

**GARMIN®**



# INSTINCT® CROSSOVER AMOLED SERIES

---

Kasutusjuhend

© 2025 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

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

Android™ on ettevõtte Google LLC kaubamärk. iPhone® on ettevõtte Apple Inc. USA-s ja teistes riikides registreeritud kaubamärk. Applied Ballistics® on ettevõtte Applied Ballistics, LLC. registreeritud kaubamärk. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. Iridium® on ettevõtte Iridium Satellite LLC registreeritud kaubamärk. Overwolf™ on ettevõtte Overwolf Ltd kaubamärk. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peakware, LLC kaubamärgid. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forum registreeritud kaubamärk. Vectronix® on USA-s registreeritud kaubamärk, mille omanik on Safran Vectronix AG Corporation. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: A05049

# Sisukord

## Sissejuhatus..... 1

|                                                                    |   |
|--------------------------------------------------------------------|---|
| Alustamine .....                                                   | 1 |
| Nupud .....                                                        | 1 |
| Kasutajaandmete kustutamine<br>katkestuslüliti funktsiooniga ..... | 2 |
| Kellakuva kohandamine .....                                        | 3 |

## Tegevused ja rakendused..... 3

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Tegevuste ja rakenduste nimekiri .....                   | 4  |
| Tegevuse alustamine .....                                | 4  |
| Tegevuse salvestamise<br>näpunäited .....                | 5  |
| Tegevuse lõpetamine .....                                | 5  |
| Välitegevused .....                                      | 6  |
| Golf .....                                               | 6  |
| Golfi mängimine .....                                    | 6  |
| Ohtude kuvamine .....                                    | 7  |
| Golfi menüü .....                                        | 7  |
| Lipu liigutamine .....                                   | 8  |
| Mõõdetud löökide vaatamine .....                         | 8  |
| Löögi mõõtmine käsitsi .....                             | 8  |
| Punktiarvestus .....                                     | 8  |
| Statistika salvestamine .....                            | 9  |
| Punktiarvestuse seaded .....                             | 9  |
| Stablefordi punktiarvestuse<br>teave .....               | 9  |
| Suurte numbrite režiim .....                             | 10 |
| Kaljuronimise salvestamine .....                         | 10 |
| Ekspeditsiooni alustamine .....                          | 11 |
| Rajapunkti käsitsi salvestamine .....                    | 11 |
| Rajapunktide vaatamine .....                             | 11 |
| Kalastamine .....                                        | 11 |
| Jahtimine .....                                          | 12 |
| Jooksmine .....                                          | 12 |
| Staadionijooks .....                                     | 12 |
| Soovitused staadionijooksu<br>salvestamiseks .....       | 12 |
| Virtuaalne jooksmine .....                               | 13 |
| Jooksulindi vahemaa<br>kalibreerimine .....              | 13 |
| Takistusjooksu võistluse tegevuse<br>salvestamine .....  | 13 |
| PacePro™ Treening .....                                  | 13 |
| PacePro kava allalaadimine Garmin<br>Connect kaudu ..... | 14 |

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| PacePro kava alustamine .....                                                                | 15 |
| Rattasõit .....                                                                              | 16 |
| Sisetreeningseadme kasutamine .....                                                          | 16 |
| Ujumine .....                                                                                | 16 |
| Ujumisterminid .....                                                                         | 16 |
| Tõmbetüübid .....                                                                            | 16 |
| Ujumise nõuanded .....                                                                       | 17 |
| Automaatne ja manuaalne<br>puhkerežiim .....                                                 | 17 |
| Harjutuste logi abil treenimine .....                                                        | 17 |
| Mitu spordiala .....                                                                         | 17 |
| Triatloni treening .....                                                                     | 18 |
| Mitme spordialaga tegevuse<br>loomine .....                                                  | 18 |
| Jõusaali tegevused .....                                                                     | 18 |
| Jõutreeningu salvestamine .....                                                              | 19 |
| HIIT-treeningu salvestamine .....                                                            | 19 |
| Siseruumis ronimise salvestamine .....                                                       | 20 |
| Talisport .....                                                                              | 20 |
| Suusasõitude kuvamine .....                                                                  | 20 |
| Märgistamata aladel<br>mäemaasuusatamise või<br>lumelauasõidu tegevuse<br>salvestamine ..... | 21 |
| Veesport .....                                                                               | 21 |
| Surfamine .....                                                                              | 21 |
| Veesporditegevuste vaatamine .....                                                           | 21 |
| Muud tegevused ja rakendused .....                                                           | 22 |
| Applied Ballistics® .....                                                                    | 22 |
| Rakendus Applied Ballistics<br>Quantum .....                                                 | 22 |
| Applied Ballistics valikud .....                                                             | 22 |
| Laskmistingimuste kiire<br>muutmine .....                                                    | 23 |
| Kauguskaart .....                                                                            | 23 |
| Kauguskaardi väljade<br>kohandamine .....                                                    | 23 |
| Kauguse sammu muutmine .....                                                                 | 23 |
| Baaskauguse seadistamine .....                                                               | 23 |
| Target Card .....                                                                            | 23 |
| Sihtmärgi lisamine .....                                                                     | 23 |
| Sihtmärgi muutmine .....                                                                     | 23 |
| Sihtmärgi vahetamine .....                                                                   | 24 |
| Kõikide sihtide kustutamine .....                                                            | 24 |
| Sihtmärgi asukoha määramine<br>GPS-iga .....                                                 | 24 |
| Keskkond .....                                                                               | 24 |
| Keskkonna muutmine .....                                                                     | 24 |

|                                                           |    |                                                                |           |
|-----------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Valiku Auto Update<br>lubamine .....                      | 24 | Lemmiktegevuse lisamine või<br>eemaldamine .....               | 37        |
| Profiil .....                                             | 24 | Rakenduste nimekirjas tegevuse<br>järjekorra muutmine .....    | 37        |
| Profiili lisamine .....                                   | 24 | Andmekuvade kohandamine .....                                  | 37        |
| Muu profiili valimine .....                               | 25 | Tegevusele kaardi lisamine .....                               | 37        |
| Profiili andmekuvade<br>kohandamine .....                 | 25 | Kohandatud tegevuse loomine .....                              | 38        |
| Applied Ballistics terminite<br>sõnastik .....            | 26 | Tegevuste ja rakenduse seaded .....                            | 38        |
| Mängimine .....                                           | 29 | Tegevuste märguanded .....                                     | 40        |
| Rakenduse Garmin GameOn™<br>kasutamine .....              | 29 | Hoiatuse seadistamine .....                                    | 41        |
| Manuaalse mängutegevuse<br>salvestamine .....             | 29 | Automaatse ronimise<br>siselülitamine .....                    | 41        |
| Jumpmaster .....                                          | 29 | Satelliidiseaded .....                                         | 42        |
| Hüppe liigid .....                                        | 30 | <b>Kellad .....</b>                                            | <b>42</b> |
| Hüppe teabe sisestamine .....                             | 30 | Äratuse seadistamine .....                                     | 42        |
| HAHO ja HALO hüpete jaoks<br>tuuleteabe sisestamine ..... | 30 | Äratuse muutmine .....                                         | 42        |
| Tuuleteabe lähtestamine .....                             | 31 | Tagasilugeva taimeri kasutamine .....                          | 43        |
| Tuuleteabe sisestamine staatilise<br>hüppe jaoks .....    | 31 | Intervallimärguande lisamine<br>tagasilugevale taimerile ..... | 43        |
| Konstandi seaded .....                                    | 31 | Taimeri kustutamine .....                                      | 43        |
| Treeningud .....                                          | 31 | Stopperi kasutamine .....                                      | 44        |
| Treeningu alustamine .....                                | 32 | Aja sünkroonimine .....                                        | 44        |
| Teenuse Garmin Connect treeningu<br>järgimine .....       | 32 | Alternatiivsete ajavööndite lisamine ...                       | 45        |
| Igapäevase soovitatud trenni<br>järgimine .....           | 32 | Teise ajavööndi muutmine .....                                 | 45        |
| Intervalltreeningu alustamine .....                       | 33 | Kellaajahoiatuste seadistamine .....                           | 45        |
| Intervalltreeningute<br>kohandamine .....                 | 33 | <b>logid .....</b>                                             | <b>45</b> |
| Virtual Partner® kasutamine .....                         | 33 | Ajaloo kasutamine .....                                        | 45        |
| Treeningu eesmärgi<br>seadistamine .....                  | 34 | Mitme spordiala ajalugu .....                                  | 46        |
| Eelmise tegevusega seotud<br>võistlus .....               | 34 | Ajaloo kustutamine .....                                       | 46        |
| Treeningukalendri teave .....                             | 34 | Isiklikud rekordid .....                                       | 46        |
| Treeningukavade<br>kohandamine .....                      | 34 | Isiklike rekordite vaatamine .....                             | 46        |
| Salvestatud rakenduse<br>kasutamine .....                 | 35 | Isikliku rekordi taastamine .....                              | 46        |
| Pindala suuruse arvutamine .....                          | 35 | Isiklike rekordite kustutamine .....                           | 46        |
| Loodeteabe vaatamine .....                                | 36 | Koguandmete kuvamine .....                                     | 47        |
| Loodete hoiatuse seadistamine ...                         | 36 | Odomeetri kasutamine .....                                     | 47        |
| Tegevuste ja rakenduste<br>kohandamine .....              | 36 | <b>Teavituste ja märguannete<br/>seaded .....</b>              | <b>47</b> |
|                                                           |    | <b>Välimus .....</b>                                           | <b>47</b> |
|                                                           |    | Ülevaated .....                                                | 48        |
|                                                           |    | Ülevaadete kuvamine .....                                      | 51        |
|                                                           |    | Ülevaateloendi kohandamine .....                               | 51        |
|                                                           |    | Ülevaatekaustade loomine .....                                 | 51        |
|                                                           |    | Body Battery .....                                             | 52        |

|                                                                        |    |                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| Funktsiooni Body Battery andmete<br>parendamise näpunäited .....       | 52 | Garmin Pay kaartide<br>haldamine .....                             | 66        |
| Sooritusvõime näitajad .....                                           | 52 | Teenuse Garmin Pay pääsukoodi<br>muutmine .....                    | 66        |
| Maksimaalse hinnangulise<br>hapnikutarbimisvõime teave .....           | 53 | Hommikuraport .....                                                | 66        |
| Jooksmise maksimaalse<br>hapnikutarbimisvõime<br>arvutamine .....      | 53 | Hommikuse raporti kohandamine ...                                  | 66        |
| Jalgrattasõidu maksimaalse<br>hapnikutarbimisvõime<br>arvutamine ..... | 53 | <b>Analoogseierite sätted .....</b>                                | <b>66</b> |
| Hinnanguliste võistlusaegade<br>kuvamine .....                         | 54 | Kellaosutite kohandamine .....                                     | 67        |
| Pulsisageduse muutlikkuse tase ..                                      | 54 | <b>Andurid ja tarvikud .....</b>                                   | <b>67</b> |
| Soorituse hinnang .....                                                | 54 | Randmepõhine pulss .....                                           | 67        |
| Soorituse hinnangu kuvamine ..                                         | 55 | Kella kandmine .....                                               | 68        |
| Hinnangulise funktsionaalse<br>energialävendi hankimine .....          | 55 | Näpunäited ebaühtlaste<br>pulsisageduse andmete puhul .....        | 68        |
| Piimhappe lävi .....                                                   | 55 | Randmel kantava pulsimoniatori<br>seaded .....                     | 69        |
| Treenitustase .....                                                    | 56 | Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse<br>seadistamine .....           | 69        |
| Treenitustasemed .....                                                 | 56 | Pulsisageduse andmete<br>edastamine .....                          | 69        |
| Treenitustaseme kuvamise<br>nõuanded .....                             | 57 | Pulssoksümeeter .....                                              | 70        |
| Kuumuse ja kõrgusega<br>kohanemine .....                               | 57 | Pulssoksümeetri näitude<br>hankimine .....                         | 71        |
| Hetkekoormus .....                                                     | 57 | Pulssoksümeetri režiimide<br>seadistamine .....                    | 71        |
| Treeningu efektiivsusest .....                                         | 58 | Pulssoksümeetri korrapäratute<br>andmetega seotud näpunäited ..... | 71        |
| Taastumisaeg .....                                                     | 58 | Kompass .....                                                      | 71        |
| Taastumise pulsisagedus .....                                          | 58 | Kompassi suuna seadistamine .....                                  | 71        |
| Sinu treenitustaseme pausile panek<br>ja jätkamine .....               | 59 | Kompassi seaded .....                                              | 72        |
| Treeninguvalmidus .....                                                | 59 | Kompassi käsitsi kalibreerimine ..                                 | 72        |
| Võistluseks treenimine .....                                           | 60 | Põhjaviite seadistamine .....                                      | 72        |
| Võistluskalender ja peamine<br>võistlus .....                          | 60 | Altimeeter ja baromeeter .....                                     | 72        |
| Ilma asukohtade lisamine .....                                         | 60 | Altimeetri seaded .....                                            | 72        |
| Juhtelemendid .....                                                    | 61 | Baromeetrilise altimeetri<br>kalibreerimine .....                  | 73        |
| Juhtelementide menüü<br>kohandamine .....                              | 64 | Baromeetri seaded .....                                            | 73        |
| Taskulambi kasutamine .....                                            | 64 | Baromeetri kalibreerimine .....                                    | 73        |
| Kohandatud taskulambi vilkumise<br>muutmine .....                      | 65 | Tormihoiatuse seadistamine .....                                   | 73        |
| Garmin Pay .....                                                       | 65 | Juhtmeta andurid .....                                             | 74        |
| Teenuse Garmin Pay Wallet<br>seadistamise .....                        | 65 | Traadita andurite sidumine .....                                   | 76        |
| Ostu eest tasumine kellaga .....                                       | 65 | Pulsisageduse tarviku jooksum tempo ja<br>-distsants .....         | 76        |
| Garmin Pay rahakotti kaardi<br>lisamine .....                          | 65 | Jooksum tempo ja -distsantsi<br>salvestamise näpunäited .....      | 76        |
|                                                                        |    | Jooksudünaamika .....                                              | 76        |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Nõuanded puudulike<br>jooksudünaamika andmete<br>puhul..... | 77 |
| Jooksujõud.....                                             | 77 |
| Jooksuenergia sätted.....                                   | 78 |
| inReach kaugjuhtimispult.....                               | 78 |
| inReach kaugjuhtimise<br>kasutamine.....                    | 78 |
| VIRB kaugjuhtimispult.....                                  | 78 |
| VIRB kaamera juhtimine.....                                 | 79 |
| VIRB kaamera juhtimine tegevuse<br>ajal.....                | 79 |
| Xero laseripõhise asukohateabe<br>seaded.....               | 79 |

## **Kaart..... 80**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Kaardi panoraamimine ja suumimine.. | 80 |
| Kaardi seaded.....                  | 80 |

## **Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..... 80**

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Telefoni sidumine.....                                      | 80 |
| Teavituste Bluetooth lubamine.....                          | 81 |
| Teavituste kuvamine.....                                    | 81 |
| Sissetulevale telefonikõnele<br>vastamine.....              | 81 |
| Tekstsõnumile vastamine.....                                | 81 |
| Teavituste haldamine.....                                   | 82 |
| Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja<br>väljalülitamine..... | 82 |
| Telefoni Bluetooth ühenduse<br>väljalülitamine.....         | 82 |
| Telefoni- ja arvutirakendused.....                          | 82 |
| Garmin Connect.....                                         | 83 |
| Garmin Connect+ Tellimus.....                               | 83 |
| Rakenduse Garmin Connect<br>kasutamine.....                 | 84 |
| Tarkvara uuendamine rakenduse<br>Garmin Connect abil.....   | 84 |
| Ühtsed treenitustaseme<br>andmed.....                       | 84 |
| Tegevuste ja sooritusnäitajate<br>sünkroonimine.....        | 84 |
| Teenuse Garmin Connect<br>kasutamine arvutis.....           | 84 |
| Tarkvara uuendamine<br>rakendusega Garmin Express...        | 85 |

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Andmete käsitsi sünkroonimine<br>teenusega Garmin Connect.....       | 85 |
| Connect IQ funktsioonid.....                                         | 85 |
| Rakenduse Connect IQ<br>funktsioonide allalaadimine.....             | 85 |
| Rakenduse Connect IQ<br>funktsioonide allalaadimine<br>arvutiga..... | 85 |
| Garmin Explore™.....                                                 | 85 |
| Rakendus Garmin Messenger.....                                       | 86 |
| Funktsiooni Messenger<br>kasutamine.....                             | 86 |
| Rakendus Garmin Golf™.....                                           | 87 |
| Garmin Share.....                                                    | 87 |
| Andmete jagamine funktsiooniga<br>Garmin Share.....                  | 87 |
| Andmete vastuvõtmine funktsiooniga<br>Garmin Share.....              | 88 |

## **Kasutajaprofiil..... 88**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Kasutajaprofiili seadistamine.....                    | 88 |
| Soo sätted.....                                       | 88 |
| Vormisoleku vanuse kuvamine.....                      | 88 |
| Pulsisageduse tsoonid.....                            | 88 |
| Vormisoleku sihid.....                                | 89 |
| Pulsisagedustsoonide määramine..                      | 89 |
| Lase kellal määrata oma<br>pulsisageduse tsoonid..... | 89 |
| Pulsisageduse tsoonide<br>arvutamine.....             | 90 |
| Energiatsoonide seadistamine.....                     | 90 |
| Sooritusmõõtmiste automaatne<br>tuvastamine.....      | 90 |

## **Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid..... 91**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Hädaabikontaktide lisamine.....                       | 91 |
| Kontaktide lisamine.....                              | 91 |
| Juhtumi tuvastamise sisse- ja<br>väljalülitamine..... | 92 |
| Abi taotlemine.....                                   | 92 |

## **Tervise ja heaolu seaded..... 93**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Automaatne eesmärk.....             | 93 |
| Liikumismärguande kasutamine.....   | 93 |
| Intensiivsusminutid.....            | 93 |
| Intensiivsusminutite teenimine..... | 93 |
| Une jälgimine.....                  | 94 |

|                                                                           |            |                                                              |            |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|------------|
| Automaatse unejäljgimise kasutamine.....                                  | 94         | Seadme teabe vaatamine.....                                  | 103        |
| Hingamise muutumine.....                                                  | 94         | E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....          | 103        |
| <b>Navigeerimine.....</b>                                                 | <b>94</b>  | <b>Seadme teave.....</b>                                     | <b>103</b> |
| Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....                    | 94         | AMOLED-ekraani teave.....                                    | 103        |
| Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine.....                          | 95         | Kella laadimine.....                                         | 104        |
| Võrdluspunkti määramine.....                                              | 95         | Tehnilised andmed.....                                       | 104        |
| Sihtkohta navigeerimine.....                                              | 95         | Aku kestvuse teave.....                                      | 105        |
| Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....                                | 95         | Seadme hooldamine.....                                       | 105        |
| Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....                              | 96         | Kella puhastamine.....                                       | 105        |
| Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine..... | 96         | Vedruvardaga kellarihmade vahetamine.....                    | 106        |
| Navigatsiooni katkestamine.....                                           | 96         | <b>Tõrkeotsing.....</b>                                      | <b>107</b> |
| Rajad.....                                                                | 96         | Tooteuuendused.....                                          | 107        |
| Seadmel raja loomine ja järgimine...                                      | 96         | Lisateabe hankimine.....                                     | 107        |
| Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....                               | 97         | Mu seadme keel on vale.....                                  | 107        |
| Radade saatmine seadmesse.....                                            | 97         | Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....                    | 107        |
| Raja üksikasjade vaatamine või muutmine.....                              | 97         | Minu telefon ei ühendu kellaga.....                          | 107        |
| Vahepunkti kavandamine.....                                               | 98         | Mu kell ei näita õiget kellaaega.....                        | 108        |
| Navigatsiooniseaded.....                                                  | 98         | Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....        | 108        |
| Navigatsioonandmete kuvade kohandamine.....                               | 98         | Kella lähtestamine.....                                      | 108        |
| Suuna seadistused.....                                                    | 98         | Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....                         | 108        |
| Navigeerimishoiatuste seadistamine.....                                   | 98         | Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....              | 109        |
| <b>Toitehalduri seaded.....</b>                                           | <b>99</b>  | Satelliitsignaali hankimine.....                             | 109        |
| Akusäästja kohandamine.....                                               | 99         | GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....                 | 109        |
| Toiterežiimi vahetamine.....                                              | 99         | Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?.....         | 109        |
| Toiterežiimide kohandamine.....                                           | 99         | Tegevuse temperatuurinäit pole täpne.....                    | 110        |
| Toiterežiimi taastamine.....                                              | 100        | Aktiivsuse jälgimine.....                                    | 110        |
| <b>Süsteemi seaded.....</b>                                               | <b>100</b> | Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....                   | 110        |
| Kella pääsukoodi määramine.....                                           | 101        | Minu sammuarv ei näi õige olevat.....                        | 110        |
| Kella pääsukoodi muutmine.....                                            | 101        | Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti..... | 110        |
| Kellaaja seaded.....                                                      | 101        | Läbitud korruste näit pole täpne....                         | 110        |
| Ekraaniseadete muutmine.....                                              | 102        | <b>Lisa.....</b>                                             | <b>111</b> |
| Unerežiimi kohandamine.....                                               | 102        | Andmeväljad.....                                             | 111        |
| Kiirklahvide kohandamine.....                                             | 102        | Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....           | 124        |
| Mõõtühikute muutmine.....                                                 | 102        | Maaga kokkupuute aja tasakaal....                            | 125        |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Vertikaalse võnkumise ja<br>vertikaalsuhte andmed .....   | 125 |
| Maksimaalse hapnikutarbimisvõime<br>standardtasemed ..... | 126 |
| FTP hinnangud .....                                       | 127 |
| Ratta veljemööd ja ümbermööd .....                        | 127 |
| Tähiste definitsioonid .....                              | 127 |



# Sissejuhatus

## ⚠ HOIATUS

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

## Alustamine

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

- 1 Hoia all nuppu **CTRL**, et kell sisse lülitada (*Nupud, lehekülg 1*).
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.  
Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 80*).
- 3 Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 104*).
- 4 Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded, lehekülg 100*).  
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- 5 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 4*).

## Nupud



|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①<br>LIGHT<br>CTRL | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vajuta seadme sisselülitamiseks.</li> <li>Vajuta ekraani valgustamiseks.</li> <li>Taskulambi sisse- või väljalülitamiseks vajuta kiiresti kaks korda (<i>Taskulambi kasutamine, lehekülg 64</i>).</li> <li>Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia kaks sekundit all (<i>Juhtlemendid, lehekülg 61</i>).</li> <li>Abi palumiseks hoia viis sekundit all (<i>Abi taotlemine, lehekülg 92</i>).</li> </ul>                                                                                                  |
| ②<br>UP<br>MENU    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vajuta ülevaataloendi ja menüüde kerimiseks.</li> <li>Hoia kellakuval all juurdepääsuks peamenüüle.</li> <li>Hoia all juurdepääsuks kontekstilisele menüüle, kui selline kasutajaliidese selles osas saadaval on.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ③<br>DOWN<br>ABC   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vajuta, et liikuda ülevaadete nimekirjas ja menüüdes (<i>Ülevaadete kuvamine, lehekülg 51</i>).</li> <li>Hoia all altimeetri, baromeetri ja kompassi (ABC) kuva nägemiseks.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ④<br>ENTER<br>GPS  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vajuta menüüsuvandi valimiseks.</li> <li>Rakenduste ja tegevuste menüü avamiseks vajuta kellakuval (<i>Tegevused ja rakendused, lehekülg 3</i>).</li> <li>Vajuta tegevuste loendi vaatamiseks ja tegevuse käivitamiseks või lõpetamiseks (<i>Tegevuse alustamine, lehekülg 4</i>).</li> <li>Hoia all GPS-koordinaatide kuvamiseks ja asukoha salvestamiseks.</li> </ul> <p><b>MÄRKUS.</b> mudelitel Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition hoia all, et salvestada Duaal-graafik asukoht.</p> |
| ⑤<br>BACK<br>SET   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vajadusel osutite liigutamiseks vajuta kellakuval.</li> </ul> <p><b>MÄRKUS.</b> see funktsioon pole dünaamiliste andmeväljadega kellakuvadel saadaval.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks.</li> <li>Vajuta tegevuse ajal ringi, puhkuse või järgmisse treeningu etappi mineku registreerimiseks.</li> <li>Kellamenüü nägemiseks hoia all (<i>Kellad, lehekülg 42</i>).</li> </ul>                                                                        |

## Kasutajaandmete kustutamine katkestuslüliti funktsiooniga

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult mudelitel Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition models.

Funktsioon Kustutuslüliti eemaldab kiiresti kõik salvestatud kasutajaandmed ja lähtestab kõik tehase seadetele.

Hoia all nuppe **SET** ja **CTRL**.

**VIHJE:** funktsiooni Kustutuslüliti tühistamiseks võid 10-sekundilise aja pöördloenduse ajal vajutada ükskõik millist nuppu.

Pärast 10 sekundit kustutab kell kõik kasutaja sisestatud andmed.

## Kellakuva kohandamine

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ™ kellakuvaga ([Connect IQ funktsioonid, lehekülg 85](#)).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu **MENU**.
  - 2 Vali **Kelladisain**.
  - 3 Kellakuva valikute nägemiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
  - 4 Vali **Lisa uus**, et luua kohandatud kellakuva.
  - 5 Liigu kellakuvale ja vajuta nuppu **ENTER**.
  - 6 Tee valik:
    - Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
    - Dünaamiliste andmeväljade lubamiseks, mis liiguvad kellakuval mehaaniliste kellaosutite vältimiseks, vali **Dünaamiline**.
    - Kellakuval esitatavate andmete kohandamiseks vali **Andmed**.
    - Kellakuval esitatavate andmete värvi kohandamiseks vali **Andmete värv**.
    - Kellakuva tunnusvärvi kohandamiseks vali **Värv**.
    - Soorituskuval spordiala mõõdikute vahetamiseks vali **Vali Sport**.
    - Digitaalse sekundiseieri lisamiseks kellale vali **Käed**.
    - Mehaanilise kellaseierite esiletõstmise värvi muutmiseks vali **Seierite värv**.
- MÄRKUS.** sätete menüüs **Analoogseierid** tuleb kellaseierite sätteks värvi muutmiseks panna **Värv** ([Analoogseierite sätted, lehekülg 66](#)).
- Mehaaniliste kellaseierite valgustuse kujunduse muutmiseks vali **Seierite esiletõõtmine**.

## Tegevused ja rakendused

Võid kella kasutada sise-, välis-, spordi- ja trennitegevusteks. Tegevuse alustamisel kell kuvab ja salvestab anduriandmeid. Saad luua kohandatud tegevusi või uusi tegevusi, põhinedes vaiketegevustele ([Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 38](#)). Kui oma tegevused lõpetad, saad need salvestada ja jagada Garmin Connect™ kogukonnaga.

Võid lisada kellasse ka Connect IQ tegevusi ja rakendusi Connect IQ rakenduses ([Connect IQ funktsioonid, lehekülg 85](#)).

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

## Tegevuste ja rakenduste nimekiri

Vajuta kellakuval nuppu ENTER ja seejärel nuppu DOWN ning sirvi tegevuste ja rakenduste nimekirja. Sinu lemmiktegevuste nimekiri kuvatakse nimekirja ülasas ([Tegevuste ja rakenduste kohandamine](#), lehekülg 36).

**MÄRKUS.** mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias. Mõned tegevused on saadaval ainult kellal Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition.

| Kategooria           | Tegevused                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sport                | Ratsutamine, Seinaronimine, Ronimine, Kettagolf, Ekspeditsioon, Kalastus, Golf, Matkamine, Ratsutamine, Jaht, Rullisutamine, Raskuskotiga matk, Kõndimine                                                                                                                                            |
| Jooksmine            | Siseruumis jälgimine, Jooks, Staadionijooks, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Takistussõit, Virtuaalne jooks                                                                                                                                                                                   |
| Rattasõit            | Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, BMX, Cyclocross, eBike, e-mägiratas, Gravel Bike, MTB, Maanteeõit                                                                                                                                                                                |
| Ujumine              | Avavesi, Basseinis ujumine, Ujumise data, Triatlon                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jõusaal              | Poks, Kardiotreening, Siseronimine, Elliptiline trenažöör, Treppidest käimine, HIIT, Hüppenöör, Võitluskunstid, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreening, Kõnd ruumis, Jooga                                                                                                                    |
| Talisport            | Off-piste suusatamine, Off-piste lumelauasõit, Liuväli, Mäesuusatamine, Lumelauasõit, Räätsad, Murdmaa klassikaline, Murdmaa uisustiil                                                                                                                                                               |
| Veesport             | Paat, Kajakisõit, Lohelaud, Aerutamine, Hingamistoru, Aerusurf, Surf, Veetuub, Veelaud, Veelauasurf, Veesuusk, Kärestikel sõit, Purjelauasõit                                                                                                                                                        |
| Võistkonnasportlased | Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Võrkpall, Kettamäng                                                                                                                                                                            |
| Reketisport          | Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatenis, Squash, Lauatenis, Tennis                                                                                                                                                                                                                   |
| Mootorisport         | ATV, Motokross, Mootorras, Maitsi, Mootorsaan                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Muu                  | Hingamisharjutused, Mängimine, Jumpmaster, Navigeeri, Muu, Taktikaline, Jälgi mind                                                                                                                                                                                                                   |
| Rakendused           | ABC, Applied Ballistics, Ala arvutus., Edasta pulssi, Kalender, Kellad, Garmin Share, Health Snapshot™, Ajalugu, Messenger, Kuufaas, Muus.juhtnupud, Märkuanded, Projekt. punkt, Pulssoksümeetria, Võrdluspunkt, Salvestatud, Seaded, Etapi taimer, TÕUS, LOOJANG, Looded, Rahakott, Ilm, Treeningud |

## Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu **ENTER**.
- 2 Kui see on esimene kord, kui tegevust alustad, vali märkeruut iga tegevuse kõrval, et see lemmikuks lisada, ja vali **Valmis**.
- 3 Tee valik:
  - Vali lemmikute loendist tegevus.
  - Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
- 4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis. Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 5 Vajuta **ENTER**, et käivitada tegevuse taimer. Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

## Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 104*).
- Vajuta **SET**, et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Hoia all nuppu **MENU**, ja vali **Toiterežiim** aku tööea pikendamiseks toiterežiimi kasutamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 99*).

## Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta **ENTER**.

2 Tee valik:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta **ENTER** ja tee oma valik.
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.  
**MÄRKUS.** kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Sirge joon**.  
**MÄRKUS.** kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise HR** ja oota, kuni taimer alla loendab (*Taastumise pulsisagedus, lehekülg 58*).
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.

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

## Välitegevused

### Golf

#### Golfi mängimine

Enne rajal esmakordset mängimist laadi see alla Garmin Connect rakendusest ([Garmin Connect](#), lehekülg 83). Rakendusest Garmin Connect alla laaditud radasid uuendatakse automaatselt.

Enne golfi mängimist laadi kella ([Kella laadimine](#), lehekülg 104).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Golf**.
- 3 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 4 Vali saadaval olevate radade loendist rada.
- 5 Punktisumma säilitamiseks vali ✓.
- 6 Vali tii kast.  
Ilmub auguteabekuva.



|   |                               |
|---|-------------------------------|
| ① | Praeguse augu number          |
| ② | Kaugus edenemisala tagaosasse |
| ③ | Kaugus edenemisala keskosasse |
| ④ | Kaugus edenemisala esiosasse  |
| ⑤ | Augu par                      |
| ⑥ | Edenemisala kaart             |

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

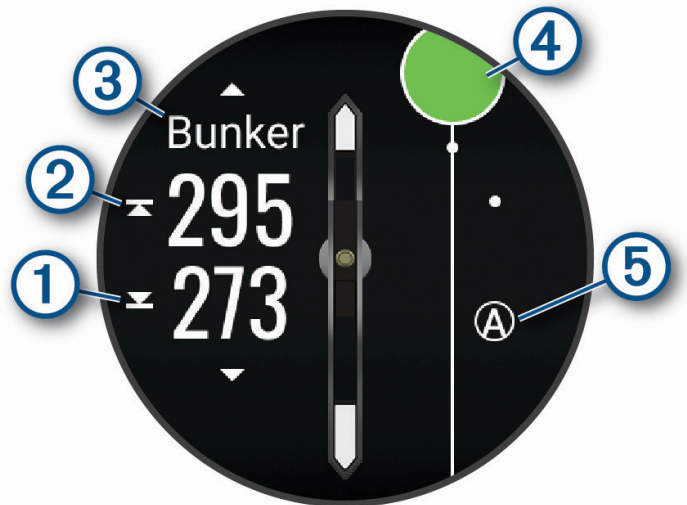
- 7 Tee valik:
  - Aukude sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
  - Vajuta **ENTER**, et avada golfi menüü ([Golfi menüü](#), lehekülg 7).

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

## Ohtude kuvamine

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

- 1 Vajuta auguteabekuval **ENTER**.
- 2 Vali **Ohud**.



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

- 3** Vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja vaata valitud augu muid ohte.

## Golfi menüü

Vajuta vooru käigus **ENTER** ja pääsed ligi golfi menüü täiendavatele funktsioonidele.

**Lõpeta voor:** lõpetab kehtiva vooru.

**Vaata griini:** võimaldab liigutada rõhtnaela ja saada seega täpsema kauguse mõõtmistulemuse (*Lipu liigutamine, lehekülg 8*).

**Ohud:** kuvab valitud augu ohud (*Ohtude kuvamine*, lehekülg 7).

**Mööda lööki:** kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Möödetud löökide vaatamine, lehekülj 8*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülj 8*).

**Tagasihoid. löögid:** kuvab valitud augu tagasihoidlikud löögid.

**Punktikaart:** avab vooru punktikaardi (*Punktiarvestus*, lehekülg 8).

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

**Golfikepi statistika:** näitab sinu statistikat iga golfikepi kohta, nagu näiteks vahemaa ja täpsuse teave. Ilmub, kui paaristada ühilduvad Approach® CT10 golfikepi jälgimise andurid või lubada seade Golfikepi viip.

**TÕUS, LOOJANG:** kuvab päeva äikesetõusu ja päikeseloojangu ning videviku kellaajad.

**Seaded:** võimaldab golfitegevuse sätteid kohandada (*Tegevuste ja rakenduse seaded*, lehekülq 38).

## Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

- 1 Auguteabe kuval vajuta **ENTER**.
- 2 Vali **Vaata griini**.
- 3 Lipu asukoha muutmiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta nuppu **ENTER**.

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

## Mõõdetud löökide vaatamine

Enne, kui seade saab lööke automaatselt tuvastada ja mõõta, tuleb skoorimine lubada.

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

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

- 1 Golfi mängides vajuta **ENTER**.
- 2 Vali **Mõõda lööki**.

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

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

- 3 Vajuta nuppu **ENTER**.
- 4 Kõigi salvestatud löögikauguste vaatamiseks vali **Eelmised löögid**.

## Löögi mõõtmine käsitsi

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

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

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

## Punktiarvestus

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



## Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine ([Tegevuste ja rakenduse seaded](#), lehekülg 38).

1 Vali punktikaardilt auk.

2 Sisesta löökide koguarv (sh puttamislöögid) ja vajuta nuppu **ENTER**.

3 Vali puttamislöökide arv ja vajuta nuppu **ENTER**.

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

4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.

**MÄRKUS.** kui oled kolmanda augu juures, siis edenemisala teavet ei kuvata.

- Kui pall on edenemisalal, vali **Fairway-alal**.

- Kui pall sattus edenemisalalt kõrvale, siis vali **Paremalt mööda** või **Vasakult mööda**.

5 Vajadusel sisesta karistuslöökide arv.

## Punktiarvestuse seaded

Vooru ajal vajuta nuppu ENTER ja vali **Seaded > Punktiarvestus**.

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

**Händikäpi punktiarvestus:** lubab händikäpi punktiarvestuse.

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

**Kuva skoor:** kuvab tulemuskaardi ülaosas sinu mänguvooru koguskoori ([Punktiarvestus](#), lehekülg 8).

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

**Trahvilöögid:** lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke ([Statistika salvestamine](#), lehekülg 9).

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

## Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi ([Tegevuste ja rakenduse seaded](#), lehekülg 38), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

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

## Suurte numbrite režiim

Saad muuta arvude suurust auguteabekuval.

- 1 Vooru ajal vajuta **ENTER**.
- 2 Vali **Seaded** > **Suured arvud**.



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

- 3 Vajuta **ENTER** täiendavate andmete ja seadete vaatamiseks.

## Kaljuronimise salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Seinaronimine**.
- 3 Vali hindamissüsteem.

**MÄRKUS.** järgmisel kaljuronimiskorral kasutab kell seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia all nuppu **MENU**, vali tegevuste seaded ja vali **Liigitussüsteem**.

- 4 Vali raja raskusaste.
- 5 Raja taimer käivitamiseks vajuta nuppu **ENTER**.
- 6 Alusta esimest rada.
- 7 Raja lõpetamiseks vajuta nuppu **SET**.
- 8 Tee valik:
  - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
  - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
  - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 9 Pärast puhkamist vajuta järgmise raja alustamiseks nuppu **SET**.
- 10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 11 Pärast viimase raja läbimist vajuta rajataimeri peatamiseks nuppu **ENTER**.
- 12 Vali **Salvesta**.

## Ekspeditsiooni alustamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.

2 Vali **Ekspeditsioon**.

3 Vajuta **ENTER**, et käivitada tegevuse taimer.

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

## Rajapunkti käsitsi salvestamine

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

1 Ekspeditsiooni ajal vajuta **ENTER**.

2 Vali **Lisa punkt**.

## Rajapunktide vaatamine

1 Ekspeditsiooni ajal vajuta **ENTER**.

2 Vali **Kuva punktid**.

3 Vali nimekirjast rajapunkt.

4 Tee valik:

- Valitud rajapunkti navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
- Rajapunkti kohta üksikasjaliku teabe vaatamiseks vali **Üksikasjad**.

## Kalastamine

1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.

2 Vali **Kalastus**.

3 Vajuta **ENTER** > **Alusta kalastust**.

4 Valimiseks vajuta nuppu **ENTER** ja tee oma valik:

- Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
- Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
- Intervallitimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
- Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
- Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
- Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
- Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand ([Tegevuste ja rakenduse seaded](#), lehekülg 38).

5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **ENTER** ja vali **Lõpeta kalastus**.

## Jahtimine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Jaht**.
- 3 Vajuta **ENTER** ja vali **Alusta jahti**.
- 4 Vajuta **ENTER** ja tee valik:
  - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
  - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
  - Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
  - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
  - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 38*).
- 5 Pärast jahi lõpetamist vajuta **ENTER** ja vali **Lõpeta jaht**.

## Jooksmine

### Staadionijooks

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

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

- 1 Seisa välistaadionil.
- 2 Vajuta kellal nuppu **ENTER**.
- 3 Vali **Staadionijooks**.
- 4 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 5 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 11. sammu juurde.
- 6 Vajuta nuppu **MENU**.
- 7 Vali tegevuse seaded.
- 8 Vali **Rea number**.
- 9 Vali raja number.
- 10 Tegevuse taimeri leheküljele naasmiseks vajuta nuppu **BACK** kaks korda.
- 11 Vajuta nuppu **ENTER**.
- 12 Jookse staadionil üks ring.
- 13 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **ENTER** ja vali **Salvesta**.

### Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

Garmin® staadioniradade andmebaas sisaldab 10 000 staadionirada kogu maailmas.

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

## Virtuaalne jooksmine

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

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

## Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

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

## Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine

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

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

## PacePro™ Treening

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

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

## PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, lehekülg 83).

1 Tee valik:

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

2 Vali **Treen. ja kavand.** > **PacePro tempostrateegiad.**

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.

4 Vali  või **Saada seadmesse.**

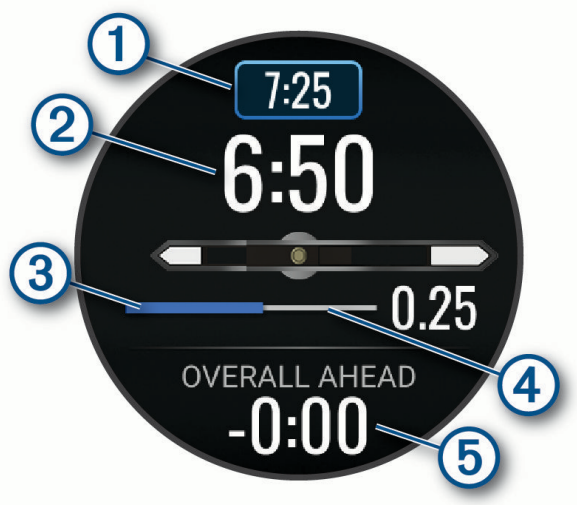
## PacePro kava alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.
- 6 Vajuta nuppu **ENTER**.

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

- 7 Vali **Kinnita plaan**, et alustada kavaga.
- 8 Vajaduse korral vali rajal navigeerimiseks ✓.
- 9 Vali **ENTER**, et käivitada tegevuse taimer.



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

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

# Rattasõit

## Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia ANT+® abil ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*).

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Sisejalgratas**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
  - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
  - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 31*).
  - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 96*).
  - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
  - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
  - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Vajuta nuppu **ENTER** tegevustaimer käivitamiseks.  
Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

## Ujumine

### TEATIS

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

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

## Ujumisterminid

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

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

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

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

## Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontrol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*).

| Vaba               | Vaba stiil                                                                                       |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tagasi             | Seliliujumine                                                                                    |
| Rinnuli            | Rinnuliujumine                                                                                   |
| Lend               | Liblikujumine                                                                                    |
| Segu               | Üle ühe tõmbetüübi intervallis                                                                   |
| Treeningharjutused | Kasutatakse treeningharjutuste logimisel ( <i>Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 17</i> ) |



## Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta **SET**.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpselt kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Suuruse muutmiseks hoia all nuppu **MENU**, vali tegevuse sätted ja vali suvand **Basseini pikkus**.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkuse salvestamiseks vajuta **SET** (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 17*). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja libise.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 17*).

## Automaatne ja manuaalne puhkerežiim

**MÄRKUS.** puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata. Teiste andmekuvade vaatamiseks vajuta UP või DOWN.

Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Kell tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob kell automaatselt puhkeintervalli. Kui ujumist jätkad, alustab kell automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni sisse lülitada tegevuse suvandites (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 38*).

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

Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit SET.

## Harjutuste logi abil treenimine

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

- 1 Harjutuste logi kuva nägemiseks keri ujumise ajal üles või alla.
- 2 Vajuta **SET**, et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta **SET**. Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa. Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiili jaoks valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
  - Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta **SET**.
  - Ujumisintervalli alustamiseks sirvi ujumistreeningu kuvadele naasmiseks üles või alla.
- 6 Tee valik:
  - Tegevusega jätkamiseks vajuta **SET**.
  - Tegevuse lõpetamiseks vajuta **ENTER**.

## Mitu spordiala

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

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

## Triatloni treening

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.

2 Vali **Triatlon**.

3 Vajuta **ENTER**, et käivitada tegevuse taimer.

**MÄRKUS. Spordiala aut. lülitus** is on mitme spordialaga tegevuste vaikesäte (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 38*).

4 Vajadusel vajuta nuppu **SET** iga ümberlülitumise alguses ja lõpus (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 109*).

Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi. Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks sümbolit SET.

5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **ENTER** ja vali **Salvesta**.

## Mitme spordialaga tegevuse loomine

1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.

2 Vali **Lisa > Multisport**.

3 Vali mitme spordialaga tegevuse tüüp või sisesta kohandatud nimi.

Korduvad tegevused sisaldavad numbrit. Nr Triatlon(2).

4 Vali kaks või mitu tegevust.

5 Tee valik:

- Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Nt võid valida, kas kaasata üleminekuid.
- Salvestamiseks ja mitme spordialaga tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.

6 Tegevuse lisamiseks lemmikute loendisse vali .

## Jõusaali tegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 38*).

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

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

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

## Jõutreeningu salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Jõutreering**.
- 3 Vali treening (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 32*).
- 4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vali **Üksikasjad**.
- 5 Vali .
- 6 Seatud taimeri käivitamiseks vali **ENTER** ja seejärel **Alusta treeningut**.
- 7 Alusta esimest sarja.  
Kell loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.  
**VIHJE:** kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 8 Vajuta sarja lõpetamiseks **SET** ja liigu järgmise harjutuse juurde, kui see on saadaval.  
Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.
- 9 Vajaduse korral vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja muuda korduste arvu.  
**VIHJE:** võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.
- 10 Pärast puhkamist vali järgmiste korduste alustamiseks **SET**.
- 11 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 12 Pärast viimast sarja vali selle taimeri seiskamiseks **ENTER** ja seejärel **Peata treening**.
- 13 Vali **Salvesta**.

## HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

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

## Siseruumis ronimise salvestamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.

2 Vali **Siseronimine**.

3 Vali ✓ raja statistika salvestamiseks.

4 Vali hindamissüsteem.

**MÄRKUS.** järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Võid hoida all nuppu MENU, tegevuse seadete valimiseks ja valida **Liigitussüsteem** süsteemi vahetamiseks.

5 Vali raja raskusaste.

6 Vajuta nuppu **ENTER**.

7 Alusta esimest rada.

**MÄRKUS.** rajataimeri töötamise ajal lukustab seade automaatselt nupud, et vältida nende juhuslikku vajutamist. Kella avamiseks hoia mis tahes nuppu all.

8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.

Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.

**MÄRKUS.** vajadusel võid vajutada nuppu SET raja lõpetamiseks.

9 Tee valik:

- Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
- Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
- Raja kustutamiseks vali **Tühista**.

10 Sisesta rajalt kukkumiste arv.

11 Kui oled puhanud, vajuta nuppu **SET** järgmise raja alustamiseks.

12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

13 Vajuta nuppu **ENTER**.

14 Vali **Salvesta**.

## Talisport

### Suusasõitude kuvamine

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

1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.

2 Hoia all nuppu **MENU**.

3 Vali **Kuva andmed**.

4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks vajuta **UP** ja **DOWN**.

Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

## Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevus võimaldab lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida. Saad kohandada sätet, et lülituda jälgimisrežiimide vahel automaatselt või käsitsi Režiimi jälgimine ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 38](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Tee valik:
  - Vali **Off-piste suusatamine**.
  - Vali **Off-piste lumelauasõit**.
- 3 Tee valik:
  - Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
  - Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.
- 4 Vajuta nuppu **ENTER** tegevustaimer käivitamiseks.
- 5 Vajadusel vajuta nuppu **SET** tõusu- ja laskumisrežiimide vahel lülitumiseks.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **ENTER** ja vali **Salvesta**.

## Veesport

### Surfamine

Kasuta surfimistegevust surfimisseansi salvestamiseks. Pärast seansi lõppu saad vaadata lainete arvu, pikimat lainet ja maksimaalset kiirust.

- 1 Vajuta kellal nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Surf**.
- 3 Oota rannal, kuni kell hangib GPS-signaali.
- 4 Vajuta **ENTER**, et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Treeningu lõpetades vali aktiivsustaimer peatamiseks **ENTER**.
- 6 Surfiseansi kokkuvõtte nägemiseks vali **Salvesta**.

### Veesporditegevuste vaatamine

**MÄRKUS.** see funktsioon pole saadaval kõikidele veesporditegevustele.

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

- 1 Alusta veesporditegevust.
- 2 Hoia all nuppu **MENU**.
- 3 Vali **Kuva andmed**.
- 4 Vajuta **UP** ja **DOWN** üksikasjaliku teabe vaatamiseks viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude kohta. Tegevuskuvad sisaldavad aega, läbitud vahemaad, maksimaalset ja keskmist kiirust.

## Muud tegevused ja rakendused

### Applied Ballistics®

#### ⚠ HOIATUS

Funktsioon Applied Ballistics on mõeldud ainult relva ja kuuli profiilidel ning praeguste tingimuste mõõtmistel põhinevate täpsete kõrguse ja tuulehälbe lahenduste pakkumiseks. Keskkonnast sõltuvalt võivad tingimused kiiresti muutuda. Näiteks tuuleil võib lasu täpsust mõjutada. Kõrguse ja tuulehälbe lahendused on soovituslikud ja põhinevad vaid sinu sisestatud andmetel. Registreeri näite sageli ja hoolikalt. Kui keskkonnatingimused suurel määral muutuvad, peab näitudel laskma stabiliseeruda. Tingimuste muutuste ja lugemisvigade tõttu jäta alati ohutusvaru.

Enne laskmist kontrolli alati sihtmärki ja seda, mis asub selle taga. Tulistamistingimuste mittejälgimine võib tuua kaasa varalise kahju, kehavigastuse või surma.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult mudelitega Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition.

Funktsioon Applied Ballistics pakub sinu relva omaduste, kuuli omaduste ja erinevate keskkonnatingimuste põhjal kohandatud sihtimislahendusi kauglaskmiseks. Saad sisestada parameetrid, sealhulgas tuul, temperatuur, niiskus, vahemik ja tulesuunad.

See funktsioon annab teavet, mida vajad pikamaalaskekehade tulistamiseks, sealhulgas kõrguse hoidmine, tuulehälve ja lennu aeg. See sisaldab ka kuuli tüübi jaoks kohandatud õhutakistusmudeleid. Lisainfot selle funktsiooni kohta vaata lehelt [appliedballisticsllc.com](http://appliedballisticsllc.com). Terminite ja andmeväljade kirjeldused leiad teemast [Applied Ballistics terminite sõnastik](#), lehekülg 26.

**MÄRKUS.** võimalik, et pead uuendama ballistilise arvutuse tarkvara rakenduses Applied Ballistics Quantum, et avada lukust kõik Applied Ballistics funktsioonid ([Rakendus Applied Ballistics Quantum](#), lehekülg 22).

### Rakendus Applied Ballistics Quantum

Rakendusega Applied Ballistics Quantum saad ballistilisi profiile juhtida oma kellas Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition või vajadusel uuendada ballistilise arvutuse tarkvara. Võid rakenduse Applied Ballistics Quantum oma telefoni alla laadida rakenduste poest.

### Applied Ballistics valikud

Vajuta kellakuval **ENTER**, vali **Applied Ballistics** ja vajuta **ENTER**.

**Quick Edit:** määrab kauguse, tulesuuna ja tuuleteabe ([Laskmistingimuste kiire muutmine](#), lehekülg 23).

**Range Card:** kuvab kasutaja sisestusparameetrite alusel eri kauguste andmeid. Saad muuta välju ([Kauguskaardi väljade kohandamine](#), lehekülg 23), muuta kauguse sammu ([Kauguse sammu muutmine](#), lehekülg 23) ja seadistada baaskauguse ([Baaskauguse seadistamine](#), lehekülg 23).

**Target Card:** määrab kauglaskmise olud sinu praeguse sihtmärgi korral, sealhulgas kaugus, kõrgus ja tuulehälve ([Sihtmärgi muutmine](#), lehekülg 23). Saad muuta valitud sihtmärki ja kohandada kuni 26 sihtmärgi olusid ([Sihtmärgi vahetamine](#), lehekülg 24).

**Environment:** määrab sinu praeguse keskkonna atmosfääriolud. Saad sisestada kohandatud väärtuseid, kasutada seadme siseanduri esitatud rõhu- ja laiusväärtuseid või ühendatud traadita andurilt saadud väärtuseid ([Keskkond](#), lehekülg 24).

**Profile:** määrab kuuli, relva ja sihiku omadused sinu praeguse profiili korral ([Profiili muutmine](#), lehekülg 24). Saad vahetada valitud profiili ([Muu profiili valimine](#), lehekülg 25) ja profiile lisada ([Profiili lisamine](#), lehekülg 24).

**Change Fields:** kohandab andmevälju profiiliandmete kuval ([Profiili andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 25).

**Settings:** määrab mõõtühikud, kümnendkoha täpsuse, sihtmärgised ja tulejuhtimise võimalused tuulehälbe ning kõrguse korral.

## Laskmistingimuste kiire muutmine

Saad muuta kauguse, tulesuuna ja tuule teavet.

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.

2 Vali **Quick Edit**.

**VIHJE:** iga väärtuse muutmiseks vajuta DOWN või UP ja järgmisele väljale liikumiseks vajuta ENTER.

3 Määra **RNG** väärtuseks sihtkaugus.

4 Seadista **DOF** väärtus vastavalt tegelikule tulesuunale (käsitsi või kompassiga).

5 Määra **W 1** väärtuseks väikese tuulekiirus.

6 Määra **W 2** väärtuseks suur tuulekiirus.

7 Määra **DIR** väärtuseks suund, kust tuul puhub.

8 Sätete salvestamiseks vajuta **BACK**.

## Kauguskaart

### *Kauguskaardi väljade kohandamine*

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.

2 Vali **Range Card**.

**VIHJE:** kolmandas veerus kiiresti muude andmeväljade vaatamiseks vajuta ENTER.

3 Hoia all nuppu **ENTER**.

4 Vali **Change Fields**.

5 Väljale liikumiseks vajuta **ENTER**.

6 Väljale vahetamiseks vajuta **DOWN** või **UP**.

7 Muudatuste salvestamiseks vajuta **BACK**.

### *Kauguse sammu muutmine*

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.

2 Vali **Range Card**.

3 Hoia all nuppu **ENTER**.

4 Vali **Range Increment**.

5 Sisesta väärtus.

### *Baaskauguse seadistamine*

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.

2 Vali **Range Card**.

3 Hoia all nuppu **ENTER**.

4 Vali **Base Range**.

5 Sisesta väärtus.

## Target Card

### *Sihtmärgi lisamine*

Lisada saab kuni 26 sihtmärki.

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.

2 Vali **Target Card > Add**.

Uus sihtmärk kuvatakse loendi alumises osas.

### *Sihtmärgi muutmine*

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.

2 Vali **Target Card**.

3 Vali sihtmärk.

4 Vali muudetav valik.

### *Sihtmärgi vahetamine*

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.
- 2 Vali **Target Card**.
- 3 Vali sihtmärk.
- 4 Vali **Set as current**.

### *Kõikide sihtide kustutamine*

Võid kõik salvestatud sihid korraga kustutada.

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.
- 2 Vali **Target Card**.
- 3 Hoia all nuppu **ENTER**.
- 4 Vali **Delete All Targets**.

### *Sihtmärgi asukoha määramine GPS-iga*

- 1 Sihtmärgi asukohas olles hoia all nuppu **CTRL** ja vali **Salvesta asukoht**.
- 2 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 3 Salvesta sihtmärgi asukoht.
- 4 Liigu laskmiskohta.
- 5 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.
- 6 Vali **Target Card**.
- 7 Vali sihtmärk.
- 8 Vali **Use Saved Location Data**.
- 9 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 10 Vali sihtmärgi asukoht.

## **Keskkond**

### *Keskkonna muutmine*

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.
- 2 Vali **Environment**.
- 3 Vali soovitud valik.

### *Valiku Auto Update lubamine*

Saad laius- ja rõhuväärtuste automaatseks uuendamiseks kasutada automaatse uuendamise funktsiooni. Kui oled loonud ühenduse juhtmeta anduriga, nt temperatuurianduri või ilmamõõturiga, uuendatakse ka teised keskkonnaväljad (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 76*). Väärtuseid uuendatakse iga minuti järel.

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.
- 2 Vali **Environment > Auto Update > On**.

## **Profiil**

### *Profiili lisamine*

Saad lisada .pro faili, mis sisaldab profiiliteavet, mis luuakse rakendusega Applied Ballistics Quantum ja fail edastatakse seadme kausta AB. Te saate profiili luua ka oma Garmin seadet kasutades.

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.
- 2 Vali **Profile > Profile**.
- 3 Tee valik:
  - Uue profiili loomiseks vali **+ Profile**
  - Et luua uus profiil olemasoleva profiili alusel, vali **Copy** ja sisesta nimi.

Profiili muutmine



Enne profiili muutmist pead selle esmalt enda kehtivaks profiiliks määrama (*Muu profiili valimine, lehekülg 25*).

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.

2 Vali **Profile**.

3 Vajadusel vali **Profile**, vali profiil, vali **Edit Name** ja sisesta uus nimi.

4 Vali **Bullet Data** ja sisesta kuuli omadused.

**VIHJE:** saad valida Bullet Library, et sisestada kuuli omadused Applied Ballistics kuuli andmebaasist automaatselt. Kui sisestad kuuli omadused käsitsi, leiad vastava teabe kuuli tootja veebilehelt.

5 Vali **Gun Data** ja vali mõni suvanditest.

**MÄRKUS.** mõned suvandid kuvatakse vaid juhul, kui lubad suvandi Sight in Condition.

6 Vajadusel vali **Gun Data > Advanced Settings** ja tee valik:

- Toruotsakiiruse kalibreerimiseks ja tulirelva ülehelikiiruse täpsema lahenduse esitamiseks vali **Calibrate Muzzle Velocity** ning vali mõni suvanditest.
- Kohandatud takistusteguri kalibreerimiseks vali **Calibrate Custom Drag Factor** ja vali mõni suvanditest.
- Languse mastaabiteguri kalibreerimiseks ja sinu tulirelva jaoks helikiirusel või suuremal kiirusel täpsema lahenduse pakkumiseks vali **Calibrate DSF** ning vali mõni suvanditest.

**MÄRKUS.** Garmin soovib kalibreerida toruotsakiiruse enne languse mastaabitegurit. Kui oled languse mastaabiteguri kalibreerinud, võid valida **View DSF Table**, et vaadata languse mastaabiteguri tabelit. Vajadusel võid hoida all **MENU** ja valida **Clear DSF Table**, et lähtestada languse mastaabiteguri tabel vaikeväärtustele.

- Toruotsakiiruse temperatuuritabeli muutmiseks vali **MV Temp Table**, hoia all **MENU**, vali **Redigeeri**, vali muudetav väärtus, vajuta **ENTER** ja sisesta väärtus.

**MÄRKUS.** vajadusel võid hoida all **MENU** ja valida **Clear MV-Temp**, et lähtestada toruotsakiiruse temperatuuritabel vaikeväärtustele.

7 Vali **Output Units** ja vali mõõtühikud.

Profiili kustutamine

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.

2 Vali **Profile > Profile**.

3 Vali profiil.

4 Vali **Delete Profile**.

*Muu profiili valimine*

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **ENTER**.

2 Vali **Profile > Profile**.

3 Vali profiil.

4 Vali **Change Profile**.

*Profiili andmekuvade kohandamine*

1 Applied Ballistics tegevuse ajal hoia all **DOWN** profiili andmekuvale sirvimiseks.

2 Vajuta **ENTER** ja vali **Change Fields**.

3 Vajuta **DOWN** või **UP** väljale liikumiseks.

4 Vajuta **ENTER** muudetava välja valimiseks.

5 Vajuta **DOWN** või **UP** väljade kerimiseks.

6 Vali väli.

7 Vajuta **BACK** muudatuste salvestamiseks.

## Applied Ballistics terminite sõnastik

**MÄRKUS.** funktsioon Applied Ballistics on saadaval ainult mudelitel Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition.

### Kiirelt muudetavad väljad

**DIR:** suund, kust tuul puhub. Näiteks puhub tuul 9:00 sinu vaatepunktist vasakult paremale. Sisendiväli.

**DOF:** tule suund, põhi 0 kraadi juures ja ida 90 kraadi juures. Sisendiväli.

**Elevation:** sihtimislahenduse vertikaalne osa, kuvatuna tollides, milliradiaanides (mrad) või nurgaminutites (MOA).

**RNG:** kaugus sihtmärgini, kuvatuna jardides või meetrites. Sisendiväli.

**W 1:** tulelahenduses kasutatud tuulekiirus, kuvatuna miilides tunnis (mph), kilomeetrites tunnis (km/h) või meetrites sekundis (m/s). Sisendiväli.

**W 2:** tulelahenduses kasutatud valikuline, täiendav tuulekiirus, kuvatuna miilides tunnis (mph), kilomeetrites tunnis (km/h) või meetrites sekundis (m/s). Sisendiväli.

**VIHJE:** kõrget ja madalat väärtust sisaldava tuulehälbelahenduse arvutamiseks saab kasutada kahte tuulekiirust. Laskmisel rakendatav tegelik tuulehälve peaks jääma sellesse vahemikku. Mõlema tuulekiiruse 1 ja tuulekiiruse 2 kasutamine ei ole tõhus viis erinevate tuulekiiruste arvestamiseks eri kaugustel sinu ja sihtmärgi vahel.

**Windage 1:** sihtimislahenduse horisontaalne osa, mis põhineb tuulekiirusel 1 ja tuulesuunal, kuvatuna tollides, milliradiaanides (mrad) või nurgaminutites (MOA).

**Windage 2:** sihtimislahenduse horisontaalne osa, mis põhineb tuulekiirusel 2 ja tuulesuunal, kuvatuna tollides, milliradiaanides (mrad) või nurgaminutites (MOA).

### Kauguskaardi väljad

**Bullet Drop:** kuuli lennutrajektooriga toimunud kogulangus kuvatakse tollides, sentimeetrites või millimeetrites.

**Elevation:** sihtimislahenduse vertikaalne osa, kuvatuna tollides, milliradiaanides (mrad) või nurgaminutites (MOA).

**H. Cor. Effect:** vertikaalne Coriolise jõud. Vertikaalne Coriolise jõud on tuulehälbelahenduse summa, mis on määratud Coriolise jõule. Selle arvutab alati seade, kuigi mõju võib olla minimaalne, kui sa ei tulista suuremalt kauguselt.

**Lead:** horisontaalne parandus, mis on vajalik etteantud kiirusega vasakule või paremale liikuva sihtmärgi tabamiseks.

**VIHJE:** kui sisestad oma sihtmärgi kiiruse, arvestab seade vajaliku tuulehälbe koguväärtuseks.

**Remaining Energy:** kuuli allesjäänud energia sihtmärgiga kokkupõrke hetkel, kuvatakse naela jala kohta (ft. lbf) ühikutes või džaulides (J).

**Spin Drift:** pöörlemistriivile (güroskoopilisele triivile) määratud tuulehälbelahenduse summa. Näiteks põhjapoolkeral kaldub parempoolse keermega relvast välja lastud kuuli trajektoor alati veidi paremale.

**Time of Flight:** lennuaeg, mis näitab etteantud kauguse puhul kuuli sihtmärgini jõudmiseks kuluvat aega.

**V. Cor. Effect:** vertikaalne Coriolise jõud. Vertikaalne Coriolise jõud on kõrguslahenduse summa, mis on määratud Coriolise jõule. Selle arvutab alati seade, kuigi mõju võib olla minimaalne, kui sa ei tulista suuremalt kauguselt.

**Velocity:** kuuli hinnanguline kiirus sihtmärgi tabamise hetkel.

**Velocity Mach:** kuuli hinnanguline kiirus sihtmärgi tabamise hetkel, kuvatakse Machi arvu kiirustegurina.

**Windage 1:** sihtimislahenduse horisontaalne osa, mis põhineb tuulekiirusel 1 ja tuulesuunal, kuvatuna tollides, milliradiaanides (mrad) või nurgaminutites (MOA).

**Windage 2:** sihtimislahenduse horisontaalne osa, mis põhineb tuulekiirusel 2 ja tuulesuunal, kuvatuna tollides, milliradiaanides (mrad) või nurgaminutites (MOA).

### Keskkonnaväljad

**Direction:** suund, kust tuul puhub. Näiteks puhub tuul 9:00 sinu vaatepunktist vasakult paremale. Sisendiväli.

**Humidity:** õhu niiskusesisalduse protsent. Sisendiväli.

**Latitude:** geograafiline laius, horisontaalne asukoht Maa pinnal. Negatiivsed väärtused on allpool ekvaatorit. Positiivsed väärtused on ekvaatorist kõrgemal. Seda väärtust kasutatakse Coriolise vertikaalse ja horisontaalse triivi arvutamiseks. Sisendiväli.

**VIHJE:** seadme GPS-koordinaatide kasutamiseks vali suvand Use Current Position.

**MÄRKUS.** välja Latitude kasutatakse ainult Coriolisi jõu arvutamiseks. Kui lased sihtmärki, mis on vähem kui 1000 jardi kaugusel, on see sisendväli valikuline.

**Pressure:** ümbritsev (jaama) rõhk. Ümbritsev rõhk ei ole seadistatud nii, et see iseloomustaks (õhu)rõhku merepinna kõrgusel. Ümbritsev rõhk on vajalik ballistilise tulelahenduse jaoks. Sisendiväli.

**VIHJE:** sisesta see väärtus käsitsi või vali suvand Use Current Pressure, et kasutada seadme siseanduri rõhuväärtust.

**Temperature:** temperatuur sinu praeguses asukohas. Sisendiväli.

**VIHJE:** temperatuurinäidu võid käsitsi sisestada ühendatud andurist tempe™ või muust temperatuurimõõteallikast. Anduriga tempe ühendamisel seda välja automaatselt ei värskendata.

**Wind Mode:** võimaldab määrata seade Direction, mis lähtub sinu asukoha seadest Direction of Fire (DOF) või tegelikust põhjasuunast (True Wind Dir).

**MÄRKUS.** kui kasutad erinevate DOF-ide puhul mitmeid sihtmärke, tuleb kasuks valik True Wind Dir, sest pead kohandama ainult DOF-i ja sinu Direction jääb samaks.

**Wind Speed 1:** tulelahenduses kasutatud tuulekiirus, kuvatuna miilides tunnis (mph), kilomeetrites tunnis (km/h) või meetrites sekundis (m/s). Sisendiväli.

**Wind Speed 2:** tulelahenduses kasutatud valikuline, täiendav tuulekiirus, kuvatuna miilides tunnis (mph), kilomeetrites tunnis (km/h) või meetrites sekundis (m/s). Sisendiväli.

**VIHJE:** kõrget ja madalat väärtust sisaldava tuulehálbelahenduse arvutamiseks saab kasutada kahte tuulekiirust. Laskmisel rakendatav tegelik tuulehálve peaks jääma sellesse vahemikku.

### **Sihtmärgikaardi väljad**

**Direction of Fire:** tule suund, põhi 0 kraadi juures ja ida 90 kraadi juures. Sisendiväli.

**MÄRKUS.** välja Direction of Fire kasutatakse ainult Coriolisi jõu arvutamiseks. Kui lased sihtmärki, mis on vähem kui 1000 jardi kaugusel, on see sisendväli valikuline.

**Inclination:** lasu kaldenurk. Negatiivne väärtus tähistab allamäge lasku. Positiivsed väärtused tähistavad ülesmäge laske. Tulelahendus korrutab lahenduse vertikaalse osa kaldenurga koosinusega, et arvutada kohandatud lahendus ülesmäge või allamäge lasu jaoks. Sisendiväli.

**Range:** kaugus sihtmärgini, kuvatuna jardides või meetrites. Sisendiväli.

**Speed:** liikuva sihtmärgi kiirus, kuvatakse miilides tunnis (mph) või kilomeetrites tunnis (km/h). Negatiivne väärtus näitab, et sihtmärk liigub vasakule. Positiivne väärtus näitab, et sihtmärk liigub paremale. Sisendiväli.

### **Profiiliväljad – kuuli andmed**

**Ballistic Coefficient:** tootja kuulile antud ballistiline koefitsient. Sisendiväli.

**VIHJE:** kui kasutad ühte kohandatud takistuskõveraist Applied Ballistics, kuvatakse ballistilise koefitsiendi väärtuseks 1000.

**Diameter:** kuuli läbimõõt mõõdetuna tollides. Sisendiväli.

**MÄRKUS.** kuuli läbimõõtu võib selle üldnimetuses näidatust erineda. Näiteks 300 Win Mag on tegelikult 0,308 tollise läbimõõduga.

**Drag Curve:** kohandatud takistuskõver Applied Ballistics või standardi G1 või G7 laskekehamudelid. Sisendiväli.

**MÄRKUS.** enamik suure laskekaugusega vintpüssi kuule on lähemal G7 standardile.

**Length:** kuuli pikkus mõõdetuna tollides. Sisendiväli.

**Weight:** kuuli kaal mõõdetuna graanides. Sisendiväli.

### **Profiiliväljad – relva andmed**

**Muzzle Velocity:** kuuli kiirus relva toru otsast väljumise hetkel, kuvatuna jalgades sekundis (f/s) või meetrites sekundis (m/s). Sisendiväli.

**MÄRKUS.** see väli on vajalik tulelahenduse täpsete arvutuste tegemiseks. Kui kalibreerid toruotsakiirust, võidakse seda välja täpsema tulelahenduse jaoks automaatselt värskendada.

**Sight Height:** kaugus püssi raua keskteljest sihiku keskteljeni, kuvatuna tollides või sentimeetrites. Sisendiväli.

**VIHJE:** selle väärtuse saab hõlpsalt määrata, kui mõõta poldi pealt tuuleparandustrumli keskpunktini ja lisada pool poldi läbimõõdust.

**SSF Elevation:** lineaarne kordaja, mis määrab vertikaalse skaalale paigutamise. Mitte kõik vintpüssi sihikud ei ole ideaalselt täpsed, seega tuleb ballistikalahenduse skaalat korrigeerida vastavalt konkreetsele vintpüssi sihikule. Näiteks kui trumlit nihutada 10 mrad, kuid tabamispunkt on 9 mrad, on sihiku skaala 0,9. Sisendiväli.

**SSF Windage:** lineaarne kordaja, mis määrab horisontaalse skaalale paigutamise. Mitte kõik vintpüssi sihikud ei ole ideaalselt täpsed, seega tuleb ballistikalahenduse skaalat korrigeerida vastavalt konkreetsele vintpüssi sihikule. Näiteks kui trumlit nihutada 10 mrad, kuid tabamispunkt on 9 mrad, on sihiku skaala 0,9. Sisendiväli.

**Twist Direction:** toru vintide suund. Enamike püssiraudade vindid on paremsuunalised. Sisendiväli.

**Twist Rate:** vahemaa, kui kaugele jõuab kuul vintrauas ühe täispöördega. Selle näitaja annab sageli relva või vintraua tootja. Sisendiväli.

**Zero Height:** valikuline modifikatsioon, et mõjutada kõrgust nullulatuses. Seda kasutatakse sageli summuti lisamisel või allahelikiruslaengu kasutamisel. Näiteks kui lisada summuti ja kuul tabab sihtmärki oodatust 1 tolli võrra kõrgemal, on Zero Height 1 tolli. Kui summuti eemaldada, tuleb see seada nulli. Sisendiväli.

**Zero Offset:** valikuline modifikatsioon, et mõjutada tuulehälvet nullulatuses. Seda kasutatakse sageli summuti lisamisel või allahelikiruslaengu kasutamisel. Näiteks kui lisada summuti ja kuul tabab sihtmärki 1 tolli kaugusel eeldatavast tabamispunktist vasakul, on Zero Offset -1 tolli. Kui summuti eemaldada, tuleb see seada nulli. Sisendiväli.

**Zero Range:** ulatus, mille juures püss nulliti, kuvatuna jardides või meetrites. Sisendiväli.

#### ***Profiili väljad - relva andmed - suvand Sight in Condition***

**Sight in Condition:** keskkonnatingimused relvaga sihtimisel. Need on valikulised modifikatsioonid, mida soovitame kasutada, kui sihid relvaga 300 jardi kaugusele ja kaugemale. Lülitatav väli.

**Zero Humidity:** niiskus relvaga sihtimisel. See on valikuline modifikatsioon, mida soovitame kasutada, kui sihid relvaga 300 jardi kaugusele ja kaugemale. Sisendiväli.

**Zero Pressure:** ümbritsev õhurõhk relvaga sihtimisel. See on valikuline modifikatsioon, mida soovitame kasutada, kui sihid relvaga 300 jardi kaugusele ja kaugemale. Sisendiväli.

**Zero Temperature:** temperatuur relvaga sihtimisel. See on valikuline modifikatsioon, mida soovitame kasutada, kui sihid relvaga 300 jardi kaugusele ja kaugemale. Sisendiväli.

#### ***Profiili andmed - relva andmed - täpsemad seaded - toruotsakiiruse kalibreerimine***

**Range:** kaugus toru otsast sihtmärgini, kuvatuna jardides või meetrites. Sisendiväli.

**VIHJE:** sisestada tuleks tulelahenduses soovitatud vahemikule võimalikult lähedane väärtus. See on vahemik, kus kuul aeglustub 1,2 Machini ja hakkab sisenema helikiiruselähedasele ulatusele.

**True Drop:** tegelik vahemaa, mille võrra kuul lennul sihtmärgini langeb, kuvatakse milliradiaanides (mrad/mil) või nurgaminutites (MOA). Sisendiväli.

#### ***Profiili andmed - relva andmed - täpsemad seaded - kohandatud takistusteguri kalibreerimine***

**Range:** ulatus, kust sa tulistad. Sisendiväli.

**VIHJE:** enamikel juhtudel ei tohiks kohandatud takistustegur ületada 10% korrektsiooni.

**True Drop:** tegelik vahemaa, mille võrra kuul langeb, kui see tulistatakse kindlalt kauguselt, kuvatakse milliradiaanides (mrad/mil) või nurgaminutites (MOA). Sisendiväli.

#### ***Profiili andmed - relva andmed - täpsemad seaded - languse mastaabiteguri kalibreerimine***

**Range:** ulatus, kust sa tulistad. Sisendiväli.

**VIHJE:** see ulatus peaks jääma tulelahenduses soovitatud vahemikus 90% piiresse. Väärtused, mis on alla 80% soovitatavast vahemikust, ei anna sobivat korrigeerimist.

**True Drop:** tegelik vahemaa, mille võrra kuul langeb, kui see tulistatakse kindlalt kauguselt, kuvatakse milliradiaanides (mrad/mil) või nurgaminutites (MOA). Sisendiväli.

#### ***Väljundi mõõtühikute väljad***

**Output Units:** väljundi mõõtühikud. Milliradiaan (mrad/mil) on 3,438 tolli 100 jardi kohta. Nurgaminut (MOA) on 1,047 tolli 100 jardi kohta.

## Mängimine

### Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine

Kui seod oma kella arvutiga, saad oma kellaga mängutegevuse salvestada ja vaadata arvutist soorituse näitajaid reaalajas.

- 1 Mine oma arvutis aadressile [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) laadi rakendus Garmin GameOn alla.
- 2 Installimise lõpetamiseks järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.
- 3 Käivita rakendus Garmin GameOn.
- 4 Kui rakendus Garmin GameOn palub sul oma kella siduda, vajuta nuppu **ENTER** ja vali kellal **Mängimine**.

**MÄRKUS.** kui su kell on rakendusega Garmin GameOn ühendatud, on teated ja muud Bluetooth®-i funktsioonid kellas keelatud.

- 5 Vali **Seo kohe**.

- 6 Vali loendist oma kell ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

**VIHJE:** sätete kohandamiseks, õpetuse uuesti lugemiseks või kella eemaldamiseks võid klõpsata suvandile  > **Seaded**. Järgmisel korral, kui rakenduse avad, mäletab rakendus Garmin GameOn su kella ja sätteid. Kui vaja, saad kella siduda teise arvutiga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*).

- 7 Tee valik:

- Mängutegevuse automaatseks käivitamiseks käivita toetatud mäng arvutis.
- Alusta kellas manuaalset mängutegevust (*Manuaalse mängutegevuse salvestamine, lehekülg 29*).

Rakendus Garmin GameOn näitab sinu soorituse näitajaid reaalajas. Kui oled tegevuse lõpetanud, kuvab rakendus Garmin GameOn sinu mängutegevuse kokkuvõtte ja matši teabe.

### Manuaalse mängutegevuse salvestamine

Mängutegevuse saad salvestada oma kella ja käsitsi sisestada iga matši statistika.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Mängimine**.
- 3 Vajuta nuppu **DOWN** ja vali mängu tüüp.
- 4 Vajuta **ENTER**, et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Matši tulemuse või asetuse salvestamiseks vajuta matši lõpus nuppu **SET**.
- 6 Vajuta nuppu **SET** uue matši alustamiseks.
- 7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **ENTER** ja vali **Salvesta**.

## Jumpmaster

### HOIATUS

Langevarjuhüppe funktsioon on mõeldud kasutamiseks ainult kogenud langevarjuritele. Langevarjuhüppe funktsiooni ei tohi kasutada langevarjuhüppe esmase altimeetrina. Asjakohase hüppega seotud teabe sisestamata jätmine võib põhjustada tõsiseid kehavigastusi või surma.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult mudelitel Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition.

Langevarjuhüppe funktsioon järgib militaarvaldkonna nõudeid suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP) arvutamiseks. Kell tuvastab automaatselt, kui oled hüpanud, et alustada baromeetri ja elektroonilise kompassi abil navigeerimist soovitud maandumispunkti (DIP) suunas.

## Hüppe liigid

Langevarjuhüppe funktsioon võimaldab sul seadistada hüppeliigi üheks kolmest: HAHO, HALO või staatiline. Valitud hüppeliik määrab, millist täiendavat ettevalmistusteavet läheb tarvis. Kõikide hüppeliikide korral mõõdetakse hüppe kõrgus ja langevarju avanemiskõrgus jalgades maapinnast (AGL).

**HAHO:** high Altitude High Opening. Hüppemeister hüppab väga suurelt kõrguselt ja avab langevarju kõrgel. Pead määrama soovitud maandumispunkti (DIP) ja hüppekõrguse vähemalt 1000 jalga. Hüppe kõrgus eeldatakse olevat sama kui langevarju avanemise kõrgus. Tavaliselt on hüppe kõrguse vahemik 12 000 kuni 24 000 jalga maapinnast (AGL).

**HALO:** high Altitude Low Opening. Hüppemeister hüppab väga suurelt kõrguselt ja avab langevarju madalal. Nõutud teave on sama, mis HAHO hüpete korral, pluss langevarju avanemise kõrgus. Langevarju avanemise kõrgus ei tohi olla suurem kui hüppe kõrgus. Tavaliselt on hüppe kõrguse vahemik 2000 kuni 6000 jalga maapinnast (AGL).

**staatiline:** eeldatakse, et tuule kiirus ja suund on hüppe ajal konstantsed. Hüppe kõrgus peab olema vähemalt 1000 jalga.

## Hüppe teabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik ([Hüppe liigid](#), lehekülg 30).
- 4 Oma hüppe teabe sisestamiseks vii läbi üks või mitu toimingut:
  - Vali **DIP**, et määrata soovitud maandumiskoha jaoks teekonnapunkt.
  - Vali **Langemiskõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kui hüppemeister lennukist välja hüppab.
  - Vali **Avamise kõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kus hüppemeister langevarju avab.
  - Vali **Horisontaalne liikumiskaugus**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud horisontaalne vahemaa (meetrites).
  - Vali **KURSS HARP-ini**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud suund (kraadides).
  - Vali **Tuul**, et määrata tuule kiirus (sõlmedes) ja suund (kraadides).
  - Vali **Konstantne**, et planeeritud hüppe jaoks teavet täpsustada. Hüppe liigist sõltuvalt saad valida **Max protsent**, **Ohutustegur**, **K-avatud**, **K-vabalangus** või **K-staatiline** ja sisestada täiendava teabe ([Konstandi seaded](#), lehekülg 31).
  - Vali **Automaatne DIP**, et pärast hüpet automaatselt võimaldada navigeerimine soovitud maandumiskohta (DIP).
  - Vali **Liigu HARP-i**, et alustada suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP) suunas navigeerimist.

## HAHO ja HALO hüpete jaoks tuuleteabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik ([Hüppe liigid](#), lehekülg 30).
- 4 Vali **Tuul > Lisa**.
- 5 Vali kõrgus.
- 6 Sisesta tuule kiirus sõlmedes ja vali **Valmis**.
- 7 Sisesta tuule suund kraadides ja vali **Valmis**.  
Tuuleandmed on nimekirja lisatud. Arvutustes kasutatakse ainult nimekirjas olevaid tuuleandmeid.
- 8 Korda sammud 5-7 iga kõrguse kohta.

## Tuuleteabe lähtestamine

- 1 Vajuta nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali **HAHO** või **HALO**.
- 4 Vali **Tuul > Lähtesta**.

Nimekirjast kustutatakse kõik tuuleandmed.

## Tuuleteabe sisestamine staatilise hüppe jaoks

- 1 Vajuta nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Jumpmaster > staatiline > Tuul**.
- 3 Sisesta tuule kiirus sõlmedes ja vali **Valmis**.
- 4 Sisesta tuule suund kraadides ja vali **Valmis**.

## Konstandi seaded

Vali Jumpmaster, vali hüppe liik ja vali Konstantne.

**Max protsent:** sätestab hüppevahemiku kõikide hüppeliikide jaoks. Seadistamine vähem kui 100% vähendab triivikaugust DIPini (soovitud maandumiskohani), seadistamine rohkem kui 100% suurendab triivikaugust. Kogenumad hüppemeistrid võivad soovida kasutada väiksemaid numbreid, vähem kogunud langevarjurid võivad soovida kasutada suuremaid numbreid.

**Ohutustegur:** sätestab hüppe eksimismäära (ainult HAHO). Ohutusfaktorid on tavaliselt täisarvud, 2 ja suuremad, ning neid määrab hüppemeister, vastavalt hüppe spetsifikatsioonidele.

**K-vabalangus:** sätestab langevarjule vabalangemise triivikauguse väärtuse vastavalt langevarju kupli tasemele (ainult HALO). Igal langevarjul peab olema K-väärtuse märgistus.

**K-avatud:** sätestab avatud langevarjule triivikauguse väärtuse vastavalt langevarju kupli tasemele (HAHO ja HALO). Igal langevarjul peab olema K-väärtuse märgistus.

**K-staatiline:** sätestab staatilise hüppe ajal langevarjule triivikauguse väärtuse vastavalt langevarju kupli tasemele (ainult staatiline). Igal langevarjul peab olema K-väärtuse märgistus.

## Treeningud

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

**Kellas:** treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud ([Tegevused ja rakendused](#), lehekülg 3).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

**Rakendused:** saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine](#), lehekülg 32).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.



## Treeningu alustamine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.

2 Vali tegevus.

3 Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Treening**.

4 Tee valik:

- Intervalltreeningu või trennisihita treeningu alustamiseks vali **Kiirtreening** (*Intervalltreeningu alustamine, lehekülg 33, Treeningu eesmärgi seadistamine, lehekülg 34*).
- Eellaaditud või salvestatud treeningu alustamiseks vali **Treeningu teek** (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 32*).
- Plaanitud treeningu alustamiseks Garmin Connect treeningukalendri põhjal vali **Treeningukalender** (*Treeningukalendri teave, lehekülg 34*).

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

5 Vali treening.

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

6 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.

7 Vajuta **ENTER**, et käivitada tegevuse taimer.

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

## Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect, lehekülg 83*).

1 Tee valik:

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

2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Treeningud**.

3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.

4 Vali  või **Saada seadmesse**.

5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui kell saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema määratud treenitustase ja hinnanguline VO2 max (*Treenitustase, lehekülg 56*).

1 Vajuta kellal nuppu **ENTER**.

2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.

Ilmub soovitatud igapäevane trenn.

3 Vali **ENTER** ja seejärel tee valik.

- Treenimiseks vali **Koosta treening**.
- Treeningust loobumiseks vali **Lõpeta**.
- Treeningu etappide vaatamiseks vali **Etapid**.
- Treeningu eesmärgisätte uuendamiseks vali **Eesmärgi tüüp**.
- Tulevaste treeningute teavituste väljalülitamiseks vali **Blokeeri viip**.

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



## Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid**.
- 5 Tee valik:
  - Vali **Ava kordused** ja märgi intervallid ja puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta **SET**.
  - Vali **Struktureeritud kordused > Koosta treening** ja kasuta vahemaal või ajal põhinevat intervalltreeningut.
- 6 Treeningueelse soojenduse kaasamiseks vali vajadusel ✓.
- 7 Vajuta **ENTER**, et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks **SET**.
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 10 Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmisse intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vajuta ükskõik millal **SET**.

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

## Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid > Struktureeritud kordused > Redigeeri**.
- 5 Vali vähemalt üks suvand:
  - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
  - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkeaeg**.
  - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
  - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
  - Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Mahajahtumine > Sees**.
- 6 Vajuta **BACK**.

Kell salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

## Virtual Partner® kasutamine

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

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakend..**
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Vajuta **UP** või **DOWN** Virtual Partner kuva asukoha muutmiseks(valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega (*Tegevuse alustamine, lehekülg 4*).
- 9 Vajuta Virtual Partner ekraanile kerimiseks ja liidrikohal olia vaatamiseks **UP** või **DOWN**.

## Treeningu eesmärgi seadistamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Määra eesmärk**.
- 5 Tee valik:
  - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
  - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
  - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäanud ajal.
- 6 Vajuta **ENTER**, et käivitada tegevuse taimer.  
**VIHJE:** võid hoida all nuppu **MENU** ja valida **Tühista eesmärk > ✓**, et tühistada treenimiseesmärki.

## Eelmise tegevusega seotud võistlus

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

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Võistle enda vastu**.
- 5 Tee valik:
  - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
  - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.  
Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Vajuta **ENTER**, et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **ENTER** ja vali **Salvesta**.

## Treeningukalendri teave

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

## Treeningukavade kohandamine

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

## Salvestatud rakenduse kasutamine

Salvestatud rakendust saad kasutada oma salvestatud asukohtade ja radade vaatamiseks.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Salvestatud**.
- 3 Vali salvestatud üksus.
- 4 Tee valik:
  - Asukohta navigeerimiseks vali **Mine**.
  - Raja läbimiseks vali **Koosta teekond**.
  - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
  - Tegevuse algusesse liikumiseks vali **Tagasi algusesse**.
  - Asukoha andmete vaatamiseks vali **Üksikasjad**.
  - Asukoha või raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
  - Asukoha ikooni muutmiseks vali **Ikoon**.
  - Asukoha ikooni värvi muutmiseks vali **Ikooni värv**.
  - Asukoha koordinaatide muutmiseks vali **Asukoht**.
  - Asukoha kõrguse andmete muutmiseks vali **Kõrgus**.
  - Kõrgustaseme graafiku vaatamiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Raja muutmiseks vali **Redigeeri**.
  - Raja või tegevuse asukoha näitamiseks kaardil ka siis, kui sa pole parajasti liikumas, vali **Kaart**.
  - Asukoha või raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Pindala suuruse arvutamine

- 1 Vajuta kellal nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Ala arvutus**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Kõnni ümber ala perimeetri.

**VIHJE:** võid hoida all MENU ja valida Paani/suumi, et kaarti kohandada ([Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 80](#)).
- 5 Vajuta **ENTER** pindala arvutamiseks.
- 6 Tee valik:
  - Muudatuste salvestamiseta tühistamiseks vajuta **Valmis**.
  - Pindala mõõetühikute muutmiseks vali **Muuda ühikuid**.
  - Salvestamiseks vali **Salvesta tegevus**.

## Loodeteabe vaatamine

### ⚠ HOIATUS

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

Kui seod kella ühilduva nutitelefoni, siis võid vaadata loodete jaama teavet, sh loodete kõrgust ning järgmist tõusu ja mõõna.

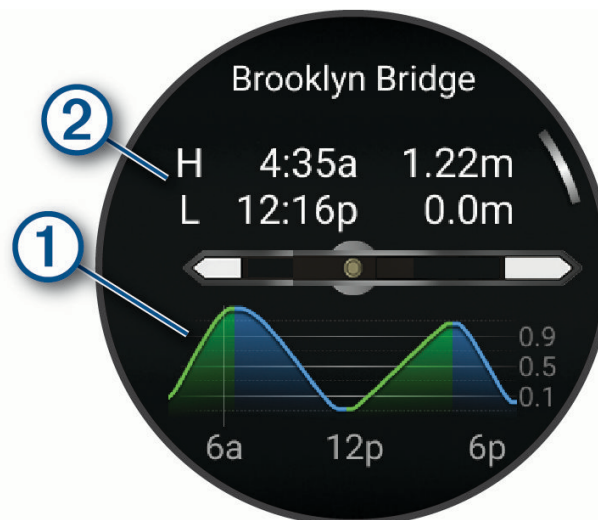
1 Vajuta kellal nuppu **ENTER**.

2 Vali **Looded**.

3 Tee valik:

- Vali lemmik või hiljuti kasutatud loodete jaam.
- Loodetejaama lähedal olles praeguse asukoha kasutamiseks vali **Lisa > Praegune asukoht**.
- Salvestatud asukoha valimiseks vali **Lisa > Salvestatud**.
- Asukoha koordinaatide sisestamiseks vali **Lisa > Koordinaadid**.

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



4 Järgmiste päevade loodete teabe nägemiseks vajuta nuppu **DOWN**.

5 Selle asukoha määramiseks oma loodete lemmikjaamaks vajuta **ENTER** ja vali **Määra lemmikuks**.

Sinu loodete lemmikjaam kuvatakse rakenduses ja ülevaates loendis esimesena.

## Loodete hoiatuse seadistamine

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

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

3 Tee valik:

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

## Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

## Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

Kui vajutad kellal nuppu **ENTER**, siis kuvatakse lemmiktegevuste loend. See võimaldab kiiret juurdepääsu tegevustele, mida sa kõige tihedamini kasutad. Esimene kord, kui vajutad tegevusega alustamiseks **ENTER**, palub kell valida lemmiktegevused. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakend..**  
Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas.
- 3 Tee valik:
  - Lemmiktegevuse lisamiseks vali tegevus ja siis **Määra lemmikuks**.
  - Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja siis **Eemalda lemmikutest**.

## Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakend..**
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järjesta ümber**.
- 5 Vajuta **UP** või **DOWN** tegevuse järjekorra muutmiseks rakenduste nimekirjas.

## Andmekuvade kohandamine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakend..**
- 3 Vali kohandatav tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandatav andmekuva.
- 7 Tee valik:
  - Vali **Paigutus** andmeväljade arvu muutmiseks andmekuval.
  - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, millel kuvatavaid andmeid soovid muuta.  
**VIHJE:** kõigi saadaolevate andmeväljade loendi kuvamiseks vt [Andmeväljad](#), lehekülg 111. Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
  - Vali **Järjesta ümber** andmekuva asukoha muutmiseks loendis.
  - Vali **Eemalda** andmekuva eemaldamiseks loendist.
- 8 Vajadusel vali **Lisa**, et loendisse andmekuva lisada.  
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida mõne eelmääratud andmekuva.

## Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakend..**
- 3 Vali kohandatav tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa > Kaart**.

## Kohandatud tegevuse loomine

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

## Tegevuste ja rakenduse seaded

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada hoiatused ning treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid.

Hoia kellas all nuppu **MENU**, vali **Seaded > Tegevused ja rakend.**, vali tegevus ja seejärel tegevuse seaded.

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

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

**Värv:** määrab tegevuse ikooni tunnusvärvi.

**Lisa tegevus:** lisab mitme spordialaga tegevusele tegevuse tüübi.

**Hoiatused:** seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused (*Tegevuste märguanded, lehekülg 40*).

**Autom. ronimine:** tuvastab sisseehitatud kõrgusmõõtja abil kõrgusemuutusi ja kuvab automaatselt asjakohased tõusuandmed (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 41*).

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

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

**Automaatne puhkerežiim:** loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 17*).

**Automaatsfunktsioon:** võimaldab sisseehitatud kiirendusmõõduri abil suusa- või purjelauasõite automaatselt tuvastada. Purjelauategevuse jaoks võid määrata kiiruse ja kauguse künniväärtused sõidu automaatselt alustamiseks.

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

**Automaatne sirvimine:** sirvib automaatselt läbi kõikide tegevuse andmekuvade, kui tegevuse taimer on käimas.

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

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

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

**Edasta pulssi:** edastab tegevust alustades automaatselt pulsiandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 69*).

**Edasta rakend. GameOn:** lubab biomeetriliste andmete automaatse edastamise rakendusse Garmin GameOn, kui alustad mängutegevust (*Rakenduse Garmin GameOn<sup>™</sup> kasutamine, lehekülg 29*).

**Golfikepi viip:** kuvab iga tuvastatud löögi järel meeldetuletuse, et sisestaksid, mis golfikeppi kasutasid, et salvestada sinu golfikeppide statistikat ([Statistika salvestamine, lehekülg 9](#)).

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

**Andmekuvad:** võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37](#)).

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

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

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

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

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

**Rea number:** määrab jooksuraja numbri.

**Ringi klahv:** lubab nupu SET ringi, sarja või puhkeaja salvestamise tegevuse ajal.

**Lukusta seade:** mitme spordialaga tegevuse ajal lukustab nupud, et vältida tahtmatut vajutamist.

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

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

**Takistuste jälgimine:** võimaldab kellal salvestada takistuste asukohti sinu raja esimesest ringist. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülituda takistuste ja jooksuintervallide vahel ([Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine, lehekülg 13](#)).

**Koti raskus:** määrab kaasaskantava koti raskuse.

**Basseini pikkus:** seadistab ujumise basseini pikkuse.

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

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

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

**Salvesta tegevus:** võimaldab tegevuste FIT-faili salvestamist golfi jaoks. FIT-failid salvestavad veebisaidi ja rakenduse Garmin Connect jaoks kohandatud treeninguteavet.

**Salv. pärast päikeselooj.**: seadistab kella ekspeditsiooni ajal rajapunkte salvestama pärast päikeseloojangut.

**Salvesta temperatuur:** salvestab teatud tegevuste ajal kella ümbritseva keskkonna temperatuuri.

**Salvesta VO2 max.:** lubab VO2 max. salvestamise maastikujooksu tegevusteks.

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

**Muuda nime:** seadistab tegevuse nime.

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

**Korda:** lubab mitme spordialaga tegevustele suvandi Korda. Näiteks võid kasutada seda suvandit tegevustega, mis sisaldavad mitmeid üleminekuid, nt ujumine ja jooksmine.

**Taasta algseaded:** taastab tegevuste algseaded.

**Marsruudi statistika:** lubab siseruumis ronimise marsruudi statistika.

**Jooksu võimsus:** võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid ([Jooksuenergia sätted, lehekülg 78](#)).

**Satelliidid:** määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded, lehekülg 42](#)).



**Punktiarvestus:** määrab su golfi punktiarvestuse eelistusi, lubab statistika jälgimist ja sisestab su händikäpi ([Punktiarvestuse seaded, lehekülg 9](#)).

**SpeedPro:** lubab lainelauasõitude jaks täiustatud kiirusemõõdikud.

**Statistika jälgimine:** lubab golfi mängimisel puttamis- ja edenemislööride statistika jälgimise ([Statistika salvestamine, lehekülg 9](#)).

**Vilkur:** määrab LED vilkuva taskulambi režiimi, kiiruse ja värvi tegevuse ajal.

**Tõmbe tuvast.:** tuvastab automaatselt su ujumistiili basseinis ujudes.

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

**Ühikud:** määrab tegevuse mõõtühikud.

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

**Trennivideod:** aktiveerib tugevuse, jooga või pilatase puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid.

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

## Tegevuste märguanded

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

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

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

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

| Hoiatuse nimi       | Hoiatuse tüüp    | Kirjeldus                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rütm                | Vahemik          | Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.                                                                                                                                                                       |
| Kalorid             | Korduv sündmus   | Võid määrata kalorite arvu.                                                                                                                                                                                   |
| Vahemaa             | Korduv sündmus   | Võid määrata vahemaa intervalli.                                                                                                                                                                              |
| Kõrgus              | Vahemik          | Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.                                                                                                                                                                     |
| Pulsisagedus        | Vahemik          | Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimuudatused. Vt jaotisi <a href="#">Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 88</a> ja <a href="#">Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 90</a> . |
| Tempo               | Vahemik          | Võid määrata tempo min ja max väärtuse.                                                                                                                                                                       |
| Toide               | Vahemik          | Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.                                                                                                                                                                  |
| Lähedus             | Sündmus          | Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.                                                                                                                                                                     |
| Jooksmine/kõndimine | Korduv           | Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.                                                                                                                                                |
| Jooksujõud          | Sündmus, vahemik | Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.                                                                                                                                                                  |
| Kiirus              | Vahemik          | Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.                                                                                                                                                                     |
| Tõmbesagedus        | Vahemik          | Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.                                                                                                                                             |
| Kellaaeg            | Korduv sündmus   | Võid määrata ajalise intervalli.                                                                                                                                                                              |
| Ajamõõdik           | Korduv           | Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.                                                                                                                                                                   |



## Hoiatuse seadistamine

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

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

## Automaatse ronimise sisselülitamine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakend..**
- 3 Vali tegevus.  
**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Autom. ronimine > Olek**.
- 6 Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.
- 7 Tee valik:
  - Jooksmise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
  - Ronimise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Ronimiskuva**.
  - Režiimide muutmisel kuvavärvide vahetamiseks vali **Pöördjärjesta värvid**.
  - Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
  - Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.

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

## Satelliidiseaded

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

Hoia all nuppu **MENU**, vali **Seaded > Tegevused ja rakend.** vali tegevus, tegevuse seaded ja seejärel **Satelliidid**.

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

**Väljas:** lülitab tegevuseks satelliidid välja.

**Kasuta vaikeväärtusi:** võimaldab kellal kasutada satelliitide jaoks vaikesätteid (*Süsteemi seaded, lehekülg 100*).

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

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

**Kõik + paljuribaline:** võimaldab kasutada mitmeid satelliitsüsteeme mitmetel sagedusribadel. Mitme sagedusribaga süsteemid kasutavad mitmeid sagedusribasid ja tagavad pidevamad rajalogid ja täpsemad asukohaandmed, parandatud mitmeteelisuse vead ning vähem atmosfäärilisi vigu seadme kasutamisel keerukamates keskkondades.

**Automaatne valimine:** võimaldab kellal dünaamiliselt valida SatIQ™ sinu asukoha põhjal parima mitmeribalise süsteemi. Seadistus Automaatne valimine pakub parimat positsioneerimistäpsust, seades siiski esikohale aku kasutusaja.

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

## Kellad

### Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust. Äratus võib heliseda üks kord või korduvalt.

1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.

2 Vali **Hoiatused**.

3 Tee valik:

- Äratuse esmakordsel määramisel ja salvestamisel sisesta äratuse aeg.
- Lisaäratuste määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa hoiatus** ja sisesta äratuse aeg.

### Äratuse muutmine

1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.

2 Vali **Hoiatused > Redigeeri**.

3 Vali äratus.

4 Tee valik:

- Äratuse sisse või välja lülitamiseks vali **Olek**.
- Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
- Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratust peaks korduma.
- Äratuse tüübi valimiseks vali **Heli ja värin**.
- Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
- Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Tagasilugeva taimeri kasutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Tee valik:
  - Tagasilugeva taimeri esmakordsel seadistamisel sisesta aeg nuppudega **UP** ja **DOWN**.
  - Salvestatud taimeri määramiseks vali salvestatud taimer.
  - Uue tagasilugeva taimeri seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
  - Uue tagasilugeva taimeri määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa taimer** ja sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **MENU** ning seejärel suvand.
  - Taimeri salvestamiseks vali **Salvesta taimer**.
  - Täissaanud taimeri automaatseks taaskäivitamiseks vali **Taaskäivita**.
  - Taimeri märguande kohandamiseks vali **Heli ja värin**.
  - Taimeri intervallimärguannete kohandamiseks vali **Intervallimärguanded** ([Intervallimärguande lisamine tagasilugevale taimerile, lehekülg 43](#)).
- 5 Taimeri käivitamiseks vali **ENTER**.
- 6 Vajadusel tee valik:
  - Taimeri peatamiseks vajuta nuppu **ENTER**.
  - Taimeri taaskäivitamiseks vajuta nuppu **ABC**.

## Intervallimärguande lisamine tagasilugevale taimerile

Saad sportliku laskmise käigus lisada intervallimärguandeid etapitaimeriga treeninguks.

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Tee valik:
  - Tagasilugeva taimeri esmakordsel seadistamisel sisesta aeg nuppudega **UP** ja **DOWN** ning vajuta **MENU**.
  - Intervallimärguande lisamiseks uuele tagasilugevale taimerile vali **Lisa taimer**, sisesta aeg ja vajuta **MENU**.
  - Intervallimärguande lisamiseks olemasolevale tagasilugevale taimerile vali **Redigeeri** ja vali taimer.
- 4 Vali **Intervallimärguanded**.
- 5 Vajadusel vali **Pöördloendus** märguande saamiseks igal sekundil määratud arvu sekundite jooksul enne taimeri täissaamist.
- 6 Vali **Lisa hoiatus**.
- 7 Tee valik:
  - Vali **Intervalli tüüp**, et määrata intervalli teatamise sagedus lähtuvalt määratud ajast või kogu aja protsendist.
  - Vali **Märguandetüüp**, et seadistada märguande sagedus.
  - Vali **Kustuta** intervallimärguande kustutamiseks.
- 8 Vajuta **BACK**.
- 9 Vajadusel korda samme 6-7.
- 10 Vajadusel vali **Muuda hoiatust** ükskõik millise intervallimärguande muutmiseks.

## Taimeri kustutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Vali taimer.
- 4 Vajuta nuppu **MENU**.
- 5 Vali **Kustuta**.

## Stopperi kasutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Stopper**.
- 3 Taimer käivitamiseks vali **ENTER**.
- 4 Ringitaimer taaskäivitamiseks vajuta **SET** ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimer peatamiseks vajuta **ENTER**.
- 6 Tee valik:
  - Mõlema taimer lähtestamiseks vajuta **DOWN**.
  - Stopperi aja tegevusena salvestamiseks vajuta **MENU** ja vali **Salvesta tegevus**.
  - Taimerite lähtestamiseks ja stopperist väljumiseks vajuta **MENU** ja vali **Valmis**.
  - Ringitaimerite vaatamiseks vajuta **MENU** ja vali **Vaade**.  
**MÄRKUS.** valik **Vaade** kuvatakse ainult siis, kui on olnud mitu ringi.
  - Kella sihverplaadile naasmiseks ilma taimereid lähtestamata vajuta **MENU** ja vali **Naase kella sihverplaadile**.
  - Ringi salvestamise lubamiseks või keelamiseks vajuta **MENU** ja vali **Ringi klahv**.

## Aja sünkroonimine

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

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Aja sünk.**.
- 3 Oota kuni seade ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 109](#)).

**VIHJE:** allika vahetamiseks võid vajutada nuppu **DOWN**.

## Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja. Alternatiivseid ajavööndeid saad vaadata ka ülevaadete nimekirjas ([Ülevaateendi kohandamine, lehekülg 51](#)).

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Alt. ajavööndid > Lisa teine ajavöönd**.
- 3 Vajuta piirkonna aktiveerimiseks nuppu **UP** või **DOWN** ja seejärel selle valimiseks nuppu **ENTER**.
- 4 Vali ajavöönd.

## Teise ajavööndi muutmine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.  
**VIHJE:** alternatiivseid ajavööndeid saad vaadata ka ülevaadete nimekirjas ([Ülevaateendi kohandamine, lehekülg 51](#)).
- 2 Vali **Alt. ajavööndid**.
- 3 Vali ajavöönd.
- 4 Vajuta nuppu **ENTER**.
- 5 Tee valik:
  - Ülevaateendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
  - Ajavööndi isikupärastatud nime sisestamiseks vali **Muuda nime**.
  - Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali **Lühenda**.
  - Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
  - Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Kellaajahoiatuste seadistamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
  - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni loojanguni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
  - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike tõuseb, vali **Kuni tõusuni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
  - Et hoiatus esitataks igal tunnil, vali **Iga tund > Sees**.

## logid

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

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

## Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab salvestatud tegevusandmeid, rekordeid ja kokkuvõtteid.

Seade on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated, lehekülg 48](#)).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Tee valik:
  - Oma tegevusajaloo vaatamiseks vajuta nuppu **Tegevused** ja vali tegevus.
  - Eri spordialade isiklike rekordite vaatamiseks vali **Rekordid** ([Isiklikud rekordid, lehekülg 46](#)).
  - Nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vali **Kokku** ([Koguandmete kuvamine, lehekülg 47](#)).
  - Ajalooandmete kustutamiseks vali **Valikud** ([Ajaloost kustutamine, lehekülg 46](#)).

## Mitme spordiala ajalugu

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

## Ajaloo kustutamine

- 1 Hoia kellaplaadil **MENU**.
  - 2 Vali **Ajalugu > Valikud**.
  - 3 Tee valik:
    - Vali **Kustuta kõik tegevused**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
    - Vali **Lähtesta kogusummad**, et lähtestada kõik vahemaa ja aja kogutulemused.
- MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## Isiklikud rekordid

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

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

## Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoia kellal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Rekordid**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **Kuva andmed**.

## Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **MENU**.
  - 2 Vali **Ajalugu > Rekordid**.
  - 3 Vali spordiala.
  - 4 Vali taastamiseks rekord.
  - 5 Vali **Eelmine > ✓**.
- MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
  - 2 Vali **Ajalugu > Rekordid**.
  - 3 Vali spordiala.
  - 4 Tee valik:
    - Et kustutada rekord, vali rekord, ja vali **Kustuta andmed > ✓**.
    - Et kustutada kõik spordiandmed, vali **Kustuta kõik andmed > ✓**.
- MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## Koguandmete kuvamine

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

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **MENU** all.
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali suvand.

## Odomeetri kasutamine

Odomeeter salvestab automaatselt tegevuste käigus läbitud kogu vahemaa, saavutatud kõrguse ja aja.

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **MENU** all.
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku > Odomeeter**.
- 3 Odomeetri koguandmete nägemiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

## Teavituste ja märguannete seaded

Hoia kellakuval all nuppu **MENU** ja vali Teavitused & hoiatused.

**Nutiteavitused:** kohandab sinu kellale kuvatavaid nutiteavitusi ([Teavituste Bluetooth lubamine](#), lehekülg 81).

**Süsteemi hoiatused:** määrab kellaaja ([Kellaajahoiatuste seadistamine](#), lehekülg 45), baromeetri ([Tormihoiatuse seadistamine](#), lehekülg 73), telefoni ühenduse ([Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine](#), lehekülg 82), tervise ja heaolu ([Tervise ja heaolu seaded](#), lehekülg 93), tavatu pulsisageduse ([Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine](#), lehekülg 69) ja aku hoiatused ([Akusäästja kohandamine](#), lehekülg 99).

## Välimus

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

## Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 51](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid ülevaataloendisse käsitsi lisada ([Ülevaataloendi kohandamine, lehekülg 51](#)).



| Nimi                                            | Kirjeldus                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC                                             | Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.                                                                                                           |
| Teised ajavööndid                               | Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites ( <a href="#">Alternatiivsete ajavööndite lisamine</a> , lehekülg 45).                                                |
| Kõrgusega kohanemine                            | Üle 800 m kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksümeetri näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta. |
| Altimeeter                                      | Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.                                                                                                                           |
| Baromeeter                                      | Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.                                                                                                                             |
| Body Battery™                                   | Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku ( <a href="#">Body Battery</a> , lehekülg 52).                   |
| Kalender                                        | Kuvab telefoni kalendris olevad saabuval kohtumised.                                                                                                                    |
| Kalorid                                         | Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.                                                                                                                                       |
| Kompass                                         | Kuvab elektroonilise kompassi.                                                                                                                                          |
| Koera jälgimine                                 | Kuvab koera asukoha, kui kellaga Instinct Crossover AMOLED on seotud ühilduv koera jälgimisseade.                                                                       |
| Tõustud korrused                                | Jälgib tõustud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.                                                                                                                  |
| Health Snapshot                                 | Kuvab sinu salvestatud seansside Health Snapshot kokkuvõtte.                                                                                                            |
| Pulsisagedus                                    | Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.                                                                      |
| Ajalugu                                         | Kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.                                                                                                                |
| HRV-i olek                                      | Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja ( <a href="#">Pulsisageduse muutlikkuse tase</a> , lehekülg 54).                        |
| Intensiivsusminutid                             | Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuste aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.                                       |
| inReach® juhtelemendid                          | Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse ( <a href="#">inReach kaugjuhtimise kasutamine</a> , lehekülg 78).                                                    |
| Viimane tegevus                                 | Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.                                                                                                                      |
| Viimane sõit<br>Viimane jook<br>Viimane ujumine | Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.                                                                                          |
| Messenger                                       | Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger™ ja võimaldab kellas sõnumitele vastata ( <a href="#">Rakendus Garmin Messenger</a> , lehekülg 86).                    |
| Kuufaas                                         | Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.                                                                                                      |
| Muusika juhtnupud                               | Kuvab telefoni muusikamängija juhtnupud.                                                                                                                                |
| Uinakud                                         | Kuvab kogu uinakuaja ja Body Battery taseme tõusu. Võid käivitada uinakutaimeri ja seadistada endale äratuse ( <a href="#">Unerežiimi kohandamine</a> , lehekülg 102).  |

| Nimi                    | Kirjeldus                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teavitused              | Nutitelefoni teavitussätetest ( <i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 81</i> ) sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.                    |
| Sooritus                | Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust ( <i>Sooritusvõime näitajad, lehekülg 52</i> ).                                                                      |
| Peamine võistlus        | Kuvab võistluse, mille oled oma rakenduse Garmin Connect kalendris peamiseks võistluseks määranud ( <i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 60</i> ).                                                  |
| Pulssoksümeeter         | Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu ( <i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 71</i> ). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata. |
| Võistluskalender        | Kuvab sinu rakenduse Garmin Connect kalendrisse märgitud tulevased võistlused ( <i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 60</i> ).                                                                      |
| Hingamine               | Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.                                                                                         |
| Unetreener              | Annab une- ja aktiivsusajaloo, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) oleku ja uinakute põhjal soovitusi sinu unevajaduse kohta.                                                                                |
| Uneaja skoor            | Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.                                                                                                                                          |
| Sammud                  | Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.                                                                                                                                         |
| Stress                  | Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressinäitajaid ei salvestata.               |
| Päikesetõus ja -loojang | Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.                                                                                                                                                             |
| Temperatuur             | Kuvab sisese temperatuurianduri temperatuuriandmeid.                                                                                                                                                             |
| Looded                  | Kuvab teavet loodetejaama kohta, näiteks loodete kõrguse ja järgmise tõusu- ja mõõna-perioodi aja ( <i>Loodeteabe vaatamine, lehekülg 36</i> ).                                                                  |
| Treeninguvalmidus       | Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima ( <i>Treeninguvalmidus, lehekülg 59</i> ).                                                                                |
| Treenitustase           | Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet ( <i>Treenitustase, lehekülg 56</i> ).                                                       |
| VIRB® juhtelemendid     | Võimaldab kaamerat juhtida, kui seade VIRB on seotud kellaga Instinct Crossover AMOLED ( <i>VIRB kaugjuhtimispuht, lehekülg 78</i> ).                                                                            |
| Ilm                     | Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.                                                                                                                                                                    |
| Xero® seade             | Kuvab laseri asukoha teabe, kui ühilduv seade Xero on seotud kellaga Instinct Crossover AMOLED ( <i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 79</i> ).                                                    |

## Ülevaadete kuvamine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu **UP** või **DOWN** ülevaadete loendi kerimiseks.



2 Vajuta nuppu **ENTER** täiendava teabe vaatamiseks.

3 Tee valik:

- Vajuta nuppu **DOWN** ülevaate üksikasjade vaatamiseks.
- Vajuta nuppu **ENTER** ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks.

## Ülevaateloendi kohandamine

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Seaded > Välimus > Ülevaated**.

3 Tee valik:

- Loendis ülevaateasukoha muutmiseks vali ülevaade ja vajuta **UP** või **DOWN**.
- Loendist ülevaate eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
- Loendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa** ja vali ülevaade.

**VIHJE:** saad valida valiku **Loo kaust** mitme ülevaatega kaustade loomiseks ([Ülevaatekaustade loomine](#), lehekülg 51).

## Ülevaatekaustade loomine

Saad kohandada ülevaateloendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Seaded > Välimus > Ülevaated > Lisa > Loo kaust**.

3 Vali kausta lisatavad ülevaated ja vali **Valmis**.

**MÄRKUS.** kui ülevaated on juba ülevaateloendis, saad need kausta teisaldada või kopeerida.

4 Vali või sisesta kausta nimi.

5 Vali kausta jaoks ikoon.

6 Vajadusel tee valik:

- Kausta muutmiseks liigu ülevaateloendis vastavale kaustale ja hoia all nuppu **MENU**.
- Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Redigeeri** ([Ülevaateloendi kohandamine](#), lehekülg 51).

## Body Battery

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

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskeimat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited*, lehekülg 52).

### Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

## Sooritusvõime näitajad

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

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

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

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime:** maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 53).

**Proгноositavad jooksuajad:** kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine*, lehekülg 54).

**HRV-i olek:** kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase (*Pulsisageduse muutlikkuse tase*, lehekülg 54).

**Seisundi hinnang:** soorituse hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Soorituse hinnang*, lehekülg 54).

**Funktsionaalne energialävend (FTP):** funktsionaalse energialäveni hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet (*Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine*, lehekülg 55).

**Laktaadilävi:** laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtjat. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Piimhappe lävi*, lehekülg 55).

## Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Kell Instinct Crossover AMOLED vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat. Kellal on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksmas GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

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

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 126](#)) ja veebiaadressi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 76](#)).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 88](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 89](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 38](#)).

- 1 Alusta jooksmist.
- 2 Jookse õues keskmise või suure intensiivsusega, saavutades vähemalt 70% oma maksimaalsest pulsisagedusest.
- 3 Pärast vähemalt 10 minuti möödumist vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

## Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab sinu kellaga seotud olema ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 76](#)). Kui kasutad rindkere pulsimonitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 88](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 89](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

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

## Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema hinnangu saamiseks lõpeta kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 88](#)) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 89](#)).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 53](#)) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

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

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

## Pulsisageduse muutlikkuse tase

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

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

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

## Soorituse hinnang

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

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

**MÄRKUS.** maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 53](#)).

## Soorituse hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Soorit.tingim.** (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.  
6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

## Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialäveni (FTP) hankimist pead kellaga siduma võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 53*).

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni saamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili andmeid ja maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Kell tuvastab võimsusmõõtjaga ühtlastel ja suure intensiivsusega sõitudel sinu funktsionaalse energialäveni automaatselt. Parimate tulemuste saamiseks kannu sõitmisel ka pulsimonitori.

- 1 Soorituse ülevaate vaatamiseks vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **ENTER**.
- 3 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada hinnanguline funktsionaalne energialävend.

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

|                                                                                              |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  Lilla      | Ülihea      |
|  Sinine    | Suurepärase |
|  Roheline | Hea         |
|  Oranž    | Rahuldav    |
|  Punane   | Treenimata  |

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 127*).

## Piimhappe lävi

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

Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 89*). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatselt salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.



## Treenitustase

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

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

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

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime:** maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 53*).

**HRV (pulsisageduse muutlikkus):** hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 54*).

**Akuutne koormus:** akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 57*).

**Taastumisaeg:** taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 58*).

## Treenitustasemed

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 53](#)). Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 38](#)).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.  
Kui oled kella nädala või kahe jooksul kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 84](#)).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kanna kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

## Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

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

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

## Hetkekoormus

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

## Treeningu efektiivsusest

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

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

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

Saad lisada Aeroobne treeningu efekt: ja Anaer. trenni efekt andmeväljadena ühele treeningkuvale, et seirata näite tegevuse ajal.

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

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

## Taastumisaeg

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

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

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

## Taastumise pulsagedus

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

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

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

## Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

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

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 53](#)).

- 1 Kui soovid oma treenitustaseme pausile panna, vali üks järgmistest võimalustest:
  - Hoia treenitustaseme ülevaates all nuppu **MENU** ja vali **Valikud > Peata trenniolek**.
  - Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Peata trenniolek**.
- 2 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 3 Kui soovid oma treenitustaset jätkata, vali üks järgmistest võimalustest:
  - Treenitustaseme ülevaates hoia all nuppu **MENU** ja vali **Valikud > Jätka treenitustaset**.
  - Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Jätka treenitustaset**.
- 4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

## Treeninguvalmidus

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

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

| Värvitoon                                                                                    | Punktiseis  | Kirjeldus                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|
|  Lilla    | 95 kuni 100 | Suurepärane<br>Parim võimalik   |
|  Sinine   | 75 kuni 94  | Kõrge<br>Väljakutseteks valmis  |
|  Roheline | 50 kuni 74  | Mõõdukas<br>Valmis alustama     |
|  Oranž    | 25 kuni 49  | Madal<br>Aeg rahuneda           |
|  Punane   | 1 kuni 24   | Halb<br>Lase oma kehal taastuda |

Varasemate treeninguvalmiduse skooride vaatamiseks mine oma Garmin Connect kontole.

## Võistluseks treenimine

Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid treenida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 53](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Võistlused ja üritused** > **Otsi sündmust.**
- 3 Otsi oma lähikonnas toimuvat sündmust.  
Oma sündmuse loomiseks vali **Loo sündmus**.
- 4 Vali **Lisa kalendrisse**.
- 5 Süntkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 6 Sirvi kellas peamise võistluse ülevaateni, et näha oma peamise võistluse jäänud aja pöördloendust.
- 7 Vajuta kellakuval nuppu **GPS** ja vali jooks või rattasõit.  
**MÄRKUS.** kui oled lõpetanud vähemalt ühe välistingimustes korraldatud jooksu koos pulsisageduse andmetega või ühe rattasõidu pulsisageduse ja jõu andmetega, kuvatakse kellas igapäevased treeningsoovitused.

## Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated, lehekülg 48](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajameetmärke või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmateavet.

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

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

Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti ja lisada funktsiooni PacePro plaani ([PacePro™ Treening, lehekülg 13](#)).

## Ilma asukohtade lisamine

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

## Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 64).

Hoia mis tahes kuval all nuppu **CTRL**.



| Ikoon                                                                               | Nimi               | Kirjeldus                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ABC                | Vali altimeetri, baromeetri ja kompassi rakenduse avamiseks.                                                                                                                                                   |
|    | Äratuskell         | Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks ( <a href="#">Äratuse seadistamine</a> , lehekülg 42).                                                                                                                  |
|    | Alt. ajavööndid    | Vali, et vaadata praegust kellaaega teistes ajavööndites ( <a href="#">Alternatiivsete ajavööndite lisamine</a> , lehekülg 45).                                                                                |
|    | Altimeeter         | Vali altimeetri ekraani avamiseks.                                                                                                                                                                             |
|    | Applied Ballistics | Rakenduse avamiseks vali Applied Ballistics ( <a href="#">Applied Ballistics®</a> , lehekülg 22).<br><b>MÄRKUS.</b> see funktsioon on saadaval ainult mudelitega Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition. |
|    | Abifunktsioon      | Vali abitaotluse saatmiseks ( <a href="#">Abi taotlemine</a> , lehekülg 92).                                                                                                                                   |
|    | Baromeeter         | Vali baromeetri ekraani avamiseks.                                                                                                                                                                             |
|    | Akusäästja         | Vali akusäästufunktsiooni sisselülitamiseks ( <a href="#">Akusäästja kohandamine</a> , lehekülg 99).                                                                                                           |
|    | Heledus            | Ekraani heleduse muutmiseks vali ( <a href="#">Ekraaniseadete muutmine</a> , lehekülg 102).                                                                                                                    |
|    | Edasta pulssi      | Seotud seadmesse pulsi ülekande sisselülitamiseks vali ( <a href="#">Pulsisageduse andmete edastamine</a> , lehekülg 69).                                                                                      |
|  | Kalender           | Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.                                                                                                                                                      |
|  | Kellad             | Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid ( <a href="#">Kellad</a> , lehekülg 42).                                                             |
|  | Kompass            | Vali kompassi ekraani avamiseks.                                                                                                                                                                               |
|  | Ekraan             | Vali ekraani hoiatuste, žestide ja režiimi Alati kuvatud väljalülitamiseks ( <a href="#">Ekraaniseadete muutmine</a> , lehekülg 102).                                                                          |
|  | Mitte segada       | Vali režiimi „Ära sega“ lubamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.                                                                |
|  | Leia mu telefon    | Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse Instinct kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled.                    |
|  | Garmin Share       | Vali avamiseks rakendus Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share</a> , lehekülg 87).                                                                                                                            |
|  | Ajalugu            | Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.                                                                                                                                             |
|  | Lukusta seade      | Vali nuppude lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist.                                                                                                                                                   |
|  | Messenger          | Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks rakendust Messenger kasutades ( <a href="#">Funktsiooni Messenger kasutamine</a> , lehekülg 86).                                                                       |

| Ikoon                                                                               | Nimi             | Kirjeldus                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Kuufaas          | Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.                                                                                                                                                        |
|    | Muus.juhtnupud   | Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma telefonis.                                                                                                                                                                                 |
|    | Õine nägemine    | Vali ekraani ühilduvuse tagamiseks öövaatlusprillidega ja randme pulsisageduse monitori keelamiseks.<br><b>MÄRKUS.</b> see funktsioon on saadaval ainult mudelitega Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition.                   |
|    | Märguanded       | Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel ( <i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 81</i> ).                                                                 |
|    | Telefon          | Vali, et keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.                                                                                                                                                         |
|    | Lülita välja     | Vali kella väljalülitamiseks.                                                                                                                                                                                                       |
|    | Pulssoksümeetria | Vali pulssoksümeetri rakenduse avamise suvand ( <i>Pulssoksümeeter, lehekülg 70</i> ).                                                                                                                                              |
|    | Punanihe         | Vali ekraanil punakate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.                                                                                                                                                     |
|    | Võrdluspunkt     | Vali, et määrata navigeerimiseks kasutatav võrdluspunkt ( <i>Võrdluspunkti määramine, lehekülg 95</i> ).                                                                                                                            |
|  | Salvesta asukoht | Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida ( <i>Salvestatud rakenduse kasutamine, lehekülg 35</i> ).                                                                                                |
|  | Seaded           | Vali seadete menüü avamiseks.                                                                                                                                                                                                       |
|  | Unerežiim        | Vali, et lubada või keelata Unerežiim ( <i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 102</i> ).                                                                                                                                              |
|  | Vargrežiim       | Vali vargrežiimi lubamiseks, et lülitada välja traadita side ning takistada GPS-posit-siooni salvestamist ja jagamist.<br><b>MÄRKUS.</b> see funktsioon on saadaval ainult mudelitega Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition. |
|  | Stopper          | Vali, et stopper käivitada ( <i>Stopperi kasutamine, lehekülg 44</i> ).                                                                                                                                                             |
|  | Vilkur           | Vali LED-taskulambi vilkumise sisselülitamiseks. Võid luua kohandatud vilkumisre-žiimi.                                                                                                                                             |
|  | TÕUS, LOOJANG    | Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.                                                                                                                                                                  |
|  | Sünkrooni        | Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.                                                                                                                                                                                   |
|  | Aja sünkr.       | Vali, et sünkroonida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.                                                                                                                                                         |
|  | Taimerid         | Vali taimeri käivitamiseks ( <i>Tagasilugeva taimeri kasutamine, lehekülg 43</i> ).                                                                                                                                                 |
|  | Taskulamp        | Vali LED-taskulambi sisselülitamiseks ( <i>Taskulambi kasutamine, lehekülg 64</i> ).                                                                                                                                                |

| Ikoon                                                                             | Nimi     | Kirjeldus                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Rahakott | Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga ( <i>Garmin Pay</i> , lehekülg 65). |
|  | Ilm      | Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.                                                        |

## Juhtelementide menüü kohandamine

Otseteede menüü valikuid saab lisada ja eemaldada ning muuta nende järjekorda juhtelementide menüüs (*Juhtelementid*, lehekülg 61).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded** > **Välimus** > **Juhtelementid**.
- 3 Vali kohandatav otsetee.
- 4 Tee valik:
  - Vali **Järjesta ümber** ja muuda otseteede asukohta juhtelementide menüüs.
  - Vali **Eemalda** ja eemalda otsetee juhtelementide menüüst.
- 5 Vajadusel vali **Lisa uus** ja lisa juhtelementide menüüsse täiendav otsetee.

## Taskulambi kasutamine

### HOIATUS

Seadmel võib olla valgusallikas, mis võib olla programmeeritud teatud ajaperioodi vältel vilkuma. Kui sul on epilepsia või oled tundlik eredate või vilkuvate tuled suhtes, pea nõu arstiga.

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

- 1 Hoia all nuppu **CTRL**.
- 2 Vali .
- 3 Kui vaja, vajuta taskulambi sisselülitamiseks **ENTER**.
- 4 Tee valik:
  - Taskulambi ereduse ja värvi määramiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.  
**VIHJE:** taskulambi sisselülitamiseks vajuta suvalisel kuval kaks korda kiiresti nuppu **CTRL**. Taskulambi ereduse muutmiseks vajuta esimese kolme sekundi jooksul nuppu **UP** või **DOWN**.
  - Taskulambi vilkumismustri programmeerimiseks hoia all nuppu **MENU**, vali **Vilkur** ja seejärel vali režiim ning vajuta nuppu **ENTER**.
  - Hädaabikontakti teabe kuvamiseks ning taskulambi hädasignaali programmeerimiseks hoia alla nuppu **MENU**, vali **Hädasignaal** ja vajuta nuppu **ENTER**.

### ETTEVAATUST

Taskulambi seadistamine hädaolukorra mustri alusel vilkuma ei tähenda sinu nimel kontakteerumist hädaabikontaktide või päästeteenistusega. Hädaabikontakti teave kuvatakse vaid sel juhul, kui see on rakenduses Garmin Connect konfigureeritud.



## Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine

Taskulambi vilkumise kasutamine tühjendab akut.

- 1 Hoia all nuppu **CTRL**.
- 2 Vali  > **Kohandatud**.
- 3 Vajuta **ENTER**, et taskulambi vilkumine sisse lülitada (valikuline).
- 4 Vali suvand .
- 5 Vajuta **UP** või **DOWN**, et liikuda vilkumise seadistusele.
- 6 Vajuta **ENTER**, et kerida seadistusvalikute vahel.  
**MÄRKUS.** saad valida aeglase vilkumise, et mõju aku kestvusele oleks väiksem.
- 7 Vajuta **BACK** salvestamiseks.

## Garmin Pay

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

**MÄRKUS.** seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.

### Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

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

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

### Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

- 1 Hoia all **CTRL**.
- 2 Vali .
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.  
**MÄRKUS.** kui sisestad parooli kolm korda valesti, siis rahakott lukustub ja pead pääsukoodi rakenduses Garmin Connect lähtestama.  
Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.
- 4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, vali muu kaardi valimiseks **DOWN** (valikuline).
- 5 Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.  
Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.
- 6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

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

### Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

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

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

## Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

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

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

## Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

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

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

Järgmine kord, kui maksad kellaga Instinct Crossover AMOLED, pead sisestama uue pääsukoodi.

## Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme jm andmeid sisaldava raporti vaatamiseks vajuta **DOWN** ([Hommikuse raporti kohandamine](#), lehekülg 66).

## Hommikuse raporti kohandamine

**MÄRKUS.** saad neid sätteid kellas või oma teenuse Garmin Connect kontrol kohandada.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Välimus > Hommikuraport**.
- 3 Tee valik:
  - Hommikuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
  - Hommikuses aruanderaportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.

## Analoogseierite sätted

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Seaded > Analoogseierid**.

**Esiletõstmine:** valgustab mehhaanilisi kellaseiereid. Säte Auto valgustab automaatselt kellaseiereid hämarates tingimustes.

**Esiletõstmise värv:** kohandab mehaaniliste kellaseierite värvi. Säte Helendusvärv muudab kellaseierite värvi traditsiooniliseks roheliseks luminesentsvärviks. Säte Värv muudab kellaseierite värvi valitud kellakuva seieritevärviks ([Kellakuva kohandamine](#), lehekülg 3).

**Seierite kalibreerimine:** kalibreerib mehhaanilisi kellaseiereid ([Kellaosutite kohandamine](#), lehekülg 67).

**Seadista joondus:** laseb kellaseiereid käsitsi joondada ja lähtestab kalibreerimise baasi ([Kellaosutite kohandamine](#), lehekülg 67).

## Kellaosutite kohandamine

Kellaosutid sünkroonivad digitaalse ajaga ja kalibreeruvad automaatselt. Mõnikord võib tugev raputus, temperatuurimuutus või magnetväli põhjustada seda, et kellaosutid ei sünkrooni digitaalse ajaga või käivad valesti. Kui kellaosutid ei ühti digitaalse kellaajaga, saad neid käsitsi kalibreerida või õigeks seada.

**1** Hoia kellakuval all nuppu **MENU**.

**2** Vali **Seaded > Analoogete**.

**3** Tee valik:

- Kellaosutite kalibreerimiseks vali **Seadete kalibreerimine > Kalibreerimise koht**.  
**VIHJE:** kellaosutite millal tahes kalibreerimiseks hoia all nuppu **GPS** ja **ABC**.
- Tavapärase kasutamise ajal automaatse kalibreerimise lubamiseks või keelamiseks vali **Seadete kalibreerimine > Üldkasutus**.
- Tegevuste ajal automaatse kalibreerimise lubamiseks või keelamiseks vali **Seadete kalibreerimine > Tegevuse ajal**.
- Kellaosutite käsitsi joondamiseks ja kalibrimisaluse lähtestamiseks vali **Seadete joondus** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Andurid ja tarvikud

Instinct Crossover AMOLED kellal on mitu sisseehitatud andurit ja saad oma tegevuste jaoks siduda täiendavaid juhtmeta andureid.

### Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest ([Ülevaade kuvamine, lehekülge 51](#)).

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

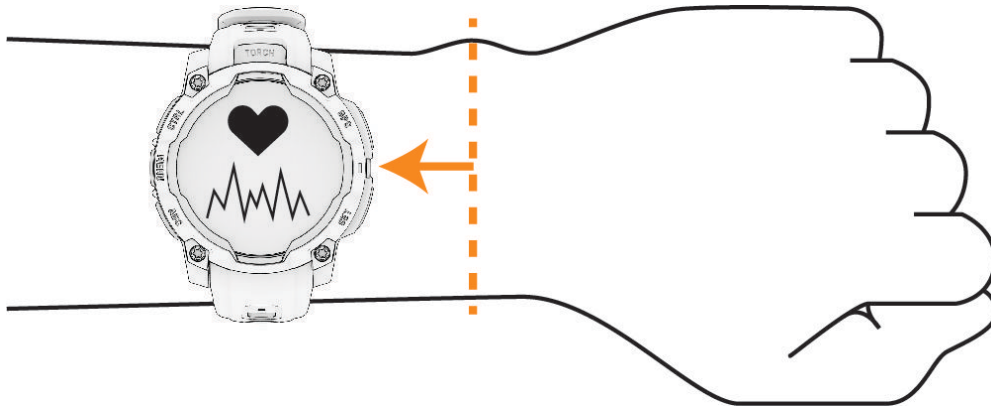
## Kella kandmine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

- Kanna kella randmeluu kohal.

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



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

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 68.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 71.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

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

**MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

## Randmel kantava pulsimonitori seaded

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Randmepõhine pulss**.

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

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

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

**Pulsisageduse hoiatused:** seadista kella, et see annaks märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem ([Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 69](#)).

**Edasta pulssi:** edastab pulsisageduse andmed seotud seadmetesse ([Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 69](#)).

## Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Randmepõhine pulss > Pulsisageduse hoiatused**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Seadista pulsisageduse läve väärtus.

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

## Pulsisageduse andmete edastamine

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

**VIHJE:** kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 38](#)). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

- 1 Tee valik:
  - Hoia a nuppu **MENU** ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
  - Juhtelementide menüü avamiseks hoia all nuppu **CTRL** ja vali **♥**.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 64](#)).
- 2 Vajuta nuppu **ENTER**.  
Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.
- 3 Seo kell ühilduva seadmega.

**MÄRKUS.** sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad. Vaata juhiseid kasutusjuhendist.
- 4 Vajuta **ENTER**, et peatada pulsisageduse andmete edastamine.

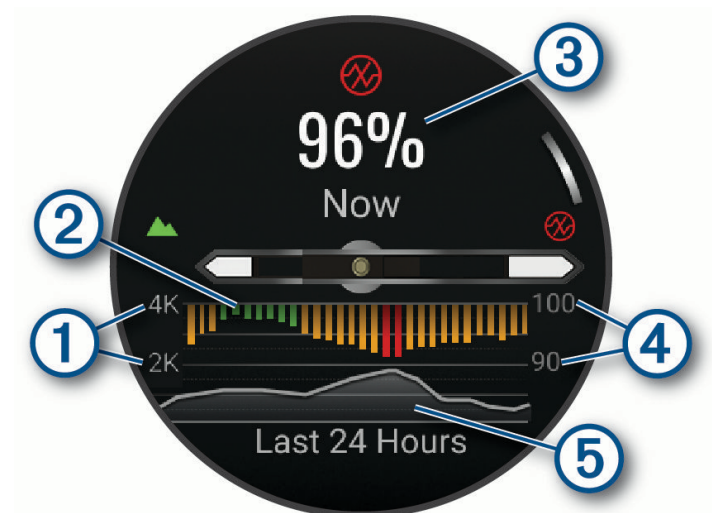
## Pulssoksümeeter

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

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 71*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 71*). Kui vaatad pulssoksümeetria ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

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

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



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

## Pulssoksümeetri näitude hankimine

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

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

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

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

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

## Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Pulssoksümeeter > Pulssoksümeetria režiim**.
- 3 Tee valik:

- Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Käsitsi kontroll**.
- Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal**.

**MÄRKUS.** ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

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

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

## Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

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

## Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi sätteid saab muuta käsitsi (*Kompassi seaded, lehekülg 72*).

## Kompassi suuna seadistamine

- 1 Vajuta kompassikuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Lukusta suund**.
- 3 Suuna kella ülemine osa soovitud suunas ja vajuta **ENTER**.

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

## Kompassi seaded

Hoia nuppu **MENU** all ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Kompass**.

**Kalibreeri:** kalibreerib käsitsi kompassi anduri ([Kompassi käsitsi kalibreerimine](#), lehekülg 72).

**Ekraan:** määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

**Põhjasuuna osuti:** määrab kompassi põhjasuuna ([Põhjaviite seadistamine](#), lehekülg 72).

**Režiim:** seadistab kompassi kasutama ainult elektroonilise anduri andmeid (Magnetomeeter), GPS-i ja elektroonilise anduri andmete kombinatsiooni, kui oled liikvel (Auto), või ainult GPS-i andmeid (GPS).

## Kompassi käsitsi kalibreerimine

### TEATIS

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

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

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Kompass > Kalibreeri > Käivita**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

**VIHJE:** liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

## Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Kompass > Põhjasuuna osuti**.

3 Tee valik:

- Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
- Magnetilise põhja deklinatsioonita kursina määramiseks vali **Magnetic**.
- Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
- Magnetilise muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja > Magn. varieerumine**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

## Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti ([Altimeetri seaded](#), lehekülg 72).

## Altimeetri seaded

Hoia alla nuppu **MENU** ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

**Kalibreeri:** altimeetri andurit saab käsitsi kalibreerida.

**Automaatkal.:** altimeetri automaatne kalibreerimine iga kord, kui kasutad satelliitsüsteeme.

**Anduri režiim:** seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.

**Kõrgus:** määrab kõrguse mõõtühikud.



## Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

Kell on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust, võid baromeetrilise altimeetri käsitsi kalibreerida.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

3 Tee valik:

- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal..**
  - Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri > Sisesta käsitsi**.
  - Digitaalse kõrgusmudeli kaudu praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta DEMi**.
- MÄRKUS.** mõned kellad vajavad digitaalse kõrgusmudeli põhjal kalibreerimiseks telefoniühendust.
- GPS-i asukoha alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta GPS-i**.

## Baromeetri seaded

Hoia nuppu **MENU** all ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Baromeeter**.

**Kalibreeri:** baromeetri andurit saab käsitsi kalibreerida.

**Graafik:** seadistab baromeetriülevaate graafiku ajaskaala.

**Tormihoiatus:** seadistab õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

**Anduri režiim:** seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.

**Rõhk:** seadistab, kuidas kell rõhuandmeid kuvab.

## Baromeetri kalibreerimine

Kell on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust või rõhku merepinnal, võid baromeetri käsitsi kalibreerida.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Baromeeter > Kalibreeri**.

3 Tee valik:

- Praeguse kõrguse ja rõhu merepinnal (valikuline) sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
  - Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta DEMi**.
- MÄRKUS.** mõned kellad vajavad digitaalse kõrgusmudeli põhjal kalibreerimiseks telefoniühendust.
- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

## Tormihoiatuse seadistamine

### HOIATUS

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

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Baromeeter > Tormihoiatus**.

3 Tee valik:

- Märguande sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek**.
- Vali **Kiirus**, et uuendada õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

## Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

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

| Anduri tüüp          | Kirjeldus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Applied Ballistics   | Saad kellas kasutada seadmeid Applied Ballistics (nt kaugusmõõtajaid või tuuleandureid) ja vaadata täiendavaid ballistilisi andmeid.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Golfikepi andurid    | Golfikepi anduritega Approach CT10 saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| DogTrack             | Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| eBike                | Kella saab kasutada koos elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja vahemiku teavet.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Laiendatud ekraan    | Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada kellast pärit andmekuvasid ühilduvas Edge rattaarvutis.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Väline pulss         | Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, või HRM-Pro™ seeria pulsimõõtjat.                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jala andur           | Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| inReach              | Kaugjuhtimise funktsioon inReach võimaldab sul oma satelliitkommunikaatorit inReach juhtida kella Instinct abil ( <a href="#">inReach kaugjuhtimise kasutamine</a> , lehekülg 78).                                                                                                                                                                                                              |
| Tuled                | Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ARVUTI               | Saad mängida arvutis videomänge ja vaadata seadmes reaajas statistikat ( <a href="#">Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine</a> , lehekülg 29).                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Võimsus              | Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega ( <a href="#">Energiasoonide seadistamine</a> , lehekülg 90) või kasutada vahemiku hoiatust, et saada teavitust, kui saavutad määratud energiatsooni ( <a href="#">Hoiatuse seadistamine</a> , lehekülg 41). |
| Radar                | Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saada hoiatust lähenevate sõidukite kohta.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Jooksuandur          | Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid ( <a href="#">Jooksudünaamika</a> , lehekülg 76).                                                                                                                                                                                                                                            |
| Nuti treeningu-seade | Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul ( <a href="#">Sisetreeninguseadme kasutamine</a> , lehekülg 16).                                                                                                                                                                                       |
| Kiirus/rütm          | Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi ( <a href="#">Ratta veljemõõt ja ümbermõõt</a> , lehekülg 127).                                                                                                                                                                                  |
| Temperatuur          | Kinnita temperatuuriandur tempe tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.                                                                                                                                                                                                                                           |
| Vectronix            | Saad kellas kasutada kaugusmõõtajaid Vectronix® ja vaadata täiendavaid ballistilisi andmeid.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| VIRB                 | Kaugjuhtimisfunktsioon VIRB võimaldab juhtida kaamerat VIRB kella abil eemalt ( <a href="#">VIRB kaugjuhtimispult</a> , lehekülg 78).                                                                                                                                                                                                                                                           |
| XERO laseri asukohad | Laseri asukohateavet saad vaadata ja jagada seadmest Xero ( <a href="#">Xero laseripõhise asukohateabe seaded</a> , lehekülg 79).                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Traadita andurite sidumine

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

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

**MÄRKUS.** teavet sidumise kohta leiad oma juhtmevaba anduri kasutusjuhendist.

- 2 Kell peab olema andurist kuni 3 m kaugusel.

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

- 3 Hoia all **MENU**.

- 4 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.

- 5 Tee valik:

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

Kui andur on kellaga seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale. Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 37).

## Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants

HRM 600, HRM-Fit ja HRM-Pro seeria tarvikud arvutavad sinu jooksutempo ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksutempo ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksutempot ja -distsantsi oma ühilduvas kellas Instinct Crossover AMOLED, kui see on ühendatud ANT+ tehnoloogiat või turvalist Bluetooth tehnoloogiat kasutades. Saad seda vaadata ka ühilduvates kolmandate osapoolte treeningrakendustes.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

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

**MÄRKUS.** automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja- või ultrajooksu tegevuste puhul ([Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 76).

**Käsitsi kalibreerimine:** pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibr ja salvesta** ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 13).

## Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Instinct Crossover AMOLED tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 107).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM 600, HRM-Fit, või HRM-Pro seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerimine**.
- Kui ühendasid enne ühilduva jooksuanduri tehnoloogia ANT+ abil, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 13).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibr. andmed**.

**MÄRKUS.** võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 13).

## Jooksudünaamika

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

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

## Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

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

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks HRM 600, HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut.
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad HRM 600 tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades pigem turvalist Bluetooth ühendust kui avatud ühendust.

Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

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

**MÄRKUS.** mõnesid mõõdikuid ei kuvata kõndimise ajal ([Jooksudünaamika, lehekülg 76](#)).

## Jooksujõud

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

Jooksujõudu saab mõõta kella ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandrite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut ([Andmeväljad, lehekülg 111](#)). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded, lehekülg 40](#)).

Jooksu energiatsoonid on sarnased jalgrattasõidu energiatsoonidega. Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Tsoone saad käsitsi seadistada otse kellas või oma teenuse Garmin Connect kodule ([Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 90](#)).

## Jooksuenergia sätted

Hoia all nuppu **MENU**, vali **Seaded > Tegevused ja rakend.**, siis jooks, tegevuse sätted ja seejärel suvand **Jooksu võimsus**.

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

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

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

## inReach kaugjuhtimispuh

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

### inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaadete loendisse ([Ülevaate loendi kohandamine](#), lehekülge 51).

- 1 Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.
- 2 Vajuta oma Instinct kellal nuppu **UP** või **DOWN** kellakuval, et vaadata inReach ülevaadet.
- 3 Vajuta nuppu **ENTER**, et otsida oma inReach satelliidikommunikaatorit.
- 4 Vajuta nuppu **ENTER**, et siduda oma inReach satelliidikommunikaator.
- 5 Vajuta nuppu **ENTER** ja tee valik.
  - SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.

**MÄRKUS.** SOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

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

## VIRB kaugjuhtimispuh

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt.

## VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateavet vt *VIRB seeria kasutusjuhendist*.

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo VIRB kaamera oma Instinct kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*).  
VIRB ülevaade lisatakse ülevaatesilmusesse.
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB ülevaadet.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob ühenduse kaameraga.
- 5 Tee valik:
  - Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**.  
Video taimer ilmub Instinct kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video salvestamise peatamiseks vajuta **ENTER**.
  - Foto tegemiseks vali **Pildista**.
  - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
  - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
  - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.
  - Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

## VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateavet vt *VIRB seeria kasutusjuhendist*.

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Instinct kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*).  
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoia all nuppu **MENU**.
- 6 Vali **VIRB**.
- 7 Tee valik:
  - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded > Salvestusrežiim > Taim. start/stop**.  
**MÄRKUS.** video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
  - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Salvestusrežiim > Käsitsi**.
  - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.  
Video taimer ilmub Instinct kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **ENTER**.
  - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
  - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
  - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.

## Xero laseripõhise asukohateabe seaded

Laseripõhise asukohateabe seadete kohandamiseks pead siduma ühilduva seadme Xero (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*).

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > XERO laseri asukohad > Laseri asukohad**.

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

**Jaga režiimi:** võimaldab laseri asukohateabe avalikku või privaatset jagamist.

# Kaart

▲ tähistab kaardil su asukohta. Asukohtade nimed ja sümbolid kuvatakse kaardil. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruut kaardil joonega.

- Kaardil navigeerimine (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 80*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülg 80*)

## Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Vajuta navigeerimise ajal kaardi vaatamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Hoia all **MENU**.
- 3 Vali **Paani/suumi**.
- 4 Tee valik:
  - Üles ja alla ning vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks vajuta **ENTER**.
  - Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
  - Väljumiseks vajuta **BACK**.

## Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

Hoia alla kella nuppu **MENU** ja vali **Seaded > Kaart**.

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

**Kasutaja asukohad:** kuvab kaardil salvestatud asukohad.

**Linnad:** kuvab kaardil linnade nimed.

**Koordinaatjoonestik:** kuvab kaardil koordinaatvõrgu jooned.

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

# Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoni ühenduvusfunktsioonid on sinu kella Instinct jaoks saadaval, kui sead selle rakenduse Garmin Connect abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 80*).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenuse ja palju muud (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 82*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 48*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelemendid, lehekülg 61*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 91*).
- Telefoni interaktsioonid, nt teavitused (*Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 81*)

## Telefoni sidumine

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

- 1 Kella esmasel seadistamisel vali ✓, kui palutakse kell telefoniga siduda.  
**MÄRKUS.** kui jätsid sidumistoimingu vahele, võid hoida all nuppu **MENU** ja valida **Seaded > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.
- 2 Skanni oma telefoniga QR-koodi ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.



## Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead kella ühilduva telefoniga paaristama (*Telefoni sidumine, lehekülg 80*).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Nutiteavitused** > **Olek** > **Sees**.
- 3 Vali **Tegevuse ajal** või **Üldkasutus**.
- 4 Vali teavituse tüüp.
- 5 Vali oleku, tooni ja vibreerimise eelistused.
- 6 Vajuta **BACK**.
- 7 Vali privaatsuse ja ajalõpu eelistused.
- 8 Vajuta **BACK**.
- 9 Tekstsõnumitele allkirja lisamiseks vali **Allkiri**.

## Teavituste kuvamine

- 1 Teavituste ülevaate vaatamiseks vajuta sihverplaadil **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **ENTER**.
- 3 Vali teavitus.
- 4 Rohkem suvandite nägemiseks vajuta **ENTER**.
- 5 Eelmisele kuvale naasmiseks vajuta **BACK**.

## Sissetulevale telefonikõnele vastamine

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

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

## Tekstsõnumile vastamine

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

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

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu **UP** või **DOWN**, et näha märguannete ülevaadet.
- 2 Vali tekstsõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu **ENTER**.
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.

Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

## Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas Instinct Crossover AMOLED kuvatavaid märguandeid.

Tee valik:

- Kui kasutad iPhone®, ava iOS® märguannete seaded, et valida telefonis ja kellas kuvatavad märguanded.  
**MÄRKUS.** kõik märguanded, mille seadmes iPhone lubad, kuvatakse ka kellas.
- Kui kasutad telefoni Android, vali rakenduses Garmin Connect suvandid \*\*••> Seaded > Märguanded > Rakenduse teavitused, seejärel vali kellas kuvatavad märguanded.

## Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Kella Instinct Crossover AMOLED saab seadistada nii, et see annab sulle märku, kui sinu seotud telefon loob ühenduse ja katkestab selle kasutades tehnoloogiat Bluetooth.

**MÄRKUS.** telefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

1 Hoia all **MENU**.

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

## Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 64).

1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia **CTRL** all.

2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Instinct kella.

Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

## Telefoni- ja arvutirakendused

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

## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

## Garmin Connect+ Tellimus

Saad oma konto Garmin Connect andmeid, ühendusi ja saadaolevaid treeninguid Garmin Connect+ tellimuse abil täiustada. Konto registreerimiseks laadi rakendus Garmin Connect rakenduste poest oma telefoni või ava veebileht [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (AI):** saa AI ülevaateid oma andmete ja tegevuste kohta.

**LiveTrack+:** saada LiveTrack tekstisõnumeid, hangi isikupärastatud profiilileht ja vaata varasemaid LiveTrack seansse.

**Jälgi Garmin Trails:** ligipääs väli- ja teekondadele, mida soovivad Garmin andmebaasid ja teised Garmin kasutajad koos piltide, arvustuste, reisikirjelduste ja muuga.

**Jälgi sisetreeninguid:** vaata oma sisetreeningute ja -tegevuste andmeid reaalsajas, mis võimaldab sul tegevuse ajal oma sooritust kohandada.

**Treeningujuhised:** saa ekspertidelt täiendavat tuge ja juhendamist valitud Garmin treeneriga treeninguplaanide jaoks.

**Sooritusjuhtpaneel:** vaata oma treeninguandmeid sulle sobival viisil kohandatud diagrammide ja graafikutega.

**Sotsiaalsed funktsioonid:** saa ligipääs eksklusiivsetele märkidele, märgi väljakutsetele ja kahekordsetele punktidele väljakutsetes. Saad uuendada oma profiili avatari kohandatavate raamidega.

## Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 80](#)) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

- 1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.
- 2 Veendu, et kell asub telefonist 10 m (30 ft) raadiuses.

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

## Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema ([Telefoni sidumine, lehekülg 80](#)).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 84](#)).

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

## Ühtsed treenitustaseme andmed

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

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

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

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

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

## Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

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

Sünkrooni oma Instinct Crossover AMOLED kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

**VIHJE:** peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses ([Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 84](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Instinct Crossover AMOLED kellas.

## Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express™ ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

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

## Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.  
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

## Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 64*).

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

## Connect IQ funktsioonid

Kella saad lisada Connect IQ rakendusi, andmevälju, ülevaateid, muusikapakkujaid ja numbrilaua kujundusi, kasutades selleks Connect IQ poodi oma kellas või telefonis ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

**Sihverplaadid:** kohanda kellaaja kuvamist.

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

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

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Instinct Crossover AMOLED kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 80*).

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

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

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

## Garmin Explore™

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

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

## Rakendus Garmin Messenger

### ⚠ HOIATUS

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

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

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

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

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

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

## Funktsiooni Messenger kasutamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

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

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

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

## Rakendus Garmin Golf™

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

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

## Garmin Share

### TEATIS

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

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

## Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share

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

Sinu Instinct kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega (*Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülg 88*). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella.

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

## Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share

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

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

## Kasutajaprofiil

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

### Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma sugu, sünnikuupäeva, pikkust, kaalu, randme mõõtu, pulsisageduse tsooni ja energiatsooni. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

### Soo sätted

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

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

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

### Vormisoleku vanuse kuvamine

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

**MÄRKUS.** kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 88](#)).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Kasutajaprofiil > Vormi iga**.

### Pulsisageduse tsoonid

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



## Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 90](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

## Pulsisagedustsoonide määramine

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

1 Hoia all **MENU**.

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

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

Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 90](#)).

4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus ([Piimhappe lävi, lehekülg 55](#)).

Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 90](#)).

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

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

6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**:

7 Tee valik:

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

8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

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

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

## Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

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

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 88](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

## Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

## Energiatsoonide seadistamine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Võimsus**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal**.
- 5 Tee valik:
  - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
  - Vali **% FTP** või **% RP** ning vaata ja muuda tsoone oma energialäveni protsentidena.
- 6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.

Tegevuse ajal oma energialäveni automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 90](#)).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

## Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Kell võib tuvastada suurima pulsisageduse ja piimhappe läve tegevuse ajal automaatselt. Kui oled kella sidunud ühilduva jõumõõdikuga, tuvastab kell funktsionaalse energialäveni (FTP) tegevuse ajal automaatselt.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

# Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

## ⚠ ETTEVAATUST

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

## TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab kell Instinct Crossover AMOLED olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

**Juhtumi tuvastamine:** kui kell Instinct Crossover AMOLED tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukoha (kui see on saadaaval).

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

**Live Event Sharing:** võimaldab teatud juhtudel sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata koos reaalsajas teabega.

**MÄRKUS.** see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui kell on ühendatud ühilduva telefoniga Android.

## Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

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

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

## Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 91](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Kontaktid**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse Instinct Crossover AMOLED rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 84](#)).

## Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 91). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Ohutus > Juhtumituvastus**.
- 3 Vali GPS-tegevus.

**MÄRKUS.** juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

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

## Abi taotlemine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 91). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Hoia all **CTRL**.
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.  
Kuvatakse ajaarvestuskuva.  
**VIHJE:** sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

# Tervise ja heaolu seaded

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu**.

**Pulsisagedus:** võimaldab isikupärastada randmepõhise pulsisageduse seadeid (*[Randmel kantava pulsimoniitori seaded](#), lehekülg 69*).

**Pulssoksümeetri režiim:** võimaldab sul valida pulssoksümeetri režiimi (*[Pulssoksümeetri režiimide seadistamine](#), lehekülg 71*).

**Päevakokkuvõte:** lubab Body Battery päevase kokkuvõtte, mis ilmub paar tundi enne uneakna algust.

Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid (*[Body Battery](#), lehekülg 52*).

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

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

**Liikumisteade:** lülitab funktsiooni Liikumisteade sisse või välja (*[Liikumismärguande kasutamine](#), lehekülg 93*).

**Eesmärkide hoiatused:** võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärkide märguanded ilmuvad igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsuse minutite korral.

**Move IQ:** võid funktsiooni Move IQ® sündmused sisse või välja lülitada. Kui su liigutused vastavad tavalise harjutuste mustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel.

Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

## Automaatne eesmärk

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

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

## Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning liikumisriba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib (*[Süsteemi seaded](#), lehekülg 100*).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

## Intensiivsuseminutid

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

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

## Intensiivsuseminutite teenimine

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

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

## Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes ([Unerežiimi kohandamine, lehekülg 102](#)). Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 48](#)). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

**MÄRKUS.** Režiimi Mitte segada saad kasutada märguannete ja hoiatuste, v.a alarmide, väljalülitamiseks ([Juhtelemendid, lehekülg 61](#)).

## Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 84](#)).  
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.  
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas Instinct Crossover AMOLED ([Ülevaated, lehekülg 48](#)).

## Hingamise muutumine

### HOIATUS

Instinct Crossover AMOLED ei ole meditsiiniseade ning see pole mõeldud ühegi tervises seisundi diagnoosimiseks või meditsiinilise seisundi jälgimiseks. Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Seadme Instinct Crossover AMOLED optilisel pulsisageduse anduril on pulssoksümeetri funktsioon, mis jälgib öö jooksul muutusi su hingamises. Hingamismuutuste ülevaateid pakutakse sinu teadlikkuse suurendamiseks oma unekeskkonnast ja üldisest heaolust. Aeg-ajalt või sageli esinevad hingamise muutumised võivad olla põhjustatud elustiili teguritest või magamiskeskkonnast. Kui hingamise muutuste tase sulle muret valmistab, võta ühendust arsti või tervishoiutöötajaga.

**MÄRKUS.** hingamise muutuste tuvastamiseks pead sisse lülitama pulssoksümeetri une jälgimise ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 71](#)).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

**MÄRKUS.** võimalik, et pead ülevaateleendisse lisama ülevaate ([Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 51](#)).

Oma Garmin Connect kontol saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

## Navigeerimine

### Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

**VIHJE:** saad asukohta salvestada juhtelemendide menüüs ([Juhtelemendid, lehekülg 61](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Navigeeri > Salvestatud asukohad**.
- 3 Vali salvestatud asukoht.
- 4 Vali suvand, et vaadata või muuta asukoha üksikasju.

## Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine

Saad oma praegust asukohta salvestada, kasutades topeltvõrgu koordinaate, et saaksid hiljem navigeerida samasse asukohta tagasi.

1 Tee valik:

- Hoia all **ENTER**.

**MÄRKUS.** kiirklahv **Duaalgraafik** on vaikevalik ainult mudelitel Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition.

- Konfigureeri kiirklahv funktsiooni **Duaalgraafik** jaoks ([Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 102](#)) ning hoia all sinu konfigureeritud nuppu või nupukombinatsiooni.

2 Oota, kuni kell satelliidid leiab.

3 Asukoha salvestamiseks vajuta **ENTER**.

4 Vajadusel saad muuta asukoha andmeid, vajuta **DOWN**.

## Võrdluspunkti määramine

Võid määrata võrdluspunkti, et saada suund ja kaugus asukoha või suunani.

1 Tee valik:

- Hoia all nuppu **CTRL**.

**VIHJE:** tegevuse salvestamise ajal saad määrata võrdluspunkti.

- Vajuta kellal nuppu **ENTER**.

2 Vali **Võrdluspunkt**.

3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.

4 Vajuta **ENTER** ja vali **Lisa punkt**.

5 Vali asukoht või suund, mida navigeerimisel võrdluspunktina kasutada.

Ilmub kompassinool ja kaugus sihtkohani.

6 Suuna kella ülemine osa oma soovitud suunas.

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

7 Vajadusel vajuta **ENTER** ja vali **Muuda punkti** erineva võrdluspunkti seadmiseks.

## Sihtkohta navigeerimine

Saad kella kasutada sihtkohta liikumiseks või kursi järgimiseks.

1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.

2 Tee valik:

- Vali **Navigeeri**.
- Vali tegevus, hoia all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine**.

3 Vali kategooria.

4 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.

5 Vali **Mine**.

6 Navigeerimise alustamiseks vajuta **ENTER**.

## Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida praeguse tegevuse algpunkti. Kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

1 Tegevuse ajal vajuta nuppu **ENTER**.

2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:

- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
- Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.

Kaardil kuvatakse su praegune asukoht, järgitav rada ja sihtkoht.

## Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

Osuta kellaga eemal olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Tee valik:
  - Vali **Navigeeri > Sight 'N Go**.
  - Vali tegevus, hoia all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine > Sight 'N Go**.
- 3 Suuna kell objektile ja vajuta nuppu **ENTER**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 4 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **ENTER**.

## Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Tee valik:
  - Vali **Navigeeri > Viimane MOB**.
  - Vali tegevus, hoia all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine > Viimane MOB**.Ilmub navigeerimisteave.

## Navigatsiooni katkestamine

- 1 Hoia tegevuse ajal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Lõpeta navigeerimine**.

## Rajad

### HOIATUS

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

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

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

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

## Seadmel raja loomine ja järgimine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad > Loo uus**.
- 5 Anna rajale nimi ja vali .
- 6 Vali **Lisa vahepunkt**.
- 7 Tee valik.
- 8 Vajadusel korda samme 6 ja 7.
- 9 Vali **Valmis > Koosta teekond**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 10 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **ENTER**.



## Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 83).

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

**MÄRKUS.** raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse](#), lehekülg 97).

## Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 97).

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

## Raja üksikasjade vaatamine või muutmine

Enne rajal navigeerimist saad rajaandmeid vaadata või muuta.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine** > **Teekonnad**.
- 5 Raja valimiseks vajuta nuppu **ENTER**.
- 6 Tee valik:
  - Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
  - Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro**.
  - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
  - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
  - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
  - Raja kulgemise muutmiseks vali **Redigeeri**.
  - Raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Vahepunkti kavandamine

Uue asukoha loomiseks võid kavandada vahemaa ja suuna praegusest asukohast uude asukohta.

**MÄRKUS.** võib olla pead lisama rakenduse Projekt. punkt tegevuste ja rakenduste loendisse.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **ENTER**.
- 2 Vali **Projekt. punkt**
- 3 Suuna määramiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta **ENTER**.
- 5 Mõõtühiku valimiseks vajuta **DOWN**.
- 6 Vahemaa sisestamiseks vajuta **UP**.
- 7 Salvestamiseks vajuta **ENTER**.

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

## Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

### Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Navigeerimine > Andmekuvad**.
- 3 Tee valik:
  - Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart > Olek**.
  - Vali **Kaart > Andmeväli**, et lülitada sisse või välja andmevälja, mis näitab kaardi peal marsruuditeavet.
  - Vali **Eespool**, et lülitada sisse või välja teave eesolevate kursipunktide kohta.
  - Vali **Juhis**, et lülitada sisse või välja juhistega kuva, mis näitab navigeerimise ajal suunda või kurssi.
  - Kõrguskaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Vali kuva, mida soovid lisada, eemaldada või kohandada.

### Suuna seadistused

Saad seadistada navigeerimisel esitatava osuti käitumise.

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Seaded > Navigeerimine > Tüüp**.

**Suund:** näitab sihtkoha suunda.

**Kurss:** näitab sinu asukohta sihtkohta viival kursijoonel.

### Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Navigeerimine > Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Vahemaa sihtpunktini**, et seadistada hoiatus, kui lõplik sihtkoht on soovitud vahemaa kaugusel.
  - Vali **Sihtpunktini jääv aeg**, et seadistada hoiatus, kui lõplikku sihtkohta jõudmiseks on jäänud vastav aeg.
  - Kursilt kaldumise hoiatuse seadistamiseks vali **Kursist kõrvalekalle**.
  - Üksikasjalike navigeerimisjuhiste lubamiseks vali **Pööramisjuhised**.
- 4 Vajadusel vali hoiatuse sisselülitamiseks **Olek**.
- 5 Vajaduse korral sisesta distantis või aeg ja vali .

# Toitehalduri seaded

Hoia nuppu **MENU** all ja vali **Seaded > Toitehaldur**.

**Akusäästja:** kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 99*).

**Toiterežiimid:** võimaldab treeningu ajal muuta süsteemiseadeid, aktiivsuseseadeid ja GPS-i sätteid aku kasutusaja pikendamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 99*).

**Aku protsent:** kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

**Aku hinnang. teave:** kuvab aku jäänud kasutusaja päevade või tundide hinnangulise numbrina.

## Akusäästja kohandamine

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

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid, lehekülg 61*).

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Toitehaldur > Akusäästja**.
- 3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.
- 4 Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.
  - Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
  - Vali **Telefon** ja ühenda paarisatud telefon lahti.
  - Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
  - Vali **Pulssoksümeetria** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
  - Vali **Alati kuvatud** ekraani välja lülitamiseks, kui see ei ole kasutusel.
  - Ekraani heleduse vähendamiseks vali **Heledus**.Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 5 Vali **Aku tühjen. hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku hakkab tühjaks saama.

## Toiterežiimi vahetamine

Võid toiterežiimi vahetada, et pikendada aku kasutusaega tegevuse jooksul.

- 1 Hoia tegevuse ajal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toiterežiim**.
- 3 Tee valik.

Kell kuvab iga toiterežiimiga saadaval olevad kasutustunnid.

## Toiterežiimide kohandamine

Sinu seadmesse on eelnevalt laaditud mitu toiterežiimi, mis võimaldab sul kiiresti muuta süsteemiseadeid, tegevuse seadeid ja GPS-seadeid, et tegevuse ajal aku kasutusaega pikendada. Saad muuta olemasolevaid toiterežiime ja luua uusi kohandatud toiterežiime.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Toitehaldur > Toiterežiimid**.
- 3 Tee valik:
  - Vali kohandamiseks toiterežiim.
  - Kohandatud toiterežiimi loomiseks vali **Lisa uus**.
- 4 Vajadusel sisesta kohandatud nimi.
- 5 Vali suvand konkreetse toiterežiimi sätete kohandamiseks.

Näiteks, saad muuta GPS-seadeid või seotud telefonist lahti ühendada.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 6 Vajaduse korral vali **Valmis**, et kohandatud toiterežiimi salvestada ja kasutada.

## Toiterežiimi taastamine

Saad eelnevalt laaditud toiterežiimi lähtestada tehase vaikeseadistuse peale.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Seaded** > **Toitehaldur** > **Toiterežiimid**.
- 3 Vali eellaaditud toiterežiim.
- 4 Vali **Taasta** > ✓.

## Süsteemi seaded

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

**Keel:** vali kellas kasutatav keel.

**Aeg:** reguleeri aja seadeid ([Kellaaja seaded, lehekülg 101](#)).

**Ekraan:** reguleerib ekraani seadeid ([Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 102](#)).

**Satelliidid:** määrab tegevustele vaikimisi kasutatava satelliitsüsteemi. Vajaduse korral saad satelliidi seadistust iga tegevuse jaoks kohandada ([Satelliidiseaded, lehekülg 42](#)).

**Heli ja värin:** siit saad määrata kella helinad, nt nuppude helid, äratused ja värinad.

**Unerežiim:** võimaldab määrata uneaja ja unerežiimi eelistusi ([Unerežiimi kohandamine, lehekülg 102](#)).

**Öine nägemine:** seadistab ekraaniseadeid öise nägemise režiimi jaoks.

**Mitte segada:** aktiveerib režiimi Mitte segada. Saad muuta ekraani, märguannete, hoiatuste ja randmeliigutuste eelistusi.

**Kiirklahvid:** võimaldab määrata nuppudele otseteid ([Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 102](#)).

**Automaatlukustus:** lukustab nupud automaatselt, et vältida juhuslikke nupuvajutusi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Üldkasutus, et lukustada nupud ajaks, kui sa ei salvesta ajastatud tegevust.

**Formaat:** määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikute, tegevuste ajal kuvatava tempo ja kiiruse, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud ([Mõõtühikute muutmine, lehekülg 102](#)).

**Parool:** määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel ([Kella pääsukoodi määramine, lehekülg 101](#)).

**Suurep. tingimus:** lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni ([Soorituse hinnang, lehekülg 54](#)).

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

**USB-režiim:** määrab kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

**Lähtesta:** lähtestab kasutajaandmed ja seaded ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 108](#)).

**Tarkvara uuendus:** installib allalaaditud tarkvarauuendused, lubab automaatsed uuendused või kontrollib uuenduste olemasolu ([Tootetuendused, lehekülg 107](#)).

**Seadmest:** kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

## Kella pääsukoodi määramine

### TEATIS

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

Võid kella pääsukoodi seadistada, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel. Kui kasutad funktsiooni Garmin Pay, kasutab kell sama neljakohalist pääsukoodi, mis on vajalik rahakoti avamiseks ([Garmin Pay](#), lehekülg 65).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Parool > Määra parool**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

### Kella pääsukoodi muutmine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Parool > Muuda parooli**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
- 4 Sisesta uus neljakohaline pääsukood.

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

### Kellaaja seaded

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

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

**Kuupäevavorming:** määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

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

**Aeg:** võimaldab kellaaja muutmist, kui valikust Määra kellaaeg on valitud Käsitsi.

**Hoiatused:** võimaldab määrata tunnimärgandeid ning päikesetõusu ja -loojangu märguandeid, mis kõlavad määratud arvu minuteid või tunde enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut ([Kellaajahoiatuste seadistamine](#), lehekülg 45).

**Aja sünkr.:** võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui liigud teise ajavööndisse ning kui on vaja minna üle suve- ja talveajale ([Aja sünkroonimine](#), lehekülg 44).

## Ekraaniseadete muutmine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Ekraan**.
- 3 Ekraanil oleva teksti suuruse suurendamiseks vali **Suured fondid**.
- 4 Tee valik:
  - Vali **Öine nägemine**.
  - Vali **Tegevuse ajal**.
  - Vali **Üldkasutus**.
  - Vali **Magamise ajal**.
- 5 Tee valik:

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

  - Kella numbrilaua andmete nähtaval hoidmiseks ning heleduse ja tausta vähendamiseks vali **Alati kuvatud**. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga ([AMOLED-ekraani teave, lehekülg 103](#)).
  - Ekraanivalgustuse heledustaseme määramiseks vali **Heledus**.
  - Vali **Punanihe**, et muuta ekraan punaseks, roheliseks või oranžiks ja saaksid kella kasutada vähese valguse tingimustes ja aidata säilitada öist nähtavust.
  - Ekraani hoiatusteks sisselülitamiseks vali **Hoiatused**.
  - Ekraan käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisselülitamiseks vali **Randmeliigutused**.
  - Aja määramiseks, mille möödumisel ekraan välja lülitub, vali **Ajalõpp**.

## Unerežiimi kohandamine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Unerežiim**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Ajakava**, vali päev ja sisesta oma tavaline uneaja vahemik.
  - Vali **Kelladisain**, et kasutada magamise kellakuva.
  - Vali **Ekraan** ekraani seadete konfigureerimiseks.
  - Uinakualarmi jaoks helina, vibratsioonina või mõlema määramiseks vali suvand **Uinakualarm**.
  - Vali **Mitte segada** mittehäirimise režiimi sisse- ja väljalülitamiseks.
  - Vali **Akusäätja**, et lülitada akusäätja režiim sisse või välja ([Akusäätja kohandamine, lehekülg 99](#)).

## Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kiirklahvid**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

## Mõõtühikute muutmine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Formaat > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

## Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Seadmest**.

## E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu USA riikliku sideameti FCC väljastatud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, samuti kohaldatavat toote- ja litsentsiteavet.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali seadete menüüs **Süsteem**.
- 3 Vali **Seadmest**.

# Seadme teave

## AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella sätted optimeeritud aku kestvuse pikendamisele ja jõudlusele ([Soovitud aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 109](#)).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub seadme Instinct Crossover AMOLED ekraan pärast valitud väljalülitumisaaja möödumist välja ([Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 102](#)). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole või vajutage nuppu.

## Kella laadimine

### ⚠ HOIATUS

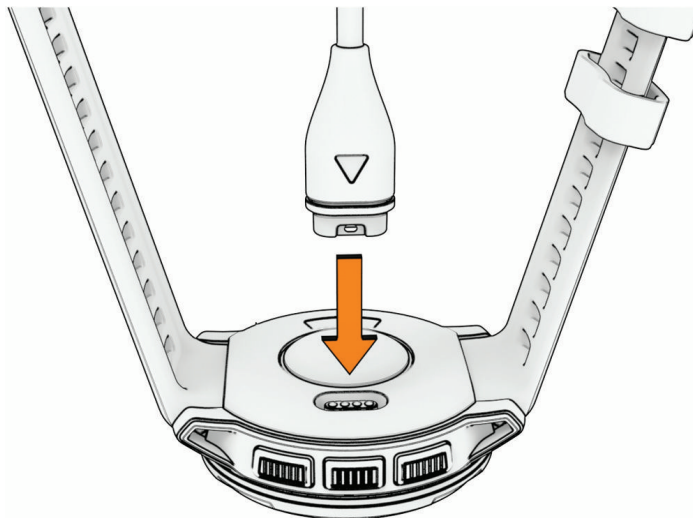
Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

### TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 105*).

Su käekellal on patenteeritud laadimisjuhe. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga.

1 Ühenda juhe (▲ ots) kella laadimispesa.



2 Ühenda juhtme teine ots USB-C® arvuti pordi või vahelduvvooluadapteriga (minimaalne nimivõimsus 5 W).

Kell kuvab aku laetuse taseme.

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

## Tehnilised andmed

|                                               |                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Aku tüüp                                      | Laetav sisseehitatud liitiumioonaku                          |
| Veekindluse tase                              | 10 ATM <sup>1</sup>                                          |
| Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik | From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)                        |
| USB-laadimise temperatuurivahemik             | 0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)                                |
| ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus    | 2,4 GHz: < -0,04 dBm; 13,56 MHz: < -11,82 dBuA/m 10 m juures |

<sup>1</sup> Seade talub rõhku, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [garmin.com/waterrating](https://garmin.com/waterrating).



## Aku kestvuse teave

Reaalne aku kestvus sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt mõõdetav pulsisagedus, telefoni teavitused, GPS, sisemised andurid ja ühendatud andurid (*Soovitud aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 109*).

| Režiim                                                             | Aku kestvus                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nutikella režiim                                                   | Kuni 14 päeva koos funktsiooniga Randmeliigutused<br>Kuni 5 päeva koos funktsiooniga Alati kuvatud                            |
| Aku säästmise kellarežiim                                          | Kuni 18 päeva                                                                                                                 |
| Ainult GPS-režiim                                                  | Kuni 29 tundi koos funktsiooniga Randmeliigutused<br>Kuni 24 tundi koos funktsiooniga Alati kuvatud                           |
| Kõikide satelliitsüsteemide režiim                                 | Kuni 18 tundi koos funktsiooniga Randmeliigutused<br>Kuni 16 tundi koos funktsiooniga Alati kuvatud                           |
| Kõikide satelliitsüsteemide režiim pluss mitme sagedus-riba režiim | Kuni 15 tundi koos funktsiooniga Randmeliigutused <sup>2</sup><br>Kuni 13 tundi koos funktsiooniga Alati kuvatud <sup>2</sup> |
| Max aku GPS-režiim                                                 | Kuni 53 tundi                                                                                                                 |
| Ekspeditsiooni GPS-tegevuse režiim                                 | Kuni 12 päeva                                                                                                                 |

## Seadme hooldamine

### TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

Välgi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaaegne kokkupuude nende ainetega võib korrupt kahjustada.

Vee all ära nuppe vajuta.

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

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

## Kella puhastamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

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

**VIHJE:** lisateavet vt aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

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

<sup>2</sup> Eeldades tavakasutust koos SatIQ tehnoloogiaga

## Vedruvardaga kellarihmade vahetamine

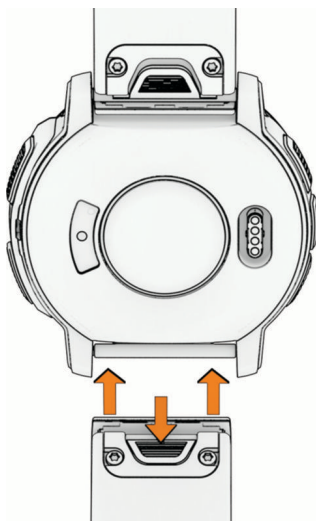
Saad asendada rihsad uute Instinct Crossover AMOLED rihsade või ühilduvate QuickFit® rihsadega. Lisateavet ühilduvate kellarihsade ja suuruste kohta leiad oma Instinct Crossover AMOLED kella tootelehelt aadressil [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

1 Vajuta kella tihvti ja eemalda rihs.



2 Tee valik:

- Kella Instinct Crossover AMOLED rihsade paigaldamiseks aseta uue rihsa üks pool kell aukudega kohakuti, vajuta kella nähaolev tihvt sisse ja vajuta rihs paika.  
**MÄRKUS.** veendu, et rihs oleks kindlalt kinnitunud. Kella tihvt peab olema kella aukudega kohakuti.
- Ühilduvate QuickFit kellarihsade paigaldamiseks sisesta ühilduva kella tihvt ja vajuta uus rihs paika.



**MÄRKUS.** veendu, et rihs oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.

3 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine rihs.

# Tõrkeotsing

## Tooteuudused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 100*). Installeer arvutisse Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Installeer telefoni Garmin Connect rakendus.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

- Tarkvarauuendused
- Marsruudi uuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

## Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

- Ava [support.garmin.com](http://support.garmin.com), et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy). Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

## Mu seadme keel on vale

Kui valisid kogemata seadme vale suhtluskeelet, saab selle tagasi muuta.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Keri loendi viimase üksuse juurde ja vajuta nuppu **ENTER**.
- 3 Keri loendi viimase üksuse juurde ja vajuta nuppu **ENTER**.
- 4 Vajuta nuppu **ENTER**.
- 5 Vali keel.

## Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Instinct Crossover AMOLED kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

## Minu telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

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

## Mu kell ei näita õiget kellaaega

Kell uuendab kellaaaja ja kuupäeva, kui selle sünkroonid. Õige kellaaaja seadistamiseks tuleks kell sünkroonida ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul.

Kui kellaosutid ei ühti digitaalse kellaaajaga, tuleks neid käsitsi joondada ([Kellaosutite kohandamine, lehekülg 67](#)).

- 1 Kinnita, et valitud on automaatne kellaaaja määramine ([Kellaaaja seaded, lehekülg 101](#)).
- 2 Kinnita, et sinu arvuti või telefon näitab õiget kohalikku kellaaega.
- 3 Tee valik:
  - Sünkrooni oma kell arvutiga ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 84](#)).
  - Sünkrooni oma kell telefoniga ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 84](#)).
  - Sünkrooni oma kell GPS-iga ([Aja sünkroonimine, lehekülg 44](#)).

Kellaaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

## Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

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

- 1 Hoia all **MENU**.
  - 2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
  - 3 Tee valik:
    - Vali **Otsi kõiki andureid**.
    - Vali anduri tüüp.
- Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37](#)).

## Kella lähtestamine

- 1 Hoia all nuppu **CTRL**, kuni kell lülitub välja.
- 2 Kella sisselülitamiseks hoia nuppu **CTRL** all.

## Kõigi vaikeseadete lähtestamine

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

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia kellal all nuppu **MENU**.
  - 2 Vali **Seaded > Süsteem > Lähtesta**.
  - 3 Tee valik:
    - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
    - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
    - Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
    - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.
- MÄRKUS.** kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast.

## Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmisi nippe.

- Muuda tegevuse ajal toiterežiimi (*Toiterežiimi vahetamine, lehekülg 99*).
  - Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 61*).
  - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 102*).
  - Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 102*).
  - Vähenda ekraani eredust (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 102*).
  - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 42*).
  - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 61*).
  - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 5*).
  - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.  
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 3*).
  - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 82*).
  - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 69*).
  - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 69*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 71*).

## Satelliitsignaali hankimine

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

**VIHJE:** lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

## GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni kella oma Garmin kontoga sagedasti.
  - Ühenda kell USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
  - Sünkrooni kell rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib kell alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaali leida.
- Vii kell õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

## Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?

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

## Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

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

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

## Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

Kui sammude arvu asemel kuvatakse kriipsud, oota kellaaja automaatseks seadistamiseks satelliidisignaali hankimist.

## Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

## Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

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

### 1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 84*).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 84*).

### 2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

## Läbitud korruste näit pole täpne

Kell sisaldab sisemist baromeetrit, mis mõõdab korruste läbimisel kõrgust. Läbitud korrus on 3 m (10 ft.).

- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valede näitude vältimiseks kata kell käise või jakiga.

# Lisa

## Andmeväljad

**MÄRKUS.** kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

**VIHJE:** saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect.

### Rütmiväljad

| Nimi               | Kirjeldus                                                                                        |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keskm. rütm        | Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.                                                      |
| Keskm. rütm        | Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.                                                      |
| Rütm               | Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga. |
| Rütm               | Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).                                                       |
| Ringi RÜTM         | Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.                                                         |
| Ringi rütm         | Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.                                                         |
| Viimase ringi rütm | Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.                                                |
| Viimase ringi rütm | Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.                                                |

### Kaardid

| Nimi               | Kirjeldus                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------|
| Baromeetri graafik | Graafik, mis näitab õhurõhku aja jooksul.           |
| Kõrguse graafik    | Graafik, mis näitab kõrgust aja jooksul.            |
| Pulsigraafik       | Graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul. |
| Tempo graafik      | Graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.        |
| Võimsuse graafik   | Graafik, mis näitab sinu jõudu tegevuse vältel.     |
| Kiiruse graafik    | Graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.       |

### Kompassi väljad

| Nimi          | Kirjeldus                       |
|---------------|---------------------------------|
| Kompassi HDG. | Liikumise suund kompassi järgi. |
| GPS-i kurss   | Liikumissuund GPS-i alusel.     |
| Kurss         | Liikumise kurss.                |

## Vahemaaväljad

| Nimi                   | Kirjeldus                                           |
|------------------------|-----------------------------------------------------|
| Vahemaa                | Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.         |
| Int. distant           | Praeguse intervalli läbitud vahemaa.                |
| Ringi pikkus           | Praeguse ringi läbitud vahemaa.                     |
| Viimase ring. pikk.    | Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.            |
| Viim. liikumise kaugus | Viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa. |
| Viimase ring. pikk.    | Praeguse liigutusega läbitud vahemaa.               |

## Vahemaaväljad

| Nimi                    | Kirjeldus                                                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keskm. tõus             | Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.                                                         |
| Keskm. langus           | Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.                                                       |
| Kõrgus                  | Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.                                                                |
| Kalde suhe              | Läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.                                           |
| GPS-i kõrgus            | Praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.                                                                    |
| Kallak                  | Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m tõustud vahemaa kohta liigud 60 m, järk on 5%. |
| Ringi tõus              | Praeguse ringi vertikaalne tõus.                                                                         |
| Ringi laskumine         | Praeguse ringi vertikaalne langus.                                                                       |
| Viimase ringi tõus      | Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.                                                                |
| Viimase ringi laskumine | Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.                                                              |
| Viimase liikumise tõus  | Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne tõus.                                                            |
| Viim. liikumise laskum. | Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne langus.                                                          |
| Max tõus                | Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.                           |
| Max langus              | Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.                         |
| Max kõrgus              | Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.                                                          |
| Min. Kõrgus             | Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.                                                        |
| Liikumise tõus          | Praeguse liigutuse vertikaalne tõus.                                                                     |
| Liikumise laskumine     | Praeguse liikumise vertikaalne langus.                                                                   |
| Kogu tõus               | Kogutõus viimasest nullimisest.                                                                          |
| Kogu laskumine          | Kogulangus viimasest nullimisest.                                                                        |



## Korruste väljad

| Nimi              | Kirjeldus                            |
|-------------------|--------------------------------------|
| Läbitud korrused  | Päeva jooksul tõustud korruste arv.  |
| Laskutud korrused | Päeva jooksul laskutud korruste arv. |
| Korruseid minutis | Minutis tõustud korruste arv.        |

## Graafiline

| Nimi                     | Kirjeldus                                                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vidinavaated             | Jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.                                            |
| KOMPASSINÄIDIK           | Liikumise suund kompassi järgi.                                                                                 |
| GCT tasakaalunäidik      | Värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/ paremat tasakaalu.             |
| Kokkupuute aja näit      | Värviline mõõdik, mis näitab jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aega, mõõdetuna millisekundites. |
| Pulsisageduse näidik     | Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.                                                   |
| PacePro näidik           | Jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.                                                |
| VÕIMSUSNÄIDIK            | Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.                                                            |
| Kogu tõusu/lask. näit    | Kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.                                          |
| Treeningu efekt. näidik  | Praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.                                             |
| Vertik. võnkumise näit   | Värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.                                                           |
| Vertikaalse suhte näidik | Värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.                                      |

## Pulsiväljad

| Nimi                         | Kirjeldus                                                                                                                                 |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| %HRR                         | Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).                                                |
| Aeroobne treeningu efekt:    | Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.                                                                                 |
| Anaer. trenni efekt          | Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.                                                                               |
| K pulsres%                   | Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).                     |
| Keskmine HR                  | Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.                                                                                                  |
| Keskm. max HR-i %            | Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.                                                                            |
| Pulsisagedus                 | Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.                                                  |
| HR %max                      | Maksimaalse pulsisageduse protsent.                                                                                                       |
| HR-tsoon                     | Praegune pulsisagedus vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus). |
| Int. keskm. HRR-i %          | Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).             |
| Int. keskm. max %            | Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.                                                                    |
| Int. keskm. HR               | Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.                                                                                          |
| Int. max HRR-i %             | Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).          |
| Int. keskm. max %            | Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse maksimaalne protsent.                                                                 |
| Int. max HRR                 | Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.                                                                                       |
| Ringi pulsireservi protsent  | Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).                        |
| Ringi HR                     | Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.                                                                                                     |
| Ringi HR-i max %             | Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.                                                                               |
| Viimase ringi pulsireservi % | Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).               |
| Viimase ringi HR             | Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.                                                                                            |
| V. ringi HR-i max %          | Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.                                                                               |
| Viimase liikumise %HRR       | Viimase liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).                     |
| Viimase liikumise pulss      | Viimase lõpetatud liigutuse keskmine pulsisagedus.                                                                                        |
| Viim. liikumise pulsi max %  | Viimase liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.                                                                            |
| Liikumise % pulsireservist   | Praeguse liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).                    |
| Max HR                       | Praeguse liikumise keskmine pulsisagedus.                                                                                                 |

| Nimi                  | Kirjeldus                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Liikumise pulsi max % | Praeguse liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent. |
| Aeg tsoonis           | Aeg igas pulsisageduse tsoonis.                                 |

#### Pikkuste väljad

| Nimi                | Kirjeldus                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------|
| Intervalli pikkused | Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv. |
| Pikkused            | Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.   |

#### Navigatsiooniväljad

| Nimi                      | Kirjeldus                                                                                                                                             |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Suund                     | Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.                                                      |
| Teekond                   | Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.         |
| Sihtpunkti asukoht        | Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.                                                                                                                        |
| Sihtkoha viimane punkt    | Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.                                                       |
| Jään. vahemaa             | Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsiooni-režiimis.                                                              |
| Vahemaa järgmiseni        | Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.                                                   |
| Hinnanguline kogudistants | Hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.                                              |
| ETA                       | Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.            |
| ETA järgm. punkti         | Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.         |
| ETE                       | Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.                                               |
| Kalde suhe sihtpunkt      | Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.                        |
| Pikkus-/laiuskraad        | Praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.                                                                          |
| Asukoht                   | Sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.                                                                                           |
| Järgmine teepunkt         | Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.                                                                     |
| Kursist kõrvalekalle      | Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis. |
| Aeg järgmiseni            | Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.                                                       |

| Nimi                 | Kirjeldus                                                                                                   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VMG                  | Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis. |
| K. vahem. siht.-ni   | Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.   |
| Vert. Kiir. eesm.-ni | Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.     |

#### Muud väljad

| Nimi              | Kirjeldus                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktiivsed kalolid | Tegevuse jooksul põletatud kalolid.                                                                                                       |
| Välisõhu rõhk     | Kalibreerimata keskkonnarõhk.                                                                                                             |
| Barom. rõhk       | Praegune kalibreeritud õhurõhk.                                                                                                           |
| Aku tunnid        | Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.                                                                                      |
| Aku tase          | Kella aku laetuse tase.                                                                                                                   |
| Aktiivsed kalolid | Päeva jooksul põletatud kalolid.                                                                                                          |
| GPS               | GPS-satelliidi signaali tugevus.                                                                                                          |
| Ringi             | Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.                                                                                                  |
| Koormus           | Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust. |
| Liigutused        | Praeguse tegevuse lõpetatud liigutuste arv.                                                                                               |
| Soorit.tingim.    | Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaajas hinnang sinu sooritusvõimele.                                                          |
| Kordused          | Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.                                                                       |
| Hingamissagedus   | Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).                                                                                            |
| Määra taimer      | Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.                                                                                 |
| Sammud            | Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.                                                                                              |
| Stress            | Su praegune stressitase.                                                                                                                  |
| Päikesetõus       | Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.                                                                                                       |
| Päikeseloojang    | Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.                                                                                                    |
| Päeva aeg         | Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).                                               |

### Tempoväljad

| Nimi                      | Kirjeldus                                                  |
|---------------------------|------------------------------------------------------------|
| 500 m tempo               | Praegune sõudmistempo 500 m kohta.                         |
| Keskm. 500 m tempo        | Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.       |
| Keskmine tempo            | Praeguse tegevuse keskmine tempo.                          |
| Kalde järgi kohand. tempo | Järskude kallakutega maastikuga kohandatud keskmine tempo. |
| Int. tempo                | Praeguse intervalli keskmine tempo.                        |
| Ringi 500 m tempo         | Praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.          |
| Ringi tempo               | Praeguse ringi keskmine tempo.                             |
| V. R. 500 m tempo         | Viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.           |
| Viimase ringi tempo       | Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.                    |
| Viimase pikk. tempo       | Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.          |
| Viimase liikumise tempo   | Viimase lõpetatud liigutuse keskmine tempo.                |
| Liikumistempo             | Praeguse liigutuse keskmine tempo.                         |
| Tempo                     | Praegune tempo.                                            |

### PacePro väljad

| Nimi                   | Kirjeldus                                            |
|------------------------|------------------------------------------------------|
| Järgmine vahedistants  | Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.            |
| Järgm. dist. sihttempo | Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.             |
| Üldine ees/taga        | Jooksmine. Üldine aeg sihttempo ees või taga         |
| Vahedistants           | Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.            |
| Jäänud vahedistants    | Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa. |
| Vahetempo              | Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.                 |
| Distantsi sihttempo    | Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.             |

## Energiaväljad

| Nimi                      | Kirjeldus                                                                                                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % FTP                     | Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.                                                                                         |
| 3 s keskm. tasakaal       | 3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.                                                                              |
| 3 s keskm. energiav.      | 3-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.                                                                                        |
| 10 s keskm. tasakaal      | 10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.                                                                             |
| 10 s keskm. tasakaal      | 10-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.                                                                                       |
| 30 s keskm. tasakaal      | 30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.                                                                             |
| 30 s keskm. energiav.     | 30-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.                                                                                       |
| Keskm. tasakaal           | Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.                                                                                    |
| Keskm. V. EF              | Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.                                                                        |
| Keskmine võimsus          | Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.                                                                                              |
| Keskm. P. EF              | Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.                                                                        |
| Keskm. V. ETF             | Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.                                                                             |
| Keskm. PKN                | Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.                                                                                        |
| Keskm. P. ETF             | Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.                                                                             |
| Tasakaal                  | Praegune vasak/parem jõu tasakaal.                                                                                                      |
| Intensity Factor          | Praeguse tegevuse Intensity Factor™.                                                                                                    |
| Ringi tasakaal            | Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.                                                                                       |
| Ringi V. ETF              | Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.                                                                                |
| Ringi V. EF               | Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.                                                                           |
| Ringi norm.energiaväljund | Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.                                                                                              |
| Ringi PKN                 | Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.                                                                                           |
| Ringi võimsus             | Praeguse ringi keskmine energiaväljund.                                                                                                 |
| Ringi P. ETF              | Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.                                                                                |
| Ringi P. EF               | Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.                                                                           |
| Viim. ringi norm.en.välj  | Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.                                                                                      |
| Viimase ringi võimsus     | Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.                                                                                        |
| Vasak ETF                 | Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust. |
| Vasak EF                  | Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.    |
| Viim. ringi max en.välj.  | Viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.                                                                                             |
| Ringi max energiaväljund  | Praeguse ringi tipp energiaväljund.                                                                                                     |

| Nimi                         | Kirjeldus                                                                                                                               |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Max energiaväljund           | Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.                                                                                                  |
| NORM.ENERGIAVÄLJUND          | Praeguse tegevuse Normalized Power.                                                                                                     |
| Väntamissujuvus              | Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.                                                       |
| Keskmine pedaali raskuspunkt | Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.                                                            |
| Võimsus                      | Jõu väljund vattides.                                                                                                                   |
| Energiaväljund ja kaal       | Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.                                                                                     |
| Võimsuse tsoon               | Praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-I või kohandatud seadetel.                                                            |
| Parem ETF                    | Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust. |
| Parem EF                     | Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.    |
| Aeg tsoonis                  | Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.                                                                                                |
| Istumisaeg                   | Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.                                                                                         |
| Ringi istumisaeg             | Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.                                                                                   |
| Seisuaeg                     | Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.                                                                                         |
| Ringi seisua.                | Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.                                                                                   |
| Treeningu stressiskoor       | Praeguse tegevuse Training Stress Score™.                                                                                               |
| Väntamiseef.                 | Väntamise efektiivsuse mõõtmine.                                                                                                        |
| Töö                          | Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.                                                                                     |

#### Puhkeajaväljad

| Nimi           | Kirjeldus                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Korda:         | Viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel). |
| Puhkeajataimer | Praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).                                 |

## Jooksudünaamika

| Nimi                   | Kirjeldus                                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kesk maaga puuteaeg    | Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.                                                                           |
| Kesk puuteaeg maaga    | Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.                                                                                     |
| Keskmine sammupikkus   | Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.                                                                                            |
| Kesk vert võnkumine    | Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.                                                                                   |
| Keskmine vertikaalsuhe | Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.                                                             |
| Maaga puuteaja tasak.  | Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.                                                                                |
| Puude                  | Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata. |
| Ringi k puuteaja tasak | Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.                                                                               |
| Ringi puut.            | Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.                                                                                        |
| Ringi sammupikkus      | Praeguse ringi keskmine sammupikkus.                                                                                                |
| Ringi verte võnkumine  | Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.                                                                                      |
| Ringi vertikaalsuhe    | Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.                                                                          |
| Sammupikkus            | Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.                                                    |
| Vertikaalne võnkumine  | Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta                                         |
| Vertikaalsuhe          | Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.                                                                                         |



**Kiiruse väljad**

| Nimi                     | Kirjeldus                                                                                                            |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keskm. liikumiskiirus    | Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.                                                                           |
| Keskm.üldkiirus          | Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.                                       |
| Keskmine kiirus          | Praeguse tegevuse keskmine kiirus.                                                                                   |
| Keskmine mereline SOG    | Keskmine sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest. |
| Ringi SOG                | Keskmine sõidukiirus praeguse ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.             |
| Ringi kiirus             | Praeguse ringi keskmine kiirus.                                                                                      |
| Viimase ringi SOG        | Keskmine sõidukiirus viimase läbitud ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.      |
| Viimase ringi kiirus     | Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.                                                                             |
| Viimase liikumise kiirus | Viimase lõpetatud liigutuse keskmine kiirus.                                                                         |
| Maksimaalne SOG          | Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.       |
| Maks. kiirus             | Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.                                                                                |
| Liikumise kiirus         | Praeguse liigutuse keskmine kiirus.                                                                                  |
| Kiirus                   | Aktiivne liikumise kiirus.                                                                                           |
| SOG                      | Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.                                    |
| Vert. kiir.              | Aja jooksul tõustud või laskunud kiirus.                                                                             |

## Tõmbeväljad

| Nimi                       | Kirjeldus                                                                 |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Keskmine maa/tõmme         | Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.            |
| Kesk.maa tõmbe kohta       | Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.         |
| Keskm. tõmbearv            | Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).       |
| Keskm tõmbed/pikkus        | Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.             |
| Vah. tõmbe kohta           | Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.                                      |
| Int. tõmbearv              | Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).                 |
| Int. tõmbeid pikkuse kohta | Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.           |
| Interv tõmbetüüp           | Intervalli tõmbetüüp.                                                     |
| Ringi vah. tõmbe kohta     | Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.      |
| Ringi vah. tõmbe kohta     | Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.   |
| Ringi tõmbearv             | Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).             |
| Ringi tõmbearv             | Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).          |
| Ringi tõmbed               | Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.                                |
| Ringi tõmbed               | Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.                             |
| V ringi maa tõm kohta      | Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.     |
| V ringi maa tõm. kohta     | Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.  |
| V. ringi. tõmbearv         | Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).    |
| V. ringi. tõmbearv         | Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min). |
| V. ringi tõmbed            | Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku                        |
| V. ringi tõmbed            | Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku                     |
| V. pikk. tõmbearv          | Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).   |
| V. pikk. tõmbed            | Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku                       |
| V. pikk. tõmbetüüp         | Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.                              |
| Tõmbearv                   | Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).                                         |
| Tõmbearv                   | Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).                                      |
| Tõmbed                     | Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.                             |
| Tõmbed                     | Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.                          |

### Efektiivsuse väljad

| Nimi                  | Kirjeldus                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keskmine Swolf        | Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa ( <a href="#">Ujumisterminid</a> , lehekülg 16). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m. |
| Intervalli Swolf      | Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.                                                                                                                                                                                                              |
| Ringi Swolf           | Praeguse ringi Swolfi skoor.                                                                                                                                                                                                                            |
| V. ringi efektiivs    | Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.                                                                                                                                                                                                                   |
| Viimase pikkuse Swolf | Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.                                                                                                                                                                                                |

### Temperatuuriväljad

| Nimi           | Kirjeldus                                                                                                                                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24-tunnine max | Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.                                                                                                   |
| 24-tunnine min | Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.                                                                                                    |
| Temperatuur    | Keskkonna temperatuur tegevuse ajal. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat. |

### Taimeri väljad

| Nimi                  | Kirjeldus                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keskm. ringi aeg      | Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.                                                                                                                          |
| Möödunud aeg          | Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitat tegevuse taimer ja jooksed 10 minutit, peatad taimer 5 minutiks, käivitat taimer ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit. |
| Intervalli taimer aeg | Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.                                                                                                                                       |
| Ringi aeg             | Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.                                                                                                                                            |
| Viimase ringi aeg     | Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.                                                                                                                                   |
| Viimase liikumise aeg | Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.                                                                                                                               |
| Liikumisaeg           | Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.                                                                                                                                        |
| Liikumisaeg           | Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.                                                                                                                                                |
| Segaspordi aeg        | Segaspordi, sh ülemineku koguaeg.                                                                                                                                                  |
| Üldine ees/taga       | Jooksmine. Üldine aeg sihttempo ees või taga                                                                                                                                       |
| Peatatud aeg          | Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.                                                                                                                                               |
| Ujumisaeg             | Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.                                                                                                                                         |
| Taimer                | Loendustaimer praegune aeg.                                                                                                                                                        |

## Treeningu väljad

| Nimi         | Kirjeldus                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------|
| Kordused     | Treeningu järelejäänud kordused.                    |
| Etapi pikkus | Treeningu etapi lõppemiseni jäänud aeg või vahemaa. |
| Etapi tempo  | Praegune tempo treeningu ajal.                      |
| Etapi kiirus | Praegune kiirus treeningu ajal.                     |
| Etapi aeg    | Treeningu etapile kulunud aeg.                      |

## Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Eelisandmetena saab kuvada rütmi, vertikaalse võnkumise, maaga kokkupuute aja, maaga kokkupuute aja tasakaalu või vertikaalsuhte. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad protsentiilidel.

Garmin on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või aeglase jooksjate puhul. Rohelise, sinise ja lilla tsooni andmeväärtused on tavalised kogenud või kiirete jooksjate puhul. Kogenud jooksjatel on enamasti lühemad maaga kokkupuute ajad, väiksem vertikaalne võnkumine, väiksem vertikaalsuhe ning kiirem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on siiski pisut aeglasem rütm, pikemad sammud ning pisut suurem vertikaalne võnkumine. Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse jagatis. See ei ole inimese pikkusega seotud.

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

| Värvitsoon                                                                                   | Protsentiil tsoonis | Rütmivahemik          | Maaga kokkupuuteaja vahemik |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------------|
|  Lilla    | >95                 | >183 sammu minutis    | <218 ms                     |
|  Sinine   | 70–95               | 174–183 sammu minutis | 218–248 ms                  |
|  Roheline | 30–69               | 164–173 sammu minutis | 249–277 ms                  |
|  Oranž    | 5–29                | 153–163 sammu minutis | 278–308 ms                  |
|  Punane   | <5                  | <153 sammu minutis    | >308 ms                     |

## Maaga kokkupuute aja tasakaal

Maaga kokkupuute aja tasakaal mõõdab jooksusümmeetriat ja see kuvatakse protsendina kogu maaga kokkupuute ajast. Näiteks 51,3% ja vasaknool näitab, et jooksja vasak jalg on rohkem aega maapinnal. Kui kuvatakse kaks arvu (nt 48–52), siis 48% tähistab vasakut ja 52% paremat jalga.

| Värvitsoon                    |  Punane |  Oranž |  Roheline |  Oranž |  Punane |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sümmeetria                    | Halb                                                                                     | Rahuldav                                                                                | Hea                                                                                        | Rahuldav                                                                                  | Halb                                                                                       |
| Teiste jooksjate protsent     | 5%                                                                                       | 25%                                                                                     | 40%                                                                                        | 25%                                                                                       | 5%                                                                                         |
| Maaga kokkupuute aja tasakaal | >52,2% V                                                                                 | 50,8–52,2% V                                                                            | 50,7% V – 50,7% P                                                                          | 50,8–52,2% P                                                                              | >52,2% P                                                                                   |

Jooksudünaamika arendamisel ja katsetamisel avastasid ettevõtte Garmin töötajad teatud jooksjate puhul seoseid vigastuste ja suuremate tasakaalunihete vahel. Paljudel jooksjatel kaldub maaga kokkupuute aja tasakaal näidust 50–50 rohkem kõrvale mäest üles või alla jooksmisel. Enamik jooksutreenereid kiidavad heaks sümmeetrilise jooksu mustri. Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.

Võid jooksu ajal vaadata värvilist mõõdikut või andmevälja või pärast jooksu kokkuvõtet kontol Garmin Connect. Nagu teisedki jooksudünaamika andmed, on ka maaga kokkupuute aja tasakaal kvantitatiivne näit, mis aitab jooksumustrit mõista.

## Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvik) või vöökohas (tarvikRunning Dynamics Pod).

| Värvitsoon                                                                                   | Prostentiil tsoonis | Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal | Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas | Vertikaalsuhe rinnal | Vertikaalsuhe vöökohas |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|------------------------|
|  Lilla    | >95                 | <6,4 cm                              | <6,8 cm                                | <6,1%                | <6,5%                  |
|  Sinine   | 70–95               | 6,4–8.1 cm                           | 6,8–8.9 cm                             | 6,1–7,4%             | 6,5–8,3%               |
|  Roheline | 30–69               | 8,2–9.7 cm                           | 9,0–10.9 cm                            | 7,5–8,6%             | 8,4–10,0%              |
|  Oranž    | 5–29                | 9,8–11.5 cm                          | 11,0–13.0 cm                           | 8,7–10,1%            | 10,1–11,9%             |
|  Punane   | <5                  | >11,5 cm                             | >13,0 cm                               | >10,1%               | >11,9%                 |

## Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

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

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

Andmed on trükitud The Cooper Institute loal. Lisateabe saamiseks külasta veebisaiti [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia (FTP) hinnangulised väärtused soo alusel.

| Mehed       | Vatte kilogrammi kohta (W/kg) |
|-------------|-------------------------------|
| Ülihea      | 5,05 ja kõrgem                |
| Suurepärase | 3,93 kuni 5,04                |
| Hea         | 2,79 kuni 3,92                |
| Rahuldav    | 2,23 kuni 2,78                |
| Treenimata  | Vähem kui 2,23                |

| Naised      | Vatte kilogrammi kohta (W/kg) |
|-------------|-------------------------------|
| Ülihea      | 4,30 ja kõrgem                |
| Suurepärase | 3,33 kuni 4,29                |
| Hea         | 2,36 kuni 3,32                |
| Rahuldav    | 1,90 kuni 2,35                |
| Treenimata  | Vähem kui 1,90                |

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

Kiirusandur tuvastab automaatselt ratta veljemõõdu. Vajaduse korral võid ratta ümbermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

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

## Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | WEEE kõrvaldamis- ja ringlussevõtutähis. WEEE tähis on lisatud tootele kooskõlas EL-i direktiiviga 2012/19/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete (WEEE) kohta. Eesmärgiks on tagada seadme õige kasutusest kõrvaldamine ning propageerida taaskasutust ja ringlussevõttu. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

