2 Vali **Settings > User Profile > Heart Rate Zones**.

3 Vali **Default**, et vaadata vaikumisi väärtusi (valikuline).

Vaikumisi väärtused saab rakendada jooksmiseks ja rattasõiduks.

4 Vali **Running** või **Cycling**.

5 Vali **Preference > Set Custom**.

6 Vali **Max. HR** ja sisesta max pulss.

7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni jaoks väärtus

Südame löögisagedustsooni tabel

Tsoon	Max südame löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Lõõgastatud kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine; suhtlemine võimalik	Põhitaseme kardiotreening; hea taastumiskiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne kardiotreening

Tsoon	Max südame löögi- sageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus
5	90–100%	Sprindikiirus; võimatu hoida pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus; suurenenud vastupidavusvõime

VO2 max hinnangud

VO2 max on maksimaalne hapnikumäär milliliitrites, mida suudad maksimaalsel

pingutusel tarbida oma kehakaalu ühe kilogrammi kohta minutis. Lihtsamalt öeldes tähistab VO2 max sportlikku sooritusvõimet ja see

peaks tõusma, mida suuremaks su treenituse aste muutub.

Seadmes ilmub hinnang näidikul arvu, kirjelduse ja tasemena. Garmin Connect kontol saad vaadata lisaks infot oma VO2 max hinnangu, sh treeningu vanuse kohta. Sinu treeningu vanus annab sulle aimu, kui vormis oled võrreldes sama soo ja erineva vanusega inimesega. Treenides see vanus väheneb.

Andmed on trükitud Cooper Instituudi loal.

Lisainfot leiad lisast (lk 124) ja veebist www.CooperInstitute.org.

VO2 max hinnangu saamine

See funktsioon eeldab randmepõhiseid pulsiandmeid ja ajastatud 15-minutilist kõndimist või jooksmist, et kuvada sinu VO2 max hinnang.

- 1 Hoia sõrme puutekraanil.
- 2 Vali **My Stats > VO2 Max**.

Kui oled juba salvestanud 15-minutilise tempoka kõndimise või jooksu väljas, ilmub sinu VO2 max hinnang.

Seade kuvab kuupäeva, mil su VO2 max hinnangut viimati uuendati. Seade uuendab sinu VO2 max hinnangut iga kord, kui lõpetad ajastatud kõndimise või jooksu, mis kestab 15 minutit või kauem. Alusta manuaalselt VO2 max testi, et saada uuendatud hinnang.

- 3** VO2 max testi alustamiseks libista üles ja vali **Test Now**.

Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid, et saada oma VO2 max hinnang.

Testi tegemine võtab umbes 15 minutit. Kui test on lõpetatud, ilmub sõnum.

Treeningu jälgimine

Treeningu jälgimise funktsioon salvestab sinu päevas tehtud samme, läbitud vahemaad, aktiivseid minuteid, ronitud korruseid, kulutatud kaloreid ja uneandmeid iga salvestatud päeva kohta. Kulutatud kalorite hulka kuulub sinu peamine ainevahetus pluss treeningu kaloriid.

Päeva jooksul tehtud sammude arv ilmub sammu vidinas. Sammude arvu loendatakse perioodiliselt.

Lisainfot treeningu jälgimise kohta ja treeningu meetrika täpsuse kohta leiad garmin.com/ataccuracy.

Auto Goal

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi

① suunas.



Kui sa ei soovi Auto Goal funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connect kontol.

Liikumisteavitus

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Alert tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitte liikumist ilmub kiri Move! ja punane tulp. Lisasegmendid ilmuvad pärast iga 15 minutit inaktiivsust. Kui vibratsioon on sees, siis seade ka vibreerib (lk 91).

Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõned minutid), et liikumisteavitus peatada.

Unemonitor

Seade jälgib magamisel su und ja tuvastab liikumisi tavapärase unetundide ajal.

Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connect konto kasutajasätetes. Une statistika sisaldab magatud tundide üldarvu, liikumisperioode ja unetasemeid. Vaata oma unestatistikat Garmin Connect kontolt.

MÄRKUS: unestatistika alla ei kuulu uinakud. Kasuta "Ära sega" režiimi, et lülitada välja teavitusi ja märguandeid, v.a alarme (lk 13).

Aktiivsed minutid

Oma tervise parandamiseks soovivad paljud juhtivad tervishoiu organisatsioonid (USA

haiguste ärahoidmise ja vältimise keskus, Ameerika Südame Assotsiatsioon® ja WTO) harrastada nädalas vähemalt 150 minutit intensiivset mõõdukat tegevust, nt kerge jalutuskäik või 75 minutit tempokat treeningut, nagu nt jooksmine.

Seade mõõdab sinu tegevuse intensiivsust ja jälgib mõõdukas kuni tempokas rütmis sooritatud tegevuse kestvust (tempoka tegevuse mõõtmiseks on vajalikud pulsiaandmed). Saavuta oma nädalane intensiivsuse koormus minutites, osaledes vähemalt 10 minutit järjest mõõdukas kuni tempokas rütmis tegevuses.

Seade liidab kokku mõõduka ja tempoka treeningu minutid. Tempoka tegevuse aktiivsed minutid kahekordistatakse.

Aktiivsete minutite teenimine

vivoactive 3 seade arvutab aktiivsed minutid, võrreldes pulsiaandmeid sinu keskmise puhkeoleku pulsiga. Kui pulsimõõtmine on välja lülitatud, arvutab seade mõõdukad aktiivsed minutid, analüüsides sinu samme minutis.

- Alusta ajastatud treeningut aktiivsete minutite kõige täpsemaks lugemiseks.
- Tee harjutusi vähemalt 10 minutit järjest mõõduka või tempoka kiirusega.
- Kanna seadet kogu päeva ja öö, et saada kõige täpsemad pulsiaandmed.

Garmin Move IQ™

Move IQ funktsioon võimaldab seadmel automaatselt tuvastada tegevusmustreid, nagu nt käimine, jooksmine, jalgrattasõit, ujumine ja elliptiline treening vähemalt 10 minuti jooksul.

Saad vaadata tegevuse tüüpi ja kestvust Garmin Connecti ajajoonelt, kuid see ei ilmu sinu tegevuste nimistus, hetkevõtetes ega uudisvoogudes. Move IQ funktsiooniga saab automaatselt alustada ajastatud jooksu- ja käimistreeningut, see ilmub ka su treeningnimistus. Vaata nende tegevuste koguandmeid Garmin Connectis.

Treeningu jälgimise seaded

Hoia sõrme ekraanil ja vali **Settings > Activity Tracking**.

Status: lülitab välja treeningu jälgimise funktsioonid.

Move Alert: kuvab sõnumi ja liikumistulba kellas ja sammuekraanil. Seade ühtlasi vibreerib sinu teavitamiseks.

Goal Alerts: võimaldab sisse/välja lülitada eesmärgi teavitused või neid välja lülitada vaid treeningute ajal. Eesmärgi teavitused ilmuvad su igapäevaste sammude, ronitud korruste ja nädalase aktiivsusminutite eesmärgi jaoks.

Move IQ: lubab sisse/välja lülitada Move IQ sündmusi.

Treeningu jälgimise välja lülitamine

Kui sa lülitad treeningu jälgimise välja, siis sinu samme,

ronitud korruseid, aktiivseid minuiteid, unejälgimist ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

- 1 Hoia sõrme puutekraanil.
- 2 Vali **Settings > Activity Tracking > Status > Off**.

Vidinaid

Sinu seade sisaldab eellaetud vidinaid, mis tagavad kohese informatsiooni. Osa vidinaid eeldab Bluetoothi ühendust ühilduva nutitelefoni. Osa vidinaid ei ole vaikumisi nähtavad. Lisa need vidina nimistusse käsitsi.

Notifications: teavitab sind sissetulevatest kõnedest, sõnumitest, sotsiaalmeedia uuendustest

ja muust sõltuvalt nutitelefoni teavitussätetest.

Calendar: kuvab nutitelefoni kalendris olevad tulevased kokkusaamised.

Music controls: nutitelefoni muusika sätteid.

Weather: hetke temperatuur ja ilmaennustus paaristatud nutitelefoni.

My day: kuvab dünaamilise kokkuvõtte sinu tänasest treeningust. Meetrika hulka kuuluvad viimane salvestatud treening, aktiivsed minutid, ronitud korrused, sammud, kulutatud kalorit ja muu.

Steps: jälgib su sammude arvu, eesmärgi ja läbitud vahemaad.

Intensity minutes: jälgib aega, mis oled kulutanud mõõduka kuni tempoka tasemega treeningutes, nädalast aktiivsete minutite eesmärgi ja arengut eesmärgi suunas.

Heart rate: hetkepulss formaadis lööki/minutis (bpm) ja pulsigraafik.

Last sport: kuvab lühiülevaate viimasest salvestatud spordialast ja nädala koguvahemaa.

VIRB controls: tagab kaamera sätteid, kui su VIRB seade on paaristatud vivoactive 3 seadmega.

Calories: kuvab päevase kalori info.

Golf: kuvab golfi info viimase ringi kohta.

Floors climbed: loendab ronitud korruseid ja arengut eesmärgi suunas.

Stress: kuvab stressitaseme ja tagab hingamisharjutuse, et saaksid lõdvestuda.

Vidinate vaatamine

Kella numbrilaua libista üles või alla.

Vidina nimistu kohandamine

- 1** Hoi a sõrme puutekraanil.
- 2** Vali **Settings > Widgets**.
- 3** Valikud:
 - Vali element, mida kuvada/peita nimistust või ümber paigutada.
 - Vali **Add**, et lisada element vidina nimistusse.

Minu päevast

Minu Päeva vidin on igapäevane hetkvõte sinu treeningust. See on dünaamiline kokkuvõte, mida uuendatakse päeva vältel. Kui sa ronid korrusevahe või salvestad treeningu, ilmub see info ka vidinas. Meetrika hulka kuulub viimasena salvestatud spordiala, nädala intensiivsusminutid, läbitud korrused, sammud, kulutatud kalorit ja muu. Toksa puutekraani, et käivitada valik, mis suurendab täpsust, või et vaadata lisameetrikat.

Ilmavidina vaatamine

- 1** Libista numbrilaual, et vaadata ilmavidinat.
- 2** Toksa puutekraani, et vaadata igatunnist ja –päevast ilmainfot.
- 3** Keri allapoole, et vaadata igapäevast ilmainfot.

Pulsi varieerumine ja stressitase

Seade analüüsib pulsi varieerumist, kui sa ei liigu, et määrata üldine stressitase. Treenimine, füüsiline aktiivsus, magamine, toitumine ja üldine elustress mõjutavad kõik su sooritust.

Stressi skoor on vahemikus 1 kuni 100, kus 0-25 on puhkeolek, 26-60 madal stressitase, 51-75 keskmine tase ja 76-100 kõrge stressitase. Kui sa tead oma stressiskoori, on sul lihtsam märgata stressirikkaid hetki päeva jooksul. Parimaks tulemuseks kannu seadet ka magades.

Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect kontoga, et vaadata kogu päeva stressitaset, pikaageid trende ja lisainfot.

Stressitaseme vidina kasutamine

Stressitaseme vidin näitab su stressitaset ja graafikut viimaste tundide kohta. Lisaks aitab see sul teha hingamisharjutusi, et lõdvestuda.

- 1** Istudes või inaktiivselt olles libista, et vaadata stressitaseme vidinat.
NIPP: kui sa oled liiga aktiivne ja kell ei suuda su stressitaset määrata, ilmub sõnum stressitaseme numbri asemel. Kontrolli oma stressitaset

uuesti pärast mitut inaktiivselt olnud minutit.

- 2** Toksa puutekraani, et vaadata stressitaseme graafikut viimase nelja tunni kohta.
Sinised tulbad tähistavad puhkeperioode. Kollased tulbad stressiperioode. Hallid tulbad tähistavad aegu, mil olid liiga aktiivne stressitaseme määramiseks.
- 3** Hingamisharjutuse alustamiseks libista üles ja vali **Yes** ja sisesta hingamistegevuse kestvus minutites.

VIRB kaugjuhtimispuult

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt. Ava aadress www.garmin.com/VIRB, et osta VIRB kaamera.

VIRB kaamera kasutamine

Enne VIRB kaugfunktsiooni kasutamist pead lubama kaugsätte oma VIRB kaameras. Lisainfot leiad „VIRB seeriad: kasutusjuhend“.

Ühtlasi saad määrata, et VIRB vidinat näidataks vidinate nimistus (lk 37).

1 Lülita kaamera sisse.

2 Libista vivoactive 3 seadmel, et vaadata VIRB vidinat.

3 Oota, kuni seade ühendub sinu VIRB kaameraga.

4 Valikud:

- Video salvestamiseks toksa puutekraani. Vivoactive 3 ekraanile ilmub videoloendur.
- Salvestamise peatamiseks toksa puutekraani.
- Pildistamiseks libista paremale ja toksa puutekraani.

Muusika seaded

Muusika seadete vidin võimaldab sul juhtida oma nutitelefoni muusikat vivoactive 3 seadmega. Vidin kontrollib hetkel aktiivseid või hiljuti aktiivseid olnud meediamängija rakendusi sinu nutitelefonis. Kui ükski meediamängija ei ole aktiivne, ei näita vidin loo infot ja sa pead alustama taasesitamist telefonist.

Muusika taasesitamise seaded

- 1 Nutitelefonis alusta loo või esitusloendi mängimist.
- 2 vivoactive 3 seadmes libista, et vaadata muusika seade vidinat.

Edenemistulp ¹ tähistab hetkel mängiva loo arenemist.



3 Valikud:

- Järgmise või eelmise loo juurde minemiseks vali ►► või ◀◀.
- Esituse peatamiseks või taastamiseks vali || või ►.
- Helitugevuse suurendamiseks või vähendamiseks

vali **⋮** ja vali

+ või **-**.

NIPP: libista Side Swipe toiminguga üles/alla, et muuta helitugevuse liugurit.

- Muusikalisti lugude segamiseks vali **⋮** > **↻**.
- Kordusrežiimi muutmiseks vali **⋮** > **↻**.

Rakendused ja treeningud

Sinu seadmes on erinevaid eellaetud rakendusi ja treeninguid ning saad lisada neid juurde Connect IQ poest.

Rakendused: interaktiivsed funktsioonid sinu seadmele, nagu nt salvestatud asukohtadesse navigeerimine.

Treeningud: sinu seadmes on eellaetud sise- ja välitreeningute rakendused, sh jooksmise, rattasõidu, jõutreeningu, golfi ja muu spordiala jaoks. Kui alustad treeningut, kuvab ja salvestab seade anduri andmeid, mida saad salvestada ja jagada Garmin Connect kogukonnaga.

Lisainfot treeningu jälgimise ja meetrika täpsuse kohta leiad

veebist
garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ rakendused: lisa oma kella funktsioone, installides rakendusi Connect IQ poest (lk 14).

Treeningu alustamine

Kui alustad treeningut, lülitub GPS automaatselt sisse (vajadusel).

- 1** Vajuta klahvi.
Kui alustad treeningut esimest korda, tähistatakse iga treeningu kõrval, et lisada see lemmikutesse ja vali **Done**.
- 2** Valikud:

- Vali treening oma lemmikutest.
- Vali  ja vali treening laiendatud treeningnimistust.

- 3** Kui treening eeldab töötamiseks GPS-signaali, mine välja selge taevaga alale.

NIPP: kui **GPS** ilmub hallil taustal, ei nõua treening GPS-signaali.

- 4** Oota, kuni ekraanile ilmub kiri **Ready**.

Seade on valmis, kui see tuvastab su pulsi, leiab GPS-signaali (vajadusel)

ja ühendub juhtmevabade anduritega (vajadusel).

- 5** Vajuta klahvi, et käivitada treeningu taimer.

Seade salvestab treeningu andmeid vaid siis, kui taimer töötab.

Treeningu salvestamise nipid



- Laadi seadet enne treeningu alustamist (lk 105).
- Libista üles või alla, et vaadata lisaandmelehti.

Treeningu peatamine

- 1** Vajuta klahvi.
- 2** Valikud:

- Intervall-treeningu puhul oota **Rest** ekraani ilmumist ja vali **Stop > Done**.
- Teiste treeningute puhul vali **Done**.


- 3** Valikud:

- Treeningu salvestamiseks vali .
- Treeningu tühistamiseks vali .

Kohandatud treeningu lisamine

Loo kohandatud treening ja lisa see treeningu nimistusse.

- 1** Vajuta klahvi.
- 2** Vali  > **Create**.

- 3 Vali treeningu tüüp.
- 4 Vajadusel muuda treeningu rakenduse seadeid (lk 81).
- 5 Kui oled muutmise lõpetanud, vali **Done**.
- 6 Valikud:
 - Treeningu lisamiseks lemmikutesse vali ✓.
 - Treeningu lisamiseks laiendatud  nimistusse vali ✗.

Lemmiktreeningu lisamine/eemaldamine

Lemmiktreeningute nimistu ilmub, kui sa

vajutad kella numbrilaul olevat klahvi, mis tagab kiire ligipääsu treeningutele, mida kasutad kõige rohkem. Kui vajutad esimest korda klahvi, et alustada treeningut, palub sul seade valida lemmiktreeningu.

Lemmiktreeninguid saad igal ajal lisada/eemaldada.

- 1 Hoi a sõrme puuteekraanil.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.

Sinu lemmiktreeningud ilmuvad nimistu ülaosas valgel taustal. Teised treeningud ilmuvad mustal taustal.

Jõutreeningu salvestamine

Salvesta harjutuste kordusi jõutreeningu ajal. Kordused on ühe liigutuse mitmekordne tegemine.

- 1** Vajuta klahvi.
- 2** Vali **Strength**.
- 3** Vajuta klahvi treeningu taimer käivitamiseks.
- 4**
Alusta oma esimest harjutusseeriat. Seade hakkab kordi lugema. Ilmub kordade loendur, kui oled teinud vähemalt 6 kordust.

NIPP: seade salvestab vaid ühe liigutuse kordusi. Kui soovid harjutusi muuta, pead kordused salvestama ja alustama uut.


- 5** Vajuta klahvi, et kordused lõpetada.
Kell kuvab korduste koguarvu. Pärast mitut sekundit ilmub puhkeoleku taimer.
- 6** Vajadusel hoia sõrme ekraanil ja vali **Edit Last Set** ja muuda korduste arvu.

- 7 Kui oled puhkamise lõpetanud, vajuta klahvi, et alustada järgmist kordust.
- 8 Korda iga jõutreeningu korduse puhul, kuni treening on lõpetatud.
- 9 Pärast viimast kordust vali puhketaimeris **Stop** > , et lõpetada ja salvestada treening.

Trenažööri vahemaa kalibreerimine

Täpsemate vahemaa salvestamiseks kalibreeri oma vahemaa, kui oled jooksnud vähemalt 1,5 km trenažööril. Kui kasutad erinevaid trenažööre, saad manuaalselt kalibreerida

trenažööri vahemaa igal trenažööril või pärast igit jooksu.

- 1 Alusta trenažööri treeningut (lk 43) ja jookse vähemalt 1,5 km.
- 2 Pärast jooksu vajuta klahvi ja vali **Done**.
- 3 Valikud:
 - Trenažööri vahemaa kalibreerimiseks esimest korda vali 

Seade käsib sul lõpetada trenažööri kalibreerimise.

- Käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **••• >**
Calibrate.

4 Vaata trenaažööri ekraani, kus on kirjas läbitud vahemaa ja sisesta vahemaa seadmesse.

Välitreeningud

vivoactive 3 seadmes on eellaetud rakendused välitreeningute jaoks, nagu nt jooksmine ja rattasõit. GPS on sees välitreeningute ajal. Lisa rakendusi, kasutades vaikimisi treeninguid, nagu nt kardio ja sõudmine.

Jooksmine

Enne ANT+ sensorite kasutamist pead sensorid oma seadmega paaristama (lk 100).

- 1** Aseta endale peale ANT+ sensorid, nagu nt jalaandur ja pulsimonitor (valikuline).
- 2** Vajuta klahvi.
- 3** Vali **Run**.
- 4** Kui kasutad valikuliselt ANT+ sensoreid, oota kuni seade ühendub sensoritega.
- 5** Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad.

- 6 Vajuta klahvi taimeri käivitamiseks.
Seade salvestab andmeid vaid siis, kui taimer töötab.
- 7 Alusta treeningut.
- 8 Libista üles või alla, et kerida läbi andmekaaride.
- 9 Pärast treeningu lõpetamist vajuta klahvi ja vali treeningu salvestamiseks.

Jalgrattasõit

Enne ANT+ sensorite kasutamist pead sensorid oma seadmega paarisama (lk 100).

- 1 Paarista oma ANT+ sensorid, nagu nt pulsiandur, kiirusandur või rütmiaandur (valikuline).
- 2 Vajuta klahvi.
- 3 Vali **Bike**.
- 4 Kui kasutad valikulisi juhtmevabasid sensoreid, oota kuni seade ühendub sensoritega.
- 5 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad.
- 6 Vajuta klahvi treeningu taimeri käivitamiseks.
Seade salvestab andmeid vaid siis, kui taimer töötab.

- 7 Alusta treeningut.
- 8 Libista üles või alla, et kerida läbi andmeekraanide.
- 9 Pärast treeningu lõpetamist vajuta klahvi ja vali treeningu salvestamiseks.

Suusatuuride vaatamine

Seade salvestab iga suusatuuri ja lumelauasõidu detailid Auto Run funktsiooniga. Vaikimisi on funktsioon sisse lülitatud allamäge suusatamisel ja lumelauaspordi puhul. See automaatselt salvestab uue suusatuuri sõltuvalt sinu liikumisest.

Taimer läheb pausile, kui sa enam ei lasku ja kui oled isteliftis. Vaata tegevuse detaile pausile pandud ekraanilt või kui taimer töötab. Isteliftis sõitmise ajal on taimer pausil. Alusta mäest laskumist, et taimer uuesti käivitada. Vaata jooksu detaile pausile pandud ekraanil või kui taimer töötab.

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasporti.
 - 2 Hoia sõrme puuteekraanil.
 - 3 Vali **View Runs**.
 - 4 Vali, et vaadata oma viimase jooksu detaile, hetkejooksu ja jooksude koguarvu.
- Jooksuekraanil on aeg, läbituds vahemaa, max

kiirus ja keskmine kiirus ja kogu laskumine.

Ujumine

MÄRKUS

Seade on mõeldud pinnaujumiseks. Sukeldumine koos seadmega võib seda kahjustada ja mõjutada garantii kehtivust.

MÄRKUS: seade ei salvesta pulsiandmeid ujumise ajal.

Ujumine basseinis

MÄRKUS: ujumisel ei ole randmepõhine pulss saadaval.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali **Pool Swim**.

- 3 Vali oma basseini suurus või sisesta kohandatud mõõtmed.
- 4 Vajuta klahvi taimer käivitamiseks.
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 5 Alusta treeningut.
Seade mõõdab automaatselt ujumise ajavahemikke ja vahemaid.
- 6 Puhkamisel vajuta klahvi, et peatada vahemikutaimer.
Ekraan pöörab värvid ümber ja ilmub puhkeekraan.

7 Vali klahv, et vahemikutaimer taaskäivitada.

8 Pärast treeningu lõpetamist hoi a klahvi, et taimer peatada ja hoi a klahvi uuesti, et treening salvestada.

Basseini suuruse määramine

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali **Pool Swim > Pool Size**.
- 3 Vali basseini suurus või sisesta kohandatud suurus.

Ujumise terminoloogia

Length: üks suund basseinis.

Interval: koosneb ühest või mitmest pikkusest.

Uus pikkus algab pärast puhkepausi.

Stroke: tõmmet loendatakse igal korral, kui seadet kandev käsi sooritab täieliku ujumisliigutuse.

Swolf: efektiivsus on antud pikkuse läbimiseks kulunud aja ja sooritatud tõmmete summa. Näiteks 30 sekundit ja 15 tõmmet annavad tulemuseks 45. Swolf on ujumise efektiivsuse näitaja, ja nagu golfis, on madalam tulemus parem.

Golf

Golfkursuse allalaadimine

Enne golfimängu pead selle alla laadima Garmin Connect mobiilirakendusest.

- 1 Garmin Connect mobiilirakenduses vali **Download Golf Courses** > **+**
- 2 Vali mäng.
- 3 Vali **Download**.
Kui mäng on alla laaditud, ilmub see vivoactive 3 seadme mängude nimistus.

Golfimäng

Enne golfimängu pead selle alla laadima kasutades oma nutitelefoni (lk 54). Garmin Connect mobiilirakenduses olevaid kursusi uuendatakse automaatselt.

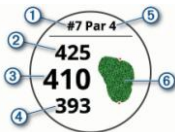
Enne golfimängu lae oma seadet (lk 105).

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali **Golf**.
- 3 Oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4 Vali saadaval olevate väljakute nimistust soovitud väljak.
- 5 Libista üles/all, et kerida läbi aukude.

Seade kohandub automaatselt ümber, kui liigid järgmise augu juurde

Info aukude kohta

Seade arvestab vahemaad haljasala esiosast tagaossa ja valitud punkti asukohta (lk 55).




①	Käesoleva augu number
②	Raja par

③	Vahemaa haljasala esiossa
④	Vahemaa valitud lipu asukohta
⑤	Vahemaa haljasala tagaossa
⑥	Haljasala kaart

Lipu asukoha muutmine

Mängides vaata lähemalt haljasala ja muuda lipu asukohta.

- 1 Vali kaart.
Ilmub laiem vaade haljasalast.
- 2 Libista üles või alla, et kerida läbi lippude asukohtade.

 tähistab valitud lipu asukohta.

3 Vajuta klahvi, et kinnitada lipa asukoht.

Vahemaad augu info ekraanil uuendatakse, et näidata uut asukohta.

Lipu asukoht salvestatakse vaid hetke golfiringi jaoks.

Lipusuuna vaatamine

PinPointer funktsioon on kompass, mis tagab suunajuhise, kui sa ei näe haljasala. Funktsioon aitab sul teha lööki isegi siis, kui oled metsas või sügavas liivakurus.

MÄRKUS: ära kasuta PinPointer funktsiooni golfikaarikus olles. Golfikaarik võib segada täpsete kompassi andmete saamist.

1 Vajuta klahvi.

2 Vali .

Nool näitab lipu asukohta suunas.

Lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike vaatamine

Vaata lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike nimistuid par 4 ja 5 augu kohta.


1 Vajuta klahvi.

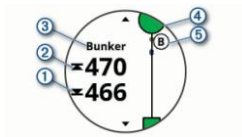
2 Vali .





MÄRKUS: vahemaad ja asukohad eemaldatakse nimistust, kui oled need läbinud.

Ohtude vaatamine

Vaata piki faarvaatrit lähenevaid ohtusid par 4 ja 5 augu kohta. Ohud, mis mõjutavad löögivalikut, on kuvatud eraldi või grupis, et aidata sul määrata vahemaad layup'ini või lennuvahemik.

1 Auguinfot kuvaval ekraanil vajuta klahvi ja vali .



- Vahemaa lähima ohu esiossa  ja tagaossa  ilmub ekraanile.
- Ohutuüp  on kirjas ekraani ülaosas.
- Haljasala on esitatud poolringina  ekraani ülaosas. Haljasala all olev joon tähistab faarvaatri keskosa.

- Ohud ⑤ on näidatud haljasala allosas suhtelise vahemaa järgi faarvaatrisse.

2 Libista, et vaadata augu teisi ohtusid.

Löögi mõõtmine AutoShot funktsiooniga

Sinu vivoactive 3 seadmes on automaatne löögivastus ja salvestamine. Iga kord, kui teed löögi, salvestab seade löögi vahemaa, et saaksid seda hiljem vaadata (lk 61).

NIPP:

kergeid lööke ei tuvastata. Automaatne löögivastus töötab kõige paremini, kui sul on hea kontakt palliga.

1 Alusta ringi.

Kui seade tuvastab löögi, ilmub sinu vahemaa löögi asukohast bännerile ① ekraani ülaossa.




NIPP: toksa bännerit, et see peita 10 sekundiks.

- 2 Kõnni või sõida pallini.
- 3 Tee järgmine löök. Seade salvestab su viimase löögi vahemaa.

Punktilugemine

- 1 Golfi mängides vajuta klahvi.
- 2 Vali .
- 3 Vajadusel hoi a puutekraani, et muuta punktilugemist või muuta raja pari.
- 4 Libista üles või alla aukude muutmiseks.

- 5 Toksa ekraani keskosa.
- 6 Vali , et määrata skoor.

Punktilugemise meetodi määramine

Saad muuta meetodit, mida seade kasutab punktide loendamiseks.

- 1 Punktikaardil hoi a sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Golf Settings > Scoring > Scoring Method.**
- 3 Vali punktilugemise meetod.
Stableford punktiarvestus
Kui valid Stableford punktiarvestusmeetodi (lk 59), tasustatakse punktidega vastavalt löökide arvule pari kohta.

Ringi lõpus võidab suurim punktisumma. Seade määrab punktid, nagu on kindlaks määranud USA Golfi Liit.

Stableford skoorisüsteemiga punktikaart näitab löökide asemel punkte.

Punktid	Tulemus rajal
0	2 või üle
1	1 üle
2	par
3	1 alla
4	2 alla
5	3 alla

Golfistatistika jälgimine

Kui lubad seadmes statistika jälgimise, saad vaadata hetkeringi andmeid (lk 61). Saad võrrelda ringe ja jälgida edenemisi, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust.

- 1 Skoorikaardil olles hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Golf Settings > Scoring > Stat Tracking**.

Golfi statistika salvestamine




Enne statistika salvestamist pead lubama statistika jälgimise (lk 60).

- 1 Skoorikaardil olles toksa ekraani keskele.

2 Määra löökide arv ja vali **Next**.

3 Määra puttide arv ja vali **Done**.


4 Valikud:

- Kui su pall läks vastu faarvaatrit, vali .
- Kui su pall ei läinud faarvaatri vastu, vali  või .

Löögi ajaloo vaatamine

1 Pärast augu mängimist vajuta klahvi.

2 Vali , et vaadata viimase löögi infot.

3 Vali , et vaadata iga löögi infot.

Ringi kokkuvõtte vaatamine

Ringi ajal saad vaadata punktisummat, statistikat ja sammu infot.

1 Vajuta klahvi.

2 Vali .

Ringi lõpetamine

1 Vajuta klahvi.

2 Vali **End**.

3 Valikud:

- Statistika ja ringi info vaatamiseks toksa punktisummat.

- Ringi salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks **Save**.
- Skoorikaardi muutmiseks vali **Edit Score**.
- Ringi tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Discard**.
- Ringi peatamiseks ja selle hilisemaks jätkamiseks vali **Pause**.

Golfi sätted

Kella numbrilaua hoiu sõrme ekraanil ja vali **Settings > Activities & Apps > Golf > Golf Settings**.

Scoring: võimaldab määrata punktiarvestuse valikud (lk 62).

Driver Distance: määrab keskmise vahemaa, mis pall läbib pärast löömist.

Big Numbers: muudab numbrite suurust auguinfot kuvaval ekraanil.

Punktiarvestuse sätted

Numbrilaua hoiu sõrme puutekraanil ja vali **Settings > Activities & Apps > Golf > Golf Settings > Scoring**.

Status: määrab punktiarvestuse automaatselt sisse/välja, kui alustad ringi.

Always Ask valik teavitab sind, kui alustad uut ringi.

Stat Tracking: võimaldab statistika jälgimise puttide, haljasalade regulatsiooni ja faarvaatri tabamuste kohta golfi mängides.

2 Players: skoorikaart hakkab lugema kahe mängija tulemusi.

MÄRKUS: säte on saadaval vaid ringi ajal. Luba see säte iga kord, kui alustad ringi.

Scoring Method: muudab seadme skooripidamise meetodit.

Handicap Scoring: määrab mängija händikäpi.

Treenimine

Kasutajaprofiili loomine

Saad uuendada oma sugu, sünniaasta, pikkuse, kaalu ja pulssitsooni väärtusi (lk 26). Seade kasutab seda informatsiooni, et arvutada täpsed treeningu parameetrid.

- 1 Hoi a sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Settings > User Profile**.

3 Tee valik.

Treeningu eesmärgid

Teades oma südame löögisageduse tsoone on võimalik mõõta ja täiustada oma treeningut.

- Südamelöögid mõõdavad tavapäraselt treeningu intensiivsust.
- Kindlas pulsitsoonis treenides suureneb südameveresoonekonna vastupidavus ja tugevus.
- Kui sa tead oma pulsitsooni, on sul võimalik vältida ületreenimist ja ühtlasi vähendada vigastusi.

Kui sa tead oma max pulssi, saad kasutada tabelit (lk 27), et määrata parim pulsitsoon oma treeningu eesmärkide jaoks.

Kui sa ei tea oma max pulssi, kasuta internetis olevaid kalkulaatoreid. Mõned võimaldavad sul teha testi, millega saad kindlaks määrata oma max pulsi. Vaikimisi on max pulss 220 miinus sinu vanus.

Treeningud

Su seade juhendab sind läbi mitmesammulise treeningu, mis hõlmab eesmärki iga treeningu sammu jaoks, nagu nt vahemaa, aeg, kordused või muu meetrika. Sinu seadmes on mitu eellaetud treeningut erinevate tegevuste jaoks, sh jõu-, kardio-, jooksu- ja rattasõidutreeningu jaoks. Loo ja otsi uusi treeninguid ja treeningplaane, kasutades Garmin Connecti, ja saada need oma seadmesse.

Saad luua kavandatud treeningplaani, kasutades Garmin Connectis kalendrit ja saates

kavandatud treeningu oma seadmesse.

Treeningu järgimine

Sinu seade juhendab sind läbi mitmesammulise treeningu.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Workouts**.
MÄRKUS: vali ilmub vaid siis, kui su seadmes on treeningud valitud treeningu jaoks.
- 4 Vali treening.
- 5 Vajuta klahvi taimeri käivitamiseks.

Seade kuvab hetkeks treeningu esimese sammu eesmärgid.

- 6** Kui oled sammu läbinud, vajuta klahvi. Ilmub kokkuvõtte treeningu sammust. Pärast mitut sekundit ilmuvad järgmise sammu puhketaimer ja eesmärgid.

- 7** Magamise ajal libista alla, et vaadata märkmeid ja lis detaile järgmise treeningu sammu kohta (valikuline).

- 8** Kui oled valmis alustama järgmist sammu, vajuta klahvi.

- 9** Korda samme 5-8, kuni oled lõpetanud kõik sammud.

NIPP: kui soovid treeningu varem lõpetada, saad valida Stop puhketaimeris.

Garmin Connecti treeningplaani kasutamine

Enne treeningplaani allalaadimist ja kasutamist peab sul olema Garmin Connecti konto (lk 75).

Vaata Garmin Connecti, et leida treeningkava, kavandada trenne ja kursusi ja laadida plaan seadmesse.

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Mine www.garminconnect.com.
- 3 Vali ja kavanda treeningkava.
- 4 Vaata treeningkava üle oma kalendris.
- 5 Vali  ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Tänase treeningu alustamine

Pärast treeningkava saatmist seadmesse saad kiiresti alustada tänast kavandatud treeningut.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali treening.
Kui treeningu harjutused on kavandatud tänasele, näitab seade harjutuse nime ja käsku seda alustada.
- 3 Vali .
- 4 Vali **View**, et vaadata harjutuse samme ja libista paremale, kui oled lõpetanud sammude vaatamise (valikuline).

- 5 Vajuta klahvi harjutuste alustamiseks.

Kavandatud harjutuste vaatamine

Vaata oma kalendrist kavandatud treeninguid ja tee nendega algust.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Workouts > Training Calendar**.
Kavandatud treeningud ilmuvad kuupäeva järgi.
- 4 Vali treening.
- 5 Valikud:

- Treeningu sammude vaatamiseks vali **View**.
- Treeningu alustamiseks vali **Do Workout**.

Isiklikud rekordid

Kui oled lõpetanud jooksu, kuvab kell kõik võimalikud selle treeningu rekordid. Rekorditeks on kiireim aeg tüüp-distsantsidel ja pikim jooks või sõit.

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoya sõrme ekraanil.
- 2 Vali **History > Records**.

3 Vali spordiala.

4 Vali rekord.

5 Vali **View Record**.

Isikliku rekordi taastamine

Saad taastada iga isikliku rekordi varasema versiooni.

1 Hoida sõrme puutekraanil.

2 Vali **History > Records**.

3 Vali spordiala.

4 Vali taastatav spordiala.

5 Vali **Previous > Yes**.

MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.

Isiklike rekordite kustutamine

1 Hoida sõrme puutekraanil.

2 Vali **History > Records**.

3 Vali spordiala.

4 Vali rekord.

5 Vali **Clear Record > Yes**.

MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid

Kõikide isiklike rekordite kustutamine

1 Hoida sõrme puutekraanil.

2 Vali **History > Records**.

MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid

3 Vali spordiala.

4 Vali **Clear All Records > Yes**.

Kustutatakse vaid selle spordiala andmed.

Navigeerimine


Kasuta GPS-navigatsiooni, et salvestada asukohti, navigeerida asukohtadesse ja leida tee koju.

Asukoha salvestamine

Asukoht on punkt, mille salvestad ja hoiustad oma seadmes. Kui soovid, et seade mäletaks maamärke või naaseks teatud punkti, saad asukoha märgistada.

- 1 Mine kohta, kus soovid asukoha tähistada.
- 2 Vajuta klahvi.

3 Vali **Navigation > Save Location**.

NIPP: asukoha kiireks tähistamiseks saad valida juhtmenüüst  (lk 4).

Kui seade leiab GPS-signaalid, ilmub asukoha info.

4 Vali **Save**.

5 Vali ikoon.

Asukoha kustutamine

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Vali asukoht.
- 4 Vali **Delete > Yes**.

Salvestatud asukohta navigeerimine

Enne salvestatud asukohta navigeerimist peab su seade üles leidma satelliidid.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Vali asukoht ja seejärel **Go To**.
- 4 Vali treening.
Ilmub kompass.
- 5 Liigu edasi.
Kompassi nool osutab salvestatud asukoha suunas.
NIPP: täpsemaks navigeerimiseks suuna oma ekraan

navigeerimissuuna poole.

- 6 Vajuta klahvi taimeri käivitamiseks.

Navigeerimine tagasi algusesse

Enne algusesse navigeerimist pead tuvastama satelliitide asukohad, käivitama taimeri ja alustama tegevust.

Tegevuse vältel saad igal ajal naasta alguspunkti. Näiteks, kui sa jooksed uues linnas ja sa ei ole kindel, kuidas peateele või hotelli tagasi minna, saad tagasi navigeerida alguspunkti. See funktsioon ei ole saadaval iga treeningu jaoks.

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Navigation > Back to Start**.
Ilmub kompass.
- 3 Liigu edasi.
Kompassi nool osutab alguspunkti suunas.
NIPP: täpsemaks navigeerimiseks suuna oma seade navigeerimissuuna poole.

Navigeerimise peatamine

- Navigeerimise peatamiseks ja treeningu jätkamiseks hoia sõrme ekraanil

ja vali **Stop Navigation**.

- Navigeerimise peatamiseks ja treeningu lõpetamiseks vajuta klahvi ja vali **Done**.

Kompass

Seadmes on 3-teljeline automaatse kalibreerimisega kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus sõltub treeningust, kas GPS on lubatud ja kas sa navigeerid sihtpunkti.

Kompassi manuaalne kalibreerimine

MÄRKUS

Kalibreeri kompassi väljas. Tagamaks kursi täpsus ära seisa magnetvälju mõjutavate objektide läheduses, nagu nt sõidukid, ehitised ja pea kohal asetsevad elektriliinid.

Sinu seade on tehases kalibreeritud ja kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui su kompass ei tööta korralikult, nt pärast pikki vahemaid või suuri temperatuuri kõikumisi, saad kompassi manuaalselt kalibreerida.

- 1 Hoiä sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Settings > Sensors & Accessories > Compass > Calibrate > Start**.
- 3 Järge ekraanile ilmuvaid juhiseid.
NIPP: liiguta oma ranne väikese kaheksa-kujulise liigutusega, kuni ilmub sõnum.

Ajalugu

Ajalugu sisaldab kuni 14 päeva ulatuses treeninguid ja pulsandmeid ning kuni 7 ajastatud treeningut.

Saad vaadata oma 7 viimast ajastatud treeningut. Saad andmeid sünkroniseerida, et vaadata piiramatus mahus treeninguid, treeningute jälgimisinfot ja pulsiandmeid Garmin Connect kontolt (lk 77).

Kui seadme mälu on täis, kustutab seade vanimad failid, et teha ruumi uutele andmetele.

Ajaloo kasutamine

- 1 Hoi a sõrme puutekraanil.
- 2 Vali **History**.
- 3 Vali treening.
- 4 Valikud:

- Vali **Details**, et vaadata tegevuse lisainfot.
- Vali **Laps**, et määrata treeninguring ja vaadata lisainfot iga ringi kohta.
- Vali **Delete** valitud tegevuse kustutamiseks.

Aja vaatamine igas pulsitsoonis

Enne pulsitsooni andmete vaatamist pead pulsiga treeningu lõpetama ja selle salvestama.

Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis aitab sul kohandada treeningute intensiivsust.

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **History**.
- 3 Vali treening.
- 4 Vali **Time in Zone**.

Garmin Connect

Garmin Connect aitab sul jälgida oma treeninguid ja olla ühenduses sõprade tegemistega. Saad jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja julgustada sõpru tegevustes. Salvesta oma aktiivse elustiili sündmused, milleks võivad olla jooksmine, kõndimine, sõitmine, ujumine, matkamine, golf ja muu. Lisaks on Garmin Connect sinu veebipõhine statistikabaas, kus saad analüüsida ja jagada kõiki oma golfiringe.

Loo tasuta Garmin Connect konto, kui paaristad seadme telefoniga Garmin Connect mobiilirakenduse vahendusel või kui lähed garminconnect.com.

Tegevuste salvestamine:

pärast seadmega tegevuse läbimist ja salvestamist on see võimalik üles laadida Garmin Connecti, säilitades andmeid nii pikalt, kui soovid.

Andmete analüüsimine:

võimalik on vaadelda tegevuste kohta käivaid detailseid andmeid, milleks on aeg, vahemaa, pulss,

põletatud kalorit, rütm, kaart ja tempo- ning kiirusgraafikud.

Saad vaadata lisainfot oma golfimängu, sh punktikaardi, statistika ja väljaku kohta. Võid vaadata ka kohandatud raporteid.

MÄRKUS: osa info vaatamiseks pead paaristama valikulise juhtmevaba anduri oma seadmega (lk 100).



Tegevuste jälgimine: saad lugeda oma samme, ühineda sõbraliku võistlusega ja saavutada oma eesmärgid.

Treeningute jagamine: võimalik on jälgida sõprade tegevusi ning postitada tegevuste kohta käivaid linke sotsiaalvõrgustikesse.

Sätete haldamine: saad kohandada oma seadet ja kasutajasätteid Garmin Connect kontol.

Ligipääs Connect IQ poodi: laadi alla rakendusi, numbrilaudu, andmevälju ja vidinaid.

***Garmin Connect
mobiilirakenduse
kasutamine***

Kui oled oma seadme ühendanud nutitelefoniga (lk 7), saad kasutada Garmin Connect mobiilirakendust, et üles laadida oma treeningandmeid Garmin Connect kontole.

1 Veendu, et Garmin Connect mobiilirakendus nutitelemonis töötab.

2 Too seade 10 m kaugusele telefonist. Sinu seade sünkroniseerib automaatselt andmeid Garmin Connect mobiiliäpiga ja Garmin Connect kontoga.

***Garmin Connecti
kasutamine lauaarvutis***

Garmin Express rakendus ühendab sinu seadme Garmin Connect kontoga lauaarvuti kaudu.

Kasuta Garmin Express rakendust, et täiendada Garmin Connecti andmeid, lisades sinna nt treeninguid või treeningplaane. Lisaks võid installida seadme tarkvarauuendusi ja hallata Connect IQ rakendusi.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine www.garmin.com/express.
- 3 Laadi alla ja paigalda Garmin Express rakendus.

4 Ava Garmin Express rakendus ja vali **Add Device**.

5 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Seadme kohandamine

Numbrilaua muutmise

Saad valida mitme eellaetud numbrilaua seast või kasutada Connect IQ numbrilauda, mis on su seadmes (lk 14). Lisaks saad kohandada eellaetud numbrilauda või luua uue. (lk 79).

1 Numbrilaul hoi a sõrme ekraanil.

- 2 Vali **Watch Face**.
- 3 Libista üles või alla, et kerida läbi saadaval olevate numbrilaudade.
- 4 Toksa ekraani ja vali **Apply**, et aktiveerida kuvatud numbrilaud.

Kohandatud numbrilaua loomine

Kohanda numbrilaua stiili ja andmevälju.

- 1 Numbrilaual hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Watch Face**.
- 3 Valikud:

- Olemasoleva numbrilaua kohandamiseks vali numbrilaud ja vali **Customize**.
- Uue numbrilaua loomiseks libista numbrilaua nimistu lõppu ja vali **Create New**.

4 Vali **Dial**.

5

Libista üles või alla, et kerida läbi analoog- ja digitaalnumbrilaudade ning toksa ekraani, et valida kuvatud numbrilaud.


6 Libista vasakule **Data** lehele.


- Roheline joon tähistab numbrilaua kohandatavaid andmevälju.
- 7 Vali iga andmeväli, mida soovid muuta ja vali andmed, mida seal kuvada.
- 8 Libista vasakule ja vali **Hands**.
MÄRKUS: valik on saadaval vaid analoognumbrilaudadele.
- 9 Libista üles või alla, et kerida läbi osutite stiilide ja toksa ekraani, et valida kuvatud osutid.
- 10 Libista vasakule ja vali **Accent**.
- 11 Vali rõhutustoon ja vali ✓.
- 12 Libista vasakule ja vali **Done**.
Seade määrab uue numbrilaua aktiivseks numbrilauaks.
- Juhtmenüü kohandamine**
Lisa, eemalda ja muuda otseteemenüü valikute järjestust juhtmenüüs (lk 4).
- 1 Hoia klahvi.
Ilmub juhtmenüü.
- 2 Hoia sõrme ekraanil.

Juhtmenüü lülitub ümber muutmisrežiimi.

3 Vali muudetav otsetee.

4 Valikud:

- Otsetee asukoha muutmiseks juhtmenüüs vali asukoht, kuhu soovid selle lisada, või lohista otsetee uude asukohta.
- Otsetee eemaldamiseks juhtmenüüst vali .

5 Vajadusel vali , et lisada otsetee juhtmenüüsse.

MÄRKUS: valik on saadaval vaid siis, kui eemaldad vähemalt ühe otsetee menüüst.

Treeningud ja rakenduse sätted

Seaded võimaldavad kohandada igat eellaetud treeningu rakendust vastavalt vajadustele. Näiteks saad kohandada andmelehti ja lubada teavitusi ja treeningu funktsioone. Kõik seaded ei ole saadaval kõikide treeningtüüpide jaoks.

Vajuta klahvi, vali treening ja vali Settings.

Data Screens: võimaldab kohandada andmeekraane ja lisada uusi treeningu andmeekraane (lk 83).

Alerts: määrab treeningu märguanded. (lk 84).

Laps: määrab Auto Lap funktsiooni valikud. (lk 88).

Auto Pause: määrab, et seade peatab salvestamise, kui lõpetad liikumise või kui langed allapoole teatud kiirust. (lk 88).

Auto Scroll: võimaldab liikuda läbi kõikide treeningu andmeekraanide automaatselt, kui taimer töötab. (lk 90).

GPS: määrab GPS-antenni režiimi. GLONASSi kasutamine tagab suurema jõudluse rasketes oludes ja kiirema asukoha tuvastamise. GLONASSi kasutamine võib vähendada akutoidet rohkem, kui kasutades vaid GPS-valikut.

Pool Size: määrab basseinipikkuse basseinis ujudes.

Background: määrab iga treeningu taustaks musta või valge.

Accent Color: määrab iga treeningu rõhutustooni, et aidata tuvastada, missugune treening on parasjagu aktiivne.

Rename: määrab treeningu nime.

Restore Defaults: võimaldab tühistada treeningu sätteid.

Andmeekraanide kohandamine

Kohanda andmeekraane, sõltuvalt treeningu eesmärkidest või valikulistest lisadest. Näiteks saad

kohandada ühte andmeekraani, et see näitaks ringi tempot ja pulssi.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Settings > Data Screens**.
- 4 Tee üks või mitu valikut:
 - Iga andmeekraani stiili ja andmeväljade arvu muutmiseks vali **Layout**.
 - Andmeekraani väljade muutmiseks vali ekraan ja vali **Edit Data Fields**.

- Andmeekraani näitamiseks/ peitmiseks vali tumblernupp ekraani kõrval.
- Pulsitsooni näidiku näitamiseks/ peitmiseks vali **HR Zone Gauge**.

Märguanded

Määra märguandeid iga tegevuse jaoks, et jõuda kiiremini oma soovitud treeningtulemuseni. Mõni märguanne on saadaval vaid teatud tegevuste jaoks. Mõned märguanded toimivad koos valikulise aksessuaariga, nagu nt pulsimonitori või rütmianduriga. On olemas kolme tüüpi märguandeid:

sündmuse märguanne, vahemiku märguanne ja korduv märguanne.

Event alert: sündmuse

märguanne teavitab sind korra. Sündmus on kindla väärtusega. Näiteks saad määrata, et seade teavitab sind, kui kulutad teatud hulga kaloreid.

Range alert: märguanne

teavitab, kui kindlaksmääratud vahemaa jääb alla või üle mingit väärtust. Näiteks antakse teada, kui pulss jääb allapoole 60 lööki minutis ja üle 210 lööki minutis.

Recurring alert:

korduv märguande teavitab iga kord, kui seade loendab määratud väärtuse või vahe. Näiteks saad määrata, et seade annaks signaali iga 30 minuti järel.

Märguande nimi	Tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Saad määrata min ja max rütmi väärtused.
Kalorid	Sündmus, korduv	Saad määrata kalorite arvu.

Märguande nimi	Tüüp	Kirjeldus
Kohandatud	Korduv	Vali olemasolev sõnum või loo kohandatud sõnum ja vali märguande tüüp.
Vahemik	Korduv	Määra vahemaa intervall.

Märgu- ande nimi	Tüüp		Märgu- ande nimi	Tüüp	Kirjeldus
Pulss	Vahemik	Määra min ja max pulsi väärtused või vali tsooni muutused.	Jooks/ kõnd	Korduv	Määra ajastatud jooksupausid regulaarsete vahedega.
			Kiirus	Vahemik	Saad määrata kiiruse min ja max väärtused.
Tempo	Vahemik	Saad määrata min ja max tempo väärtused.	Löökide arv	Vahemik	Saad määrata kõrged või madalad löögid minutis.

Märguande nimi	Tüüp	Kirjeldus
Aeg	Sündmus, korduv	Määra ajavahemik.

Märguande määramine

- Vajuta klahvi.
MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.
- Vali treening.
- Vali **Settings > Alerts**.
- Valikud:
 - Uue märguande määramiseks vali **Add New**.

- Olemasoleva muutmiseks vali märguande nimi.

Vajadusel vali märguande tüüp.

- Vali tsoon, sisesta min ja max väärtused või sisesta kohandatud väärtus märguande jaoks.
- Vajadusel lülita märguanne sisse.

Sündmuse ja korduva märguande puhul ilmub iga kord sõnum, kui jõuad teatud väärtuseni (lk 84). Vahemiku märguande puhul ilmub sõnum iga kord kui ületad või langed allapoole vahemikku (min ja max väärtused).

Auto Lap

Ringide märkimine asukoha järgi

Auto Lap võimaldab automaatselt märkida läbitud ringi, arvestades mingit kindlat asukohta. See funktsioon on kasulik, kui soovid võrrelda oma tulemusi mingi kindla rajaosa suhtes (nt pärast igat 1 miili või 5 kilomeetrit).

1 Vajuta klahvi.

2 Vali treening.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

3 Vali **Settings > Laps.**

4 Valikud:

- Vali tumblernupp, et Auto Lap funktsioon sisse lülitada.
- Vahemaa kohandamiseks ringide vahel vali **Auto Lap.**

Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum koos ringi ajaga. Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk 91).

Auto Pause®

Auto Pause peatab taimerid automaatselt, juhul kui lõpetad liikumise või kiirus või tempo langeb alla eelmääratud väärtuse.

See on kasulik, kui marsruut sisaldab valgusfoore või teisi kohti, kus on vaja teekonna jooksul peatuda või kiirust alandada.

MÄRKUS: ajalugu ei salvestata, kui taimer on peatatud või pausile pandud.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Settings > Auto Pause**.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

- 4 Valikud:

MÄRKUS: kõik valikud ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

- **When Stopped** paneb taimeri automaatselt pausile, kui lõpetad liikumise.
- **Pace** peatab taimeri automaatselt, kui su tempo langeb alla teatud väärtust.
- **Speed** peatab taimeri automaatselt, kui su kiirus langeb alla teatud väärtust.

Automaatkerimine

Saad kasutada automaatset andmete lehitsemist treeningu ajal, kui taimer töötab.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Settings > Auto Scroll**.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

- 4 Vali kuvamise kiirus.
- ### **Telefoni ja Bluetoothi seaded**

Hoia sõrme ekraanil ja vali **Settings > Phone**.

Status: kuvab Bluetoothi hetkeoleku ja lülitab Bluetoothi juhmevaba ühenduse sisse või välja.

Smart Notifications: seade aktiveerib automaatselt või lülitab välja nutikad teavitused, olenevalt sinu valikutest (lk 10).

Pair Phone: ühendab sinu seadme sobiva nutitelefoniga, mille Bluetoothi ühendus on sisse lülitatud.

Connected Alerts: teavitab sind, kui su paaristatud nutitelefon ühendub ja lahti ühendub.

Stop LiveTrack: võimaldab sul peatada LiveTrack sessiooni selle toimumise ajal.

Süsteemi sätted

Hoia sõrme ekraanil ja vali **Settings > System**.

Auto Lock: lukustab kellarežiimis puutekraani automaatselt, et vältida juhuslikke ekraanipuuteid. Vajuta klahvi, et puutekraan avada.

Language: määrab kella kasutajaliidese keele.

Time: määrab ajaformaadi ja kohaliku aja allika (lk 93).

Orientation: võimaldab muuta ekraani orientatsiooni. Niimoodi on sul võimalik kanda kella, et klahv jääb vasakule või paremale.

Side Swipe: võimaldab lubada, keelata või muuta Side Swipe sätte kerimissuunda.

Backlight: määrab taustavalguse režiimi, vaheaja ja kirkuse (lk 94).

Vibration: lülitab vibratsiooni sisse/välja ja määrab vibratsiooni intensiivsuse.

Do Not Disturb: lülitab sisse/välja "Ära sega" režiimi.

Units: määrab mõõtühikud (lk 95).

Data Recording: määrab, kuidas seade salvestab treeningandmeid. *Smart* salvestusvalik (vaikimisi) võimaldab pikemaid treeningusalvestamisi. *Every Second* salvestusvalik tagab detailsema treeningusalvestamise, kuid eeldab, et laed akut sagedamini.

USB Mode: määrab, kas seade kasutab massmälu või Garmin'i režiimi, kui see arvutiga ühendada.

Restore Defaults: taastab tehase sätted (lk 112).

MÄRKUS: kui oled paigaldanud Garmin Pay rahakoti, kustutab tehase sätete taastamine ka rahakoti sinu seadmest.

Software Update: võimaldab saada infot tarkvarauuenduste kohta.

About: kuvab seadme andmed, tarkvara versiooni, reguleerivad õigusaktid ja litsentsilepingu.

Aja sätted

Hoia sõrme ekraanil ja vali **Settings > System > Time**.

Time Format: võimaldab kuvada aega 12- või 24-tunni formaadis.

Time Source: võimaldab määrata kellaaja manuaalselt või automaatselt, olenevalt paaristatud mobiilseadmest.

Ajatsoonid

Iga kord, kui lülitad seadme sisse ja otsid satelliite või sünkroniseerid seadme oma nutitelefoni, tuvastab seade automaatselt ajatsooni ja hetkeaja.

Aja seadistamine käsitsi

Vaikesättena määrab seade aja automaatselt, kui vivoactive 3 seade on paaristatud mobiilseadmega.

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Settings > System > Time > Time Source > Manual**.
- 3 Vali **Time**, et sisestada kellaeg.

Märguande määramine

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Clocks > Alarms > Add New**.
- 3 Vali **Time** ja sisesta aeg.

4 Vali **Repeat** ja tee valik.

Märguande kustutamine

- 1** Hoida sõrme ekraanil.
- 2** Vali **Clocks > Alarms**.
- 3** Vali märguanne ja seejärel **Remove**.

Taimeri käivitamine

- 1** Hoida sõrme ekraanil.
- 2** Vali **Clocks > Timer**.
- 3** Sisesta aeg.
- 4** Vali **Start**.
- 5** Vajadusel vali ekraanil lisavalikuteks.

Stopperi kasutamine

- 1** Hoida sõrme ekraanil.
- 2** Vali **Clocks > Stopwatch**.
- 3** Vajuta klahvi.

Taustavalguse sätted

Hoida sõrme ekraanil ja vali **Settings > System > Backlight**.

Mode: lülitab taustavalguse sisse, kui kasutad seadet, nt kui saad teavituse või kasutad klahvi, ekraani või Side Swipe toimingut.

Gesture: lülitab taustavalguse sisse, kui keerad rannet keha poole, et seadet vaadata.

Saad kasutada *Only During Activity* valikut, et kasutada seda funktsiooni vaid ajastatud treeningu ajal.

Timeout: määrab aja, enne kui taustavalgus kustub.

Brightness: määrab taustavalguse kirkuse. Treeningu ajal kasutab taustavalgus kirkaimat sätet.

Mõõtühikute muutmise

Kohanda vahemaa, tempo, kiiruse, tõusu, kaalu, pikkuse ja temperatuuri mõõtühikuid.

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Settings > System > Units**.
- 3 Vali mõõtmise tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Garmin Connecti sätted

Saad muuta seadme sätteid Garmin Connect kontol, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust või veebilehte.

Osa sätteid on saadaval vaid Garmin Connecti konto kaudu ja neid ei saa seadmes muuta.

- Garmin Connect mobiilirakenduses vali oma seadme pilt ja vali **Device Settings**.
- Garmin Connect veebilehel vali seadme vidinatest **Device Settings**.

Pärast sätete kohandamist sünkroniseeri oma andmed, et rakendada muudatused seadmes (lk 77).

Seadme sätted Garmin Connect kontol

Garmin Connecti kontol vali **Device Settings**.

MÄRKUS: osa sätteid ilmub sättemenüü alamkategorias. Rakenduse või veebilehe uuendused võivad muuta neid sättemenüüsid.

Activity Tracking: lülitab treeningu jälgimise funktsioonid sisse/välja.

Alarms: määrab äratuskella ajad ja sagedused sinu seadmes. Saad määrata kuni kaheksa eraldi äratust.

Auto Activity Start:

võimaldab seadmel luua ja salvestada ajastatud treeninguid automaatselt, kui Move IQ funktsioon tuvastab su käimise või jooksmise minimaalse aja jooksul. Saad määrata min ajakünnise jooksmiseks ja käimiseks.

Automatic App Updates:

võimaldab seadmel vastu võtta Connect IQ rakenduse uuendusi automaatselt.

Data Recording: määrab, kuidas seade salvestab treeningandmeid. *Smart* salvestusvalik (vaikimisi)

võimaldab pikemalt salvestada. *Every Second* valik tagab detailsema salvestamise, kuid võib vajada sagedasemat aku laadimist.

Date Format: määrab kuu- ja päevaformaadi.

Display Options:

võimaldab muuta taustvalguse eelistust ja kohandada otseteid, mis ilmuvad juhtmenüüs (lk 80).

Do Not Disturb: määrab, et seade lülitab "Ära sega" režiimi sisse automaatselt unetundide ajal.

Goal Animations: lülitab sisse/välja eesmärgi animatsioonid, või lülitab need välja vaid treeningu ajal. Eesmärgi animatsioonid ilmuvad sinu päevase sammu eesmärgi, päevas ronitud korruste ja nädalaste aktiivsete minutite eesmärgi jaoks.

Language: määrab seadme keele.

Move Alert: kuvab sõnumi ja liikumistulba numbrilaul ja sammuekraanil. Seade ühtlasi vibreerib, kui vibratsioon on sees.

Move IQ: lülitab sisse/välja Move IQ sündmused.

Move IQ funktsioon tuvastab automaatselt treeningumustreid, nagu nt käimine, jooksmine, rattasõit, ujumine ja elliptiline treening.

Orientation: võimaldab muuta ekraani orientatsiooni. Niimoodi on sul võimalik kanda kella, et klahv jääb vasakule või paremale.

Phone Notifications: määrab, et seade lülitab sisse/välja nutikad teavitused automaatselt, sõltuvalt sinu valikutest.

Preferred Activity Tracker: määrad selle seadme

sinu peamiseks treeningu jälgimise vahendiks, kui rohkem kui üks seade on ühendatud rakendusega.

Time Format: määrab kellas ajaks 12- või 24-tunni ajaformaadi.

Units: määrab kuvama läbitud vahemaid kilomeetrites või miilides.

Wrist Worn On: määrab, kumbal randmel seadet kannad.

MÄRKUS: sätet kasutatakse jõutreeningutel ja viibetel.

Garmin Connect konto kasutajasätted

Garmin Connect kontrol vali **User Settings**.

Custom Stride Length:

võimaldab seadmel täpsemalt arvutada välja läbitud vahemaad, kasutades kohandatud sammu pikkust. Sisesta teada vahemaa ja sammude arv, mis kulub selle vahemaa läbimiseks, ja Garmin Connect arvutab sammu pikkuse välja.

Daily Floors Climbed:

võimaldab sisestada ronitud korruste päevase eesmärgi.

Daily Steps: võimaldab sisestada päevase sammude eesmärgi. Kasuta Auto Goal sätet, et seade tuvastaks sammu eesmärgi automaatselt.

Heart Rate Zones: võimaldab hinnata max pulssi ja määrata kohandatud pulsitsoone.

Personal Information: võimaldab sisestada isiklikku infot, nagu nt sünniaega, sugu, pikkust ja kaalu.

Sleep: sisesta oma tavapärased unetunnid.

Weekly Intensity Minutes: võimaldab sisestada nädalase eesmärgi, mitu minutit

osaleda mõõdukas kuni intensiivses tempos treeningus.

Juhtmevabad andurid

Sinu seadet saab kasutada koos juhtmevabade ANT+ anduritega. Lisainfot ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta leiad <http://buy.garmin.com>.

ANT+ andurite paaristamine

Kui ühendad esimest korda anduri oma seadmega ANT+ juhtmevaba tehnoloogia abil, pead seadme ja anduri paaristama.

Pärast paaristamist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad treeningut ja andur on aktiivne ja leviulatuses.

NIPP: mõned ANT+ andurid paaristuvad seadmega automaatselt, kui alustad treeningut töötava anduriga ja kui oled seadme läheduses.

- 1 Liigu vähemalt 10 m kaugusele teistest juhtmevabadest anduritest.
- 2 Kui paaristad pulsimonitori, pane see endale peale.
Monitor ei saada ega võta vastu andmeid, kui sa ei ole seda endale peale pannud.

- 3 Hoia sõrme ekraanil.
- 4 Vali **Settings > Sensors & Accessories > Add New.**
- 5 Too seade 3 m kaugusele andurist ja oota, kuni seade ühendub anduriga.
Kui seade on ühendunud anduriga, ilmub ekraani ülaosas ikoon.

Sammulugeja

Seade ühildub sammulugejaga. Sammulugeja on mõeldud tempo ja vahemaa salvestamiseks siseruumides, kui puudub GPS-signaal, või tingimustes, kus GPS-signaal on liiga nõrk. Sammulugeja on vaikimisi töörežiimis, olles valmis andmeid saatma (sarnaselt pulsimonitoriga).

Seade lülitub aku säästmiseks pärast 30 minutit liikumatust välja. Aku tühjenemisel ilmub seadmes teade, seejärel on sammulugejal alles umbes 5 tundi tööaega.

Sammulugeja kalibreerimine

Enne seadme kalibreerimist, pead tuvastama GPS-signaalid ja paaristama oma seadme sammulugejaga (lk 100).

Manuaalne kalibreerimine on soovituslik siis, kui tead oma kalibreerimise faktorit.

See selgub, kui oled sammulugejat kalibreerinud mõne teise Garmin'i tootega.

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Settings > Sensors & Accessories > Foot Pod > Calib. Factor**.
- 3 Kohanda kalibreerimise faktorit:
 - Suurenda seda, kui vahemaa on liiga väike.
 - Vähenda seda, kui vahemaa on liiga suur.

Sammulugeja kalibreerimise täiustamine

Enne seadme kalibreerimist pead tuvastama GPS-signaali ja paaristama seadme sammulugejaga (lk 100).

Sammulugeja on isekalibreeruv, kuid saad selle kiiruse ja vahemaa andmete täpsust suurendada, kui teed paar GPS-iga väljooksu.

- 1 Seisa väljas 5 minutit. Otsi koht, kus oleks selge taevast.
- 2 Alusta jooksmist.

3 Jookse rajal ilma peatusteta 10 minutit.

4 Peata treening ja salvesta see.

Olenevalt salvestatud andmetest muutub jalaanduri kalibreerimise väärtus. Ära kalibreeri jalaandurit uuesti, v.a juhul kui su jooksmisstiil muutub.

Valikulise rattakiiruse või rütmiaanduri kasutamine

Saad kasutada ühilduvat rattakiiruse või rütmiaandurit, et saata oma seadmesse andmeid.

- Paarista andur seadmega (lk 100).
- Määra ratta mõõtmed (lk 104).
- Mine sõitma (lk 50).

Kiirusanduri kalibreerimine

Enne kiirusanduri kalibreerimist pead paaristama oma seadme ühilduva kiirusanduriga (lk 100).

Manuaalne kalibreerimine on valikuline ja võib suurendada täpsust.

- 1** Hoi a sõrme ekraanil.
- 2** Vali **Settings > Sensors & Accessories > Speed/Cadence > Wheel Size.**

3 Valikud:

- Vali **Auto**, et automaatselt arvutada välja ratta mõõtmed ja kalibreerida kiirusandur.
- Vali **Manual** ja sisesta ratta mõõtmed, et kalibreerida kiirusensor manuaalselt (lk 126).

Olukorrateadlikkus

Sinu vivoactive 3 seadet saab kasutada koos Varia Vision seadmega, Varia nutikate rattavalgustustega ja tahavaateradariga, et täiustada olukorrateadlikkust.

Lisainfot leiad oma Varia seadme kasutusjuhendist.

MÄRKUS: enne Varia seadmete paaristamist peaksid uuendama vivoactive 3 tarkvara (lk 106).

tempe

tempe on ANT+ juhtmevaba temperatuuri andur. Paigalda andur turvaliselt kinnitatud rihma või silmuse külge, kus andur saab vastu võtta igalt poolt ümbritsevat õhku ja läbi selle anda täpset infot temperatuuri kohta. Andmevahetuseks ja temperatuuri info saamiseks tuleb tempe ühildada seadmega.

Seadme teave

Seadme laadimine

HOIATUS

Toode sisaldab liitium-ioonakut. Toote hoiatuste ja muu olulise informatsiooni kohta leiad teavet toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

MÄRKU

Korrosiooni tekke vältimiseks kuivata alati enne laadimist või arvutiga ühendamist põhjalikult seadme kontaktid ja neid ümbritsev ala. Puhastusjuhised leiad lisast.

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem otsik seadme laadimisporti.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem otsik arvuti USB-porti.
- 3 Lae seade täielikult.

Tooteuendused

Installi arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installi nutitelefoni mobiilirakendus Garmin Connect.

See tagab Garmini seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu:

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tarkvara uuendamine Garmin Connect mobiilirakendusega

Enne seadme tarkvara uuendamist Garmin Connect

mobiliilipiga peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead seadme paaristama ühilduva nutitelefoni (lk 7).

Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect mobiilipiga (lk 77).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Connect mobiilipäpp uuenduse automaatselt sinu seadmesse. Uuendus rakendatakse, kui sa ei kasuta seadet aktiivselt. Kui uuendus on lõpetatud, seade taaslaeb.

Tarkvara uuendamine Garmin Expressiga

Enne seadme tarkvara uuendamist peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead allalaadima ja paigaldama Garmin Express rakenduse (lk 77).

1

Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.

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

2

Kui Garmin Express lõpetab uuenduste saatmise, ühenda see arvutist lahti.

Seade laadib alla uuenduse.

Seadme info vaatamine

Vaata seadme teavet, tarkvaraversiooni, regulatiivset infot ja litsentsi.

- 1 Hoida sõrme puutekraanil.
- 2 Vali **Settings > System > About**.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitium-polümeeraku
----------	--

Aku kestvus	Kuni 7 päeva nutikellarežiimis (pulsiga); kuni 13 h GPS-režiimis
Töötemp. vahemik	-20° kuni 50°C
Laadimis-temp vahemik	0° kuni 45°C

Raadio-sagedus/ protokoll	2,4 GHz @ 0dB nominaal ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth Smart tehnoloogia
Veekindlus	Swim, 5 ATM*

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

Seadme hooldus

MÄRKUS

Kasuta seadet heaperemehelikult, et selle eluiga oleks võimalikult pikk!

Ära vajuta klahve vee all!

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

Ära kunagi kasuta puutekraanil kõvasid või teravaid esemeid, sest need võivad seadet kahjustada.

Välidi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, kuna need võivad plastosi kahjustada.

Loputa seadet puhta veega pärast kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu karmitoimelise kemikaaliga. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada seadme korpust.

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

Seadme puhastamine

MÄRKUS

Isegi väike kogus higi või niiskust võib tekitada elektrikontaktide korrosiooni, kui seade laadijaga ühendada. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

- 1** Puhasta seadet õrnatoimelises puhastusvahendis niisutatud lapiga.
- 2** Pühi kuivaks. Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.
NIPP: lisainfot leiad www.garmin.com/fitandcare.

Rihmade vahetamine

Seade ühildub 20 mm laiuste rihmadega. Mine buy.garmin.com või võta ühendust Garmin'i edasimüüjaga, et saada lisainfot valikuliste aksessuaaride kohta.

- 1 Libista kiirvabastusega rihmanõela  vedru küljes, et rihm eemaldada.



- 2 Sisesta uue rihma paigaldamiseks vedru üks külg seadme külge.

- 3 Libista kiirvabastusega nõela ja joonda vedru seadme vastaspoolega.
- 4 Korda samme 1-3, et vahetada ka teine rihm.

Veaotsing

Aku kestvuse pikendamine

Aku kestvuse pikendamiseks saad teha erinevaid asju.

- Vähenda taustavalguse pausi (lk 94).
- Vähenda taustavalguse kirkust (lk 94).
- Lülita Bluetooth välja, kui sa ei kasuta ühendatud funktsioone (lk 13).

- Lülita treeningu jälgimine välja (lk 30).
- Vähenda seadmes kuvatavaid nutitelefoni teavitusi (lk 13).
- Peata pulsi edastamine paaristatud Garmin seadmetesse (lk 24).
- Lülita välja randmepõhine pulsimõõtmise (lk 25).

Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei vasta, pead selle taaskäivitama.

MÄRKUS: seadme taaskäivitamine võib kustutada sinu andmed või sätteid.

1 Hoida klahvi 15 sekundit.

Seade lülitub välja.

2 Hoida klahvi üks sekund, et seade välja lülitada.

Vaikesätete taastamine

MÄRKUS: see kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja treeningu ajaloo. Kui oled loonud Garmin Pay rahakoti, siis vaikesätete taastamine kustutab ka rahakoti.

Saad seadmes taastada kõik tehase sätteid.

1 Hoida sõrme ekraanil.
2 Vali **Settings > System > Restore Defaults > Yes.**

Mu seade ei näita õiget aega

Seade uuendab kellaaega ja kuupäeva, kui sa sünkroniseerid oma seadme mobiiliga või kui su seade võtab vastu GPS-signaale. Sünkroniseeri oma seade, et aeg oleks õige, kui sa muudad ajatsoone või kui lähed üles suvejale.

- 1 Hoida sõrme ekraanil ja vali **Settings > System > Time**.
- 2 Veendu, et **Auto** valik on lubatud.
- 3 Valikud:

- Veendu, et su nutitelefon näitab õiget kohalikku aega, ja sünkroniseeri oma seade nutitelefoni (lk 77).
- Alusta välitreeningut, mine välja avarale, selge taevaga alale ja oota, kuni seade leiab satelliitsignaali.

Kellaaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

Satelliitsignaali tuvastamine

Seade võib vajada selget taevast, et leida satelliitsignaale.

1

Mine välja avatud alale. Suuna seadme esikülge taeva poole.

2

Oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad.

Satelliitsignaali tuvastamine võib võtta aega 30-60 sekundit.

GPS-satelliitsignaali vastuvõtu täiustamine

- Sünkroniseeri oma seadet regulaarselt Garmin Connect kontoga:
 - Ühenda seade arvutiga, kasutades USB-kaablit ja Garmin Express rakendust.
 - Sünkroniseeri seade Garmin Connect mobiilirakendusega, kasutades Bluetoothi ühendusega nutitelefone.

Olles ühenduses Garmin Connect kontoga, laadib seade alla mitme päeva jagu

satelliitandmeid, võimaldades sellel kiiresti leida satelliitsignaali.

- Vii oma seade avatud alale, eemale kõrghoonetest ja puudest.
- Ole paigal umbes paar minutit.

Mu igapäevane sammude arv ei ilmu

Igapäevane sammude arv nullitakse iga päev südaööl.

Kui sammude asemel ilmuvad punktid, lase seadmel leida satelliitsignaali ja määrata aeg automaatselt.

Ronitud korruste arv ei tundu olevat õige

Sinu seade kasutab sisemist baromeetrit, et mõõta tõusumuutusi, kui sa ronid korrustel. Läbitud korrus võrdub 3 meetriga.

- Ära hoiu käsipuudest kinni ega jäta ronides samme vahele.

Minu aktiivsed minutid vilguvad

Kui sa treenid aktiivsustasemega, mis vastab sinu aktiivsete minutite eesmärgile, hakkavad aktiivsed minutid vilkuma.

Treeni vähemalt 10 minutit järjest mõõduka või tempoka intensiivsuga.

Aktiivsete minutite ja kalorete täpsuse täiustamine

Nende suuruste täpsuse täiustamiseks peaksid käima või jooksma väljas 20 minutit.

- 1 Numbrilaul libista, et vaadata **My Day** vidinat
- 2 Vali ⓘ.
- 3 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?

Vivoactive 3 seade ühildub nutitelefoni dega, mis kasutavad Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogiat.

Mine **www.garmin.com/ble**, et leida ühildumisinfort.

Lisainfo

- Mine **support.garmin.com**, et vaadata lisaks kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Mine **www.garmin.com/intosports**.

- Mine www.garmin.com/learningcenter.
- Mine buy.garmin.com või võta ühendust oma Garmin'i edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetusosade kohta.

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad ANT+ lisaseadmeid andmete kuvamiseks.

24-Hour Max.: max
salvestatud temperatuur
24 tunni jooksul.

24-Hour Min.: min
salvestatud temperatuur
24 tunni jooksul.

30s Avg. Vertical Speed:

vertikaalse kiiruse 30 sekundi liikumise keskmine.

Average Cadence:

jalg rattasõit. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

Average

jooksmine.

Cadence:

Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

Average Distance Per

Stroke: keskmine

lābitud vahemaa tõuke kohta hetketreeningu ajal.

Average HR:

keskmine pulss käesoleva tegevuse ajal.

Average HR %Max.: keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva tegevuse ajal.

Average Lap Time: käesoleva tegevuse keskmine ringi aeg.

Average Pace: keskmine tempo käesoleva tegevuse ajal.

Average Speed: keskmine kiirus käesoleva tegevuse ajal.

Average Stroke Rate: keskmine tõugete arv minutis (spm) käesoleva tegevuse ajal.

Average Strokes/Length: keskmine tõugete arv pikkuse kohta käesoleva tegevuse ajal.

Average SWOLF: käesoleva tegevuse keskmine efektiivsuse punktisumma. Punktisumma võrdub ühe pikkuse ajaga pluss tõugete arvuga selle pikkuse kohta (lk 53).

Cadence: jalgrattasõit. Väнда pöörded minutis. Seade peab olema ühendatud rütmi lisaseadmega.

Cadence: jooksmine. Sammude rütm minutis (paremale ja vasakule).

Calories: põletatud kalorite koguhulk.

Distance: hetke tegevuse või raja kohta läbitud vahemaa.

Distance Per Stroke: läbitud vahemaa tõuke kohta.

Elapsed Time: salvestatud koguaeg. Nt kui käivitate taimeri ja jooksed 10 minutit, seejärel peatate taimeri 5 minutiks, seejärel käivitate taimeri uuesti ja jooksed 20 minutit, siis su koguajaks on 35 minutit.

Elevation: hetkeasukoha kõrgus ülevalpool merepinda.

Heading: liikumissuund.

Heart Rate: pulss, südamelöökide arv ühes minutis (bpm). Peate ühendama sobiva südame löögisageduse seadmega.

HR %Max.: maksimaalsete südamelöökide sagedus.

HR Zone: pulssitsoon (1 kuni 5). Vaikimisi baseeruvad tsoonid kasutajaprofiilil ja maksimum pulsil (220 miinus sinu vanus).

Interval Distance:

käesoleva vahemiku läbitud vahemaa.

Interval Distance Per Stroke:

keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta hetkeintervalli ajal.

Interval Lengths:

käesoleva vahemiku ajal läbitud basseinipikkused.

Interval Pace:

käesoleva vahemiku keskmine rütm.

Interval Stroke Rate:

käesoleva vahemiku tõugete keskmine arv minutis (spm).

Interval Strokes:

käesoleva vahemiku tõugete koguarv.

Interval Strokes/Length:

keskmine tõugete arv pikkuse kohta hetkeintervalli vältel.

Interval SWOLF:

käesoleva vahemiku keskmine efektiivsuse punktisumma.

Interval Time:

käesoleva vahemiku taimeriga aeg.

Lap Cadence:

jalgrattasõit. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

Lap Cadence: jooksmine.
Keskmine rütm
käesoleva ringi ajal.

Lap Distance: käesolevast
ringist läbitud distants.

Lap HR: keskmine
pulsisagedus
käesoleva ringi ajal.

Lap HR %Max.: keskmine
protsent maksimaalsest
pulsisagedusest
käesoleva ringi ajal.

Lap Pace: keskmine tempo
käesoleva ringi ajal.

Laps: hetketreeningu
lõpetatud ringide arv.

Lap Speed: keskmine kiirus
hetketreeningu ajal.

Lap Steps: sammude arv
käesoleva ringi ajal.

Lap Time: taimeri näit
käesoleva ringi kohta.

**Last Interval Distance Per
Stroke:** keskmine
läbitud vahemaa tõuke
kohta viimase lõpetatud
intervalli ajal.

Last Interval Stroke Rate:
keskmine tõugete arv
minutis (spm) viimase
lõpetatud intervalli ajal.

Last Interval Strokes: tõugete
kogu arv viimase lõpetatud
intervalli ajal.

Last Lap Cadence: jalgrattasõit. Viimase ringi keskmine rütm.

Last Lap Cadence: jooksmine. Viimase ringi keskmine rütm.

Last Lap Distance: Viimase ringi pikkus.

Last Lap Pace: Viimase lõpetatud ringi tempo.

Last Lap Speed: viimase ringi keskmine kiirus.

Last Lap Time: viimase ringi aeg.

Last Length Pace: viimase basseinipikkuse keskmine rütm.

Last Length Stroke Rate: keskmine tõugete arv minutis (spm) viimase lõpetatud basseinipikkuse ajal.

Last Length Strokes: viimasena läbitud basseinipikkuse tõugete koguarv.

Last Length SWOLF: viimasena läbitud basseinipikkuse efektiivsuse summa.

Lengths: käesoleva tegevuse ajal lõpetatud basseinipikkuste arv.

Maximum Speed:

käesoleva tegevuse suurim kiirus.

Nautical Distance: läbitud vahemaa meremeetrites või merejalgades.

Nautical Speed: hetkekiirus sõlmedes.

Pace: hetketempo.

Speed: hetkekiirus.

Steps: sammude kogu arv käesoleva treeningu ajal.

Stroke Rate: tõugete arv minutis (spm).

Strokes: hetketreeningu tõugete koguarv.

Sunrise: päikesetõusu aeg vastavalt GPSi asukohale.

Sunset: päikeseloojangu aeg vastavalt GPSi asukohale.

Temperature: õhutemperatuur. Sinu kehasoojus mõjutab andurit.

Time in Zone: igas pulsi- või jõutsoonis kulunud aeg.

Time of Day: kellaaeg vastavalt hetkeasukohale ja aja seadistustele (formaad, ajavöönd ja päevane säästurežiim).

Timer: taimerit näit käesoleva tegevuse jaoks.

Total Ascent:
tõusuvahemiku koguhulk tõustes alates viimasest treeningust või nullimisest.

VO2 max standardhinnangud

Tabelis on standardiseeritud VO2 max hinnangute liigitused vanuse ja soo järgi.

Total Descent:
tõusuvahemiku koguhulk langemisel treeningu ajal või alates viimasest nullimisest.

Vertical Speed: tõusude ja languste vahe läbi aja.

Mehed	Prot-sentiiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülim	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Suure-pärane	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
Kasin	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Nigel	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Naised	Prot-sentiiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülim	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7

Naised	Prot-sentiiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Suurepärane	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Hea	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Kasin	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Nigel	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Andmed on trükitud Cooper Instituudi loal. Lisainfot leiad www.CooperInstitute.org.

Ratta mõõtmed ja übermõõt

Ratta suurus on märgitud rattakummi mõlemale poolele. See ei ole täielik nimekiri. Täiendavad kalkulaatoreid leiab internetist.

Ratta mõõtmed	L (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020

Ratta mõõtmed	L (mm)
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905

Ratta mõõtmed	L (mm)
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023

Ratta mõõtmed	L (mm)
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Ratta mõõtmed	L (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights

in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of

Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

All rights reserved.

Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

- Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
- Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.

- Neither the author nor the names of any contributors may be used to endorse or promote products derived from this software without specific prior written permission.

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE COPYRIGHT HOLDERS AND CONTRIBUTORS "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT

SHALL THE COPYRIGHT OWNER OR CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE

OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

Sümbolite tähendused

Need sümbolid võivad esineda seadmel või siltidel.



WEEE prügi ja jäätmekäitluse sümbol. WEEE sümbol on kinnitatud tootele ja see on kooskõlas EL-i 2012/19/EL elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) käiva direktiiviga. Selle eesmärgiks on tagada toote õige jäätmekäitus ja soodustada taaskasutust ning ümbertöötlemist.

© 2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries
Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB®, and vivoactive® are trademarks of Garmin Ltd. or its

subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Side Swipe™, tempe™, Varia™, and Varia Vision™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

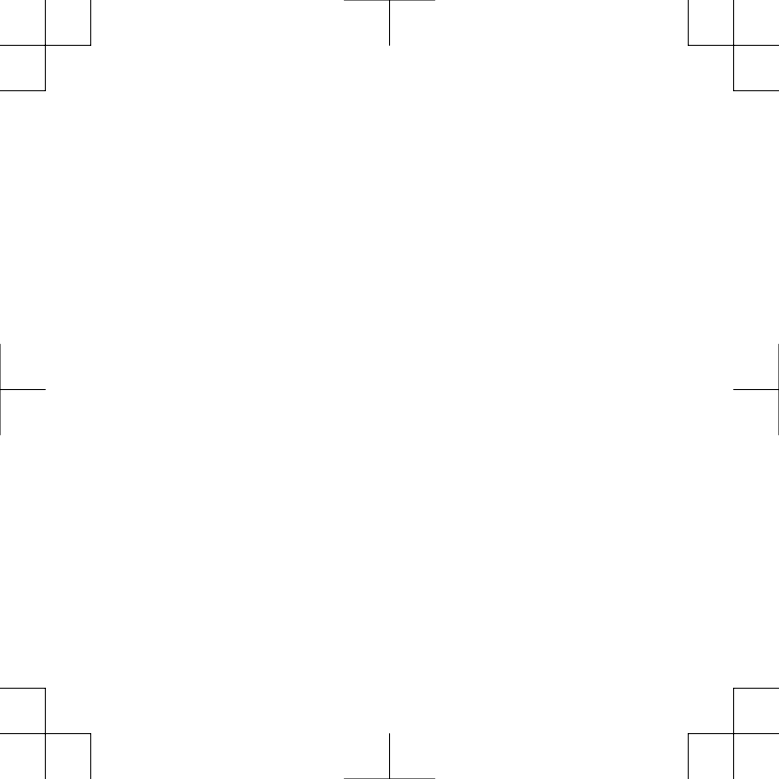
American Heart Association® is a registered trademark of American Heart Association, Inc. Android™ is a trademark of Google, Inc. Apple® and Mac® are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. The Bluetooth® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Windows® is a registered trademark of Microsoft

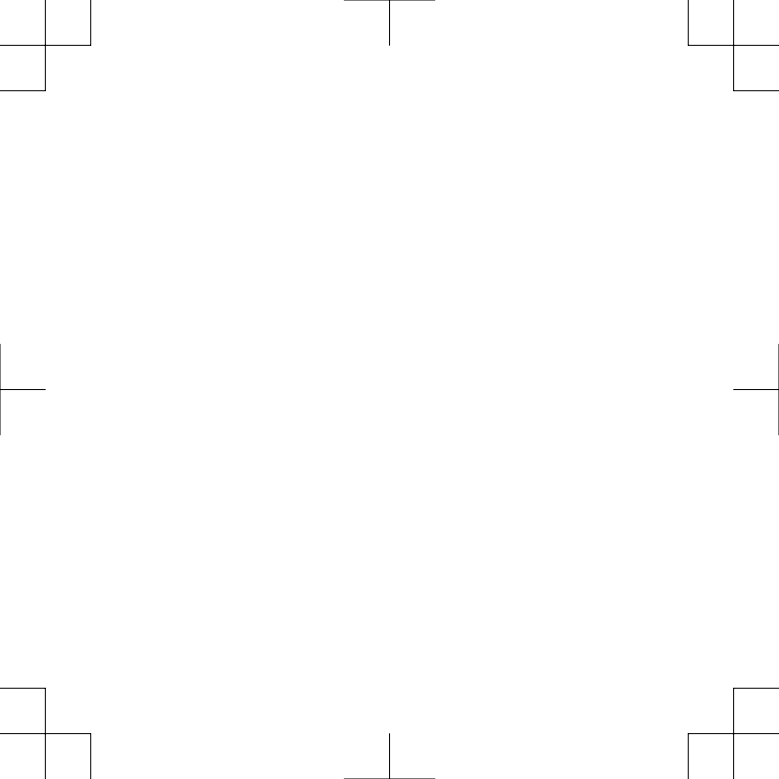
Corporation in the United States and other countries. The Cooper Institute®, as well as any related trademarks, are the property of The Cooper Institute. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Other trademarks and trade names are those of their respective owners. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product may contain a library (Kiss FFT) licensed by Mark Borgerding under the 3-Clause BSD License <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

This product is ANT+® certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

M/N: A03190





support.garmin.com

Käesoleva vivoactive 3 ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-02270-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni vivoactive 3 töötamise ja kasutamise kohta. **GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EGA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.**



November 2017