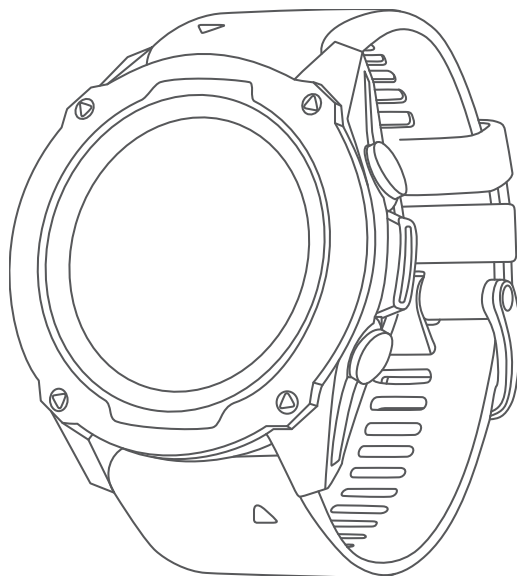


**GARMIN®**



# DESCENT™ G1 SEERIA

---

Kasutusjuhend

© 2022 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmini logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete USA-s ja teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™ ja Vector™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC kaubamärk. Apple®, iPhone® ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk ja ettevõtte Apple Inc. kasutab seda litsentsi alusel Surflineline™, Surflineline sõnamärk ja seotud logod on ettevõtte Surflineline Wavetrak, Inc. USA-s ja teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peakware, LLC. kaubamärgid. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>1</b>	Pinnaintervalli vidina vaatamine.....	18
Alustamine.....	1	Sukeldumislogi vaatamine.....	19
Seadme ülevaade.....	1	Sukeldumise planeerimine.....	19
Kella kasutamine.....	2	NDL-aja arvutamine.....	19
		Dekompressiooniplaani loomine.....	20
<b>Kellad</b> .....	<b>2</b>	Dekompressiooniplaanide kasutamine.....	20
Äratuse seadistamine.....	2	Sukeldumine veekogus, mille pind on merepinnast vähemalt 300 m kõrgemal.....	20
Taimeri käivitamine.....	3	Soovitused seadme kandmiseks koos kaitseülikonnaga.....	20
Kiirtaimeri salvestamine.....	3	Sukeldumishoiatused.....	21
Taimeri kustutamine.....	3	Sukeldumise terminoloogia.....	22
Stopperi kasutamine.....	3		
Alternatiivsete ajavööndite lisamine.....	4	<b>Tegevused ja rakendused</b> .....	<b>23</b>
		Tegevuse alustamine.....	23
<b>Sukeldumine</b> .....	<b>4</b>	Tegevuse salvestamise näpunäited.....	23
Sukeldumishoiatused.....	4	Tegevuse lõpetamine.....	23
Sukeldumisrežiimid.....	5	Jooksmine.....	24
Basseinisukeldumisrežiimi kasutamine.....	5	Virtuaalne jooksmine.....	24
Sukeldumise seadistus.....	6	Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	24
Sukeldumisgaaside seadistamine.....	7	Ujumine.....	24
PO2 piirväärtuste määramine.....	7	Ujumisterminid.....	24
CCR-i sättepunktide määramine.....	8	Tõmbetüübid.....	25
Lendamise vältimise aeg.....	8	Ujumise nõuanded.....	25
Sukeldumise andmekuvad.....	8	Puhkamine basseinis ujumisel.....	25
Ühe gaasi ja mitme gaasi andmekuvad.....	9	Automaatne puhkerežiim.....	25
CCR-i andmekuvad.....	10	Harjutuste logide abil treenimine.....	26
Möödiku andmekuvad.....	11	Mitu spordiala.....	26
Vabasukeldumise andmekuvad.....	12	Triatloni treening.....	26
Vabasukeldumisega jahipidamise andmekuvad.....	13	Mitme spordialaga tegevuse loomine.....	26
Valmistumine sukeldumiseks.....	14	Sisetegevused.....	27
Sukeldumiskompassiga navigeerimine.....	15	Jõutreeningu salvestamine.....	27
Möödikuga sukeldumisstopperi kasutamine.....	16	HIIT-treeningu salvestamine.....	27
Tavalise sukeldumisstopperi kasutamine.....	16	ANT+® siseruumides treenimisseadme kasutamine.....	28
Gaaside vahetamine sukeldumise ajal.....	16	Ronimissport.....	28
Päästmisprotseduurile CC ja OC sukeldumise vahel lülitumine.....	17	Siseruumis ronimise salvestamine..	28
Ohutuspeatuse tegemine.....	17	Kaljuronimise salvestamine.....	29
Dekompressioonipeatuse tegemine.....	18	Ekspeditsiooni alustamine.....	29
		Rajapunkti käsitsi salvestamine.....	29
		Rajapunktide vaatamine.....	29
		Jahtimine.....	30
		Kalastamine.....	30

Suusatamine.....	30	Treeningu eesmärgi seadistamine.....	46
Suusasõitude kuvamine.....	30	Eelmise tegevusega seotud võistlus...	46
Mäesuusatamise tegevuse		<b>logid.....</b>	<b>47</b>
salvestamine.....	31	Ajaloo kasutamine.....	47
Golf.....	32	Mitme spordiala ajalugu.....	47
Golfi mängimine.....	32	Igas südame löögisageduse tsoonis	
Golfi menüü.....	33	veedetud aja vaatamine.....	47
Ohtude kuvamine.....	33	Isiklikud rekordid.....	47
Lipu liigutamine.....	34	Isiklike rekordite vaatamine.....	47
Aukude vahetamine.....	34	Isikliku rekordi taastamine.....	48
Mõõdetud löökide vaatamine.....	34	Isiklike rekordite kustutamine.....	48
Löögi mõõtmine käsitsi.....	34	Koguandmete kuvamine.....	48
Punktiarvestus.....	34	Odomeetri kasutamine.....	48
Statistika jälgimise lubamine.....	35	Ajaloo kustutamine.....	48
Surfamine.....	35	<b>Välimus.....</b>	<b>48</b>
Loodeteabe vaatamine.....	35	Kella sihverplaadi seaded.....	48
Tegevuste ja rakenduste		Kellakuva kohandamine.....	49
kohandamine.....	36	Ülevaated.....	50
Lemmiktegevuse lisamine või		Ülevaataloendi kuvamine.....	52
eemaldamine.....	36	Ülevaataloendi kohandamine.....	52
Rakenduste nimekirjas tegevuse		Body Battery.....	52
järjekorra muutmine.....	36	Funktsiooni Body Battery andmete	
Andmekuvade kohandamine.....	37	parendamise näpunäited.....	52
Tegevusele kaardi lisamine.....	37	Sooritusvõime näitajad.....	53
Kohandatud tegevuse loomine.....	37	Maksimaalse hinnangulise	
Tegevuste ja rakenduse seaded.....	38	hapnikutarbimisvõime teave.....	53
Tegevuste märguanded.....	40	Hinnanguliste võistlusaegade	
Automaatse ronimise		kuvamine.....	54
sisselülitamine.....	41	Soorituse hinnang.....	55
GPS-seadete muutmine.....	42	Hinnangulise funktsionaalse	
<b>Treening.....</b>	<b>42</b>	energialävendi hankimine.....	55
Treeningud.....	42	Piimhappe lävi.....	56
Teenuse Garmin Connect treeningu		Treenitustase.....	57
järgimine.....	42	Treenitustasemed.....	57
Treeningu alustamine.....	43	Kuumuse ja kõrgusega	
Igapäevase soovitatud trenni		kohanemine.....	58
järgimine.....	43	Treeningukoormus.....	58
Intervalltreeningu loomine.....	43	Taastumisaeg.....	60
Intervalltreeningu alustamine.....	44	Sinu treenitustaseme pausile panek	
Treeningukalendri teave.....	44	ja jätkamine.....	61
Garmin Connect treeningkavade		Juhtelemendid.....	62
kasutamine.....	44	Juhtelemendid	
PacePro Treening.....	44	kohandamine.....	63
PacePro kava allalaadimine Garmin		Muusika taasesituse juhtnupud.....	64
Connect kaudu.....	44	Garmin Pay.....	64
PacePro kava alustamine.....	45		
Virtual Partner® kasutamine.....	46		

Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	64	VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	74
Ostu eest tasumine kellaga.....	64	Xero laseripõhise asukohateabe seaded.....	75
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	65	<b>Kaart.....</b>	<b>75</b>
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmise.....	65	Kaardi panoraamimine ja suumimine..	75
<b>Andurid ja tarvikud.....</b>	<b>65</b>	Kaardi seaded.....	75
Randmepõhine pulss.....	65	<b>Telefoniga ühenduvuse funktsioonid.....</b>	<b>75</b>
Kella kandmine.....	66	Telefoni sidumine kellaga.....	76
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	66	Teavituste Bluetooth lubamine.....	76
Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	67	Teavituste kuvamine.....	76
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	67	Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	76
Pulsisageduse andmete edastamine.....	67	Tekstsõnumile vastamine.....	77
Pulssoksümeeter.....	67	Teavituste haldamine.....	77
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	68	Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	77
Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....	68	Nutitelefoniga ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	77
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	68	Telefoni- ja arvutirakendused.....	77
Kompass.....	68	Garmin Connect.....	78
Kompassi seaded.....	68	Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	78
Kompassi käsitsi kalibreerimine..	69	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	79
Põhjaviite seadistamine.....	69	Connect IQ funktsioonid.....	79
Altimeeter ja baromeeter.....	69	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	79
Altimeetri seaded.....	69	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	79
Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	70	Rakendus Garmin Dive.....	80
Baromeetri seaded.....	70	Garmin Explore™.....	80
Baromeetri kalibreerimine.....	70	Rakendus Garmin Golf™.....	80
Juhtmeta andurid.....	71	<b>Kasutajaprofiil.....</b>	<b>80</b>
Traadita andurite sidumine.....	72	Kasutajaprofiili seadistamine.....	80
Jooksudünaamika.....	72	Pulsisageduse tsoonid.....	80
Treening jooksudünaamikaga.....	72	Vormisoleku sihid.....	80
Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul.....	73	Pulsisagedustsoonide määramine..	81
inReach kaugjuhtimispult.....	73	Seadmes pulsisagedustsoonide seadistamine.....	81
inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	73	Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	82
VIRB kaugjuhtimispult.....	73	Energiatsoonide seadistamine.....	82
VIRB kaamera juhtimine.....	74		

<b>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid..... 83</b>	Toiterežiimi vahetamine..... 90
Hädaabikontaktide lisamine..... 83	Toiterežiimide kohandamine..... 90
Kontaktide lisamine..... 83	Toiterežiimi taastamine..... 90
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine..... 83	<b>Süsteemiseaded..... 91</b>
Abi taotlemine..... 84	Kellaaja seaded..... 91
<b>Tervise ja heaolu seaded..... 84</b>	Kellaajahoiatuste seadistamine..... 91
Automaatne eesmärk..... 84	Aja sünkroonimine..... 92
Liikumismärguande kasutamine..... 84	Taustvalgustuse seadete muutmise... 92
Intensiivsusminutid..... 84	Kiirklahvide kohandamine..... 92
Intensiivsusminutite teenimine..... 85	Mõõtühikute muutmise..... 92
Une jälgimine..... 85	Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine..... 93
Automaatse unejälgimise kasutamine..... 85	Seadme teabe vaatamine..... 93
<b>Navigeerimine..... 85</b>	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine..... 93
Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine..... 85	<b>Seadme teave..... 93</b>
Sihtkohta navigeerimine..... 85	Kella laadimine..... 93
Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine..... 86	Päikese käes laadimine..... 94
Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine..... 86	Päikeseenergiaga laadimise nõuanded..... 94
Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine..... 86	Tehnilised andmed..... 94
Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine..... 87	Aku kasutusaja teave..... 95
Navigatsiooni katkestamine..... 87	Seadme hooldamine..... 95
Rajad..... 87	Kella puhastamine..... 95
Seadmel raja loomine ja järgimine... 87	QuickFit® rihmade vahetamine..... 96
Raja loomine rakenduses Garmin Connect..... 87	Vedruvardaga kellarihmade vahetamine..... 97
Radade saatmine seadmesse..... 88	Andmehaldus..... 98
Raja üksikasjade vaatamine või muutmise..... 88	Failide kustutamine..... 98
Vahepunkti kavandamine..... 88	<b>Törkeotsing..... 99</b>
Navigatsiooniseaded..... 88	Tooteuendused..... 99
Navigatsioonandmete kuvade kohandamine..... 89	Lisateabe hankimine..... 99
Suuna seadistused..... 89	Mu seadme keel on vale..... 99
Navigeerimishoiatuste seadistamine..... 89	Kas mu telefon ühildub minu kellaga?..... 99
<b>Toitehalduri seaded..... 89</b>	Telefon ei ühendu kellaga..... 99
Akusäästja kohandamine..... 90	Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?..... 100
	Kella lähtestamine..... 100
	Kõigi vaikeseadete lähtestamine..... 100
	Sukeldumine..... 100
	Koekoormuse lähtestamine..... 100
	Pinnarõhu lähtestamine..... 100

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	101
Satelliitsignaali hankimine.....	101
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	101
Temperatuurinäit pole täpne.....	101
Aktiivsuse jälgimine.....	101
Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	102
Minu sammuarv ei näi õige olevat.	102
Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	102
Läbitud korruste näit pole täpne....	102

## **Lisa..... 103**

Andmeväljad.....	103
Värvilised moodsid ja jooksudünaamika andmed.....	115
Maaga kokkupuute aja tasakaal....	115
Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	116
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	116
FTP hinnangud.....	117
Ratta veljemõõt ja übermõõt.....	118
Tähiste definitsioonid.....	119





# 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 Kella sisselülitamiseks vajuta nuppu **LIGHT** (*Seadme ülevaade, lehekülg 1*).
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.  
Algseadistuse käigus saad nutitelefoni kellaga siduda, võtta vastu teavitusi, seadistada Garmin Pay™ rahakoti ja palju muud (*Telefoni sidumine kellaga, lehekülg 76*).
- 3 Laadi seadme aku täielikult (*Kella laadimine, lehekülg 93*).
- 4 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 23*).

## Seadme ülevaade



### ① LIGHT

- vajuta taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks.
- Vajuta seadme sisselülitamiseks.
- Juhtnuppude menüü nägemiseks hoida all.

**MÄRKUS.** sukeldumise ajal on allhoidmise funktsioonid välja lülitatud.

### ② MENU·UP

- vajuta ülevaateendi ja menüüde sirvimiseks.
- Hoida menüü kuvamiseks all.

**MÄRKUS.** võid seda nuppu aktiveerida või välja lülitada sukeldumise tegevusteks (*Sukeldumise seadistus, lehekülg 6*).

### ③ DOWN

- vajuta ülevaateendi ja menüüde sirvimiseks.

- Hoi a nuppu all, et sukeldumise ajal kerida andmekuvasid.
- Hoi a all altimeetri, baromeetri ja kompassi (ABC) kuva nägemiseks.

**MÄRKUS.** sukeldumise ajal on allhoidmise funktsioonid välja lülitatud.

#### ④ START-STOP

- vajuta tegevuste loendi vaatamiseks ja tegevuse käivitamiseks või lõpetamiseks.
- Vajuta menüüsuvandi valimiseks.
- Vajuta, et sukeldumise ajal menüüd näha.
- Kellamenüü nägemiseks hoi a all.

**MÄRKUS.** sukeldumise ajal on allhoidmise funktsioonid välja lülitatud.

#### ⑤ BACK

- vajuta eelmisele kuvale naasmiseks.
- Vajuta, et sukeldumise ajal menüüst väljuda.
- Vajuta ringi, puhkeaja salvestamiseks või mitme spordialaga tegemisel uue ala valimiseks.
- Hoi a kella vaatamiseks all.
- Hoi a nuppu all, et sukeldumise ajal minna tagasi andmete algkuva juurde.

⑥: topeltpuudutusega saad sukeldumise ajal kerid andmekuvasid.

### Kella kasutamine

- Juhtnuppude menüü nägemiseks hoi a all nuppu **LIGHT** (*Juhtelemendid, lehekülg 62*).  
Juhtnuppude menüüs saab kiiresti avada sagedasti kasutatavaid funktsioone, nagu häirimise vältimise režiim, asukoha salvestamine ja kella väljalülitamine.
- Kella sihverplaadil vajuta **UP** või **DOWN** ülevaateloendi sirvimiseks (*Ülevaated, lehekülg 50*).
- Vajuta sihverplaadil nuppu **START** ja käivita suvaline tegevus või rakendus (*Tegevused ja rakendused, lehekülg 23*).
- Hoi a all nuppu **MENU**, et isikupärastada kella sihverplaati (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 49*), kohandada seadeid (*Süsteemiseaded, lehekülg 91*), siduda juhtmevabu andureid (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*), jne.

## Kellad

### Äratuse seadistamine

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

- 1 Hoi a mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Hoiatud**.
- 3 Sisesta äratuse aeg.
- 4 Vali **Korda** ja aeg, mille möödumisel äratust korratakse (valikuline).
- 5 Vali **Heli ja värin** ja vali teavituse tüüp (valikuline).
- 6 Taustvalguse koos äratusega sisselülitamiseks vali **Taustvalgus > Sees** (valikuline).
- 7 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus (valikuline).

## Taimerid käivitamine

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali suvand taimerid muutmiseks.
  - Taimerid automaatseks taaskäivitamiseks vajuta **UP** ja vali **Autom. taaskäivitus > Sees**.
  - Teavituse tüübi valimiseks vajuta **UP** ja vali **Heli ja värin**.
- 5 Taimerid käivitamiseks vali **START**.

## Kiirtaimerid salvestamine

Võid seadistada kuni kümme eraldi kiirtaimerit.

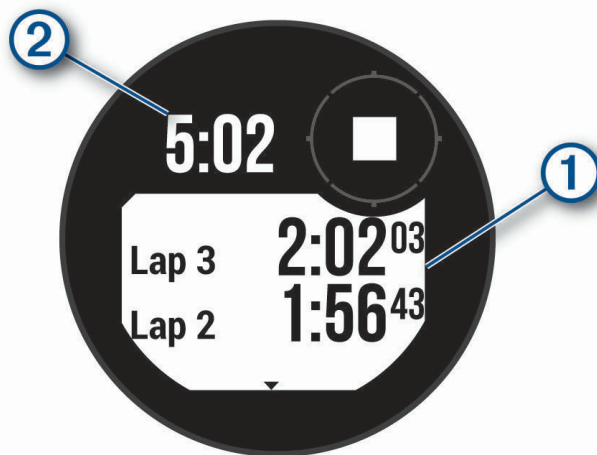
- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Tee valik:
  - Esimese kiirtaimerid salvestamiseks sisesta aeg, vajuta **UP** ja vali **Salvesta**.
  - Täiendavate kiirtaimerid salvestamiseks vali **Lisa taimer** ja sisesta aeg.

## Taimerid kustutamine

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Vali taimer.
- 4 Vajuta nuppu **UP**.
- 5 Vali **Kustuta**.

## Stopperi kasutamine

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Stopper**.
- 3 Taimerid käivitamiseks vali **START**.
- 4 Ringitaimerid taaskäivitamiseks vajuta **BACK** ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimerid peatamiseks vajuta **START**.
- 6 Vajuta nuppu **UP** ja tee valik.

## Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada täiendavate ajavööndite hetke kellaega alternatiivsete ajavööndite ülevaates. Saad lisada kuni kolm alternatiivset ajavööndit.

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Alt. ajavööndid**.
- 3 Vali **Lisa tsoon**.
- 4 Vali ajavöönd.
- 5 Vajadusel muuda ajavööndi nime.

## Sukeldumine

### Sukeldumishoiatused

#### HOIATUS

- Seadme sukeldumiskompleksid on mõeldud kasutamiseks ainult diplomeeritud sukeldujatele. Seadet ei tohi kasutada ainsa sukeldumisarvutina. Kui seadmesse ei sisestata asjakohast sukeldumisega seotud teavet, võib see põhjustada raske vigastuse või surma.
- Veendu, et oskaksid oma seadet igakülgset kasutada ning mõistaksid selle kuvasid ja piiranguid. Kui sul on selle kasutusjuhendi või seadme kohta küsimusi, lahenda arusaamatus või segadus enne seadmega sukeldumist. Pea meeles, et sina ise vastutate enda ohutuse eest.
- Kessoontõve risk on olemas iga sukeldumise korral, isegi kui järgid sukeldumistabelis või -seadmes antud sukeldumiskava. Kessoontõve ja hapnikumürgituse esinemise võimalust ei saa välistada ükski toiming, sukeldumisseade ega sukeldumistabel. Inimese füsioloogiline seisund võib päev-päevalt erineda. Seade ei saa neid muutusi arvestada. Soovitatav on järgida seadme antud piiranguid, et minimeerida kessoontõve risk. Enne sukeldumist peaksid oma füüsilise võimekuse osas nõu pidama arstiga.
- Kasuta varuseadmeid, sealhulgas sügavusmõõturit, sukeldatavat manomeetrit ning taimerit või kella. Selle seadme abil sukeldudes peab sul olema juurdepääs dekompressioonilauale.
- Enne sukeldumist kontrolli ohutust (nt kontrolli seadme õiget töötamist ja sätteid, kuvamisfunktsiooni, aku laetuse taset, paagi rõhku ning mullitamist voolikute lekkimise korral).
- Mitu kasutajat ei tohi seda seadet korraga sukeldumiseks kasutada. Sukeldumisprofiilid on kasutajaspetsiifilised. Teise sukelduja profiili kasutamine võib põhjustada eksitava teabe kuvamise, mis võib põhjustada raske kehavigastuse või surma.
- Ohutuse huvides ei tohi üksi sukelduda. Sukelduge kindla kaaslasega. Pärast sukeldumist peaksite olema pikemat aega koos teistega, sest kessoontõbi võib ilmneda hiljem või pinnale tõusmise järel tehtavate tegevuste mõjul.
- Seade pole ette nähtud kaubanduslikuks ja kutseliseks sukeldumiseks. See on mõeldud kasutamiseks ainult vaba aja veetmise eesmärgil. Kaubanduslikul või kutselisel sukeldumisel võib kasutaja sattuda väga sügavale või kokku puutuda tingimustega, mis suurendavad kessoontõve riski.
- Ärge kasutage sukeldumiseks gaasi, kui te pole selle sisus isiklikult veendunud ja sisestanud analüüsitud väärtuse seadmesse. Kui paagi sisus ei veenduta ja õigeid gaasiväärtusi seadmesse ei sisestata, põhjustab see vale sukeldumiskava teabe ja võib lõppeda raske vigastuse või surmaga.
- Mitme gaasiseguga sukeldumine on palju ohtlikum kui ühe gaasiseguga sukeldumine. Mitmest gaasist koosneva segu kasutamisega seotud vead võivad põhjustada raske vigastuse või surma.
- Veenduge, et tõus oleks ohutu. Kiire tõus suurendab kessoontõve riski.
- Seadmel dekompressiooni lukustuse funktsiooni keelamine võib põhjustada kessoontõve riski suurenemise, mis võib põhjustada vigastuse või surma. Keelake see funktsioon omal riisikol.
- Vajaliku dekompressioonipeatuse eiramine võib põhjustada raske vigastuse või surma. Ärge tõuske kuvatud dekompressioonipeatuse sügavusest kõrgemale.
- Tehke kolmeminutiline ohutuspeatust kolme ja viie meetri vahel, isegi kui dekompressioonipeatus pole vajalik.

## Sukeldumisrežiimid

Seade Descent G1 toetab kuut sukeldumisrežiimi. Igal sukeldumisrežiimil on neli etappi: sukeldumiseelne kontroll, veepinna pealne näit, sukeldumine, sukeldumisjärgne. Sukeldumiseelse kontrolli käigus saad enne sukeldumise alustamist sukeldumisseaded kinnitada (*Sukeldumise seadistus, lehekülg 6*). Pinnaetapp näitab sukeldumisrežiimi andmekuvasid (*Sukeldumise andmekuvad, lehekülg 8*). Sukeldumise etapp näitab käimasoleva sukeldumise andmeid ja muud kella funktsioonid, nt GPS, on keelatud (*Valmistumine sukeldumiseks, lehekülg 14*). Sukeldumisjärgse ülevaate ajal saad vaadata lõpetatud sukeldumise kokkuvõtet (*Sukeldumislogi vaatamine, lehekülg 19*).

**Üks gaas:** selles režiimis saad sukelduda kasutades ainult ühte gaasisegu. Võid seadetes lisada tagavaraks veel kuni 11 gaasisegu.

**Mitu gaasi:** see režiim võimaldab seadistada mitmeid gaasisegusid ja gaase välja vahetada sukeldumise ajal. Saad seadistada hapniku sisaldust 5–100%. See režiim toetab ühte gaasi sukeldumise ajaks ja kuni 11 lisagaasi dekompressiooniks või tagavaragaasideks.

**MÄRKUS.** tagavaragaase ei kasutata mittekompresiooni limiidis (NDL) ja veepinnale tõusmise (TTS) dekompressiooniarvutustes kuni sa ei aktiveeri need sukeldumise ajal.

**CCR:** see režiim suletud kontuuriga hingamisaparaadiga sukeldumise (CCR) jaoks võimaldab sul konfigureerida kaks hapniku osarõhuga (PO2) seadeväärtust, suletud kontuuriga (CC) lahendusgaasid ja avatud kontuuriga (OC) dekompressiooni ja tagavaragaasid.

**Mööd.:** selles režiimis saad sukelduda kasutades põhilisi sukeldumise taimeri funktsioone.

**MÄRKUS.** pärast möödiku režiimis sukeldumist saad seadet kasutada 24 tundi ainult möödiku või vabasukeldumise režiimis.

**Vabasukeldumine:** see režiim võimaldab sukelduda vabasukeldumise spetsiifiliste sukeldumisandmetega. Sellel režiimil on suurem andmete uuendamise sagedus.

**Vabasukel. jaht:** see režiim on sarnane sukeldumisrežiimiga Vabasukeldumine, kuid seadistatud spetsiaalselt vabasukeldujatele-jahipidajatele. See režiim lülitab alustus- ja lõpetustoonid välja.

## Basseinisukeldumisrežiimi kasutamine

Kui seade on basseinisukeldumisrežiimis, toimivad kudede koormuse ja dekompressiooni lukustuse funktsioonid tavapäraselt, kuid sukeldumisi ei salvestata sukeldumislogisse.

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali .

Basseinis sukeldumise režiim lülitub keskööl automaatselt välja.

## Sukeldumise seadistus

Saad muuta sukeldumise seadistusi vastavalt oma vajadustele. Kõik seadistused ei sobi kõikide sukeldumisrežiimidega. Saad enne sukeldumist seadistusi ka kohendada.

Hoiä all nuppu **MENU** ja vali **Sukeldumise seadistus**.

**Gaasid:** määrab gaasiga sukeldumise režiimis kasutatavad gaasisead (Sukeldumisgaaside seadistamine, lehekülj 7). Iga gaasiga sukeldumisrežiimi jaoks võib sul olla kuni kaksteist gaasi.

**Konservatism:** seadistab konservatismi taseme dekompressiooniarvutustes. Kõrgem konservatism tähendab lühemat põhjas viibimise aega ja pikemat veepinnale tõusmise aega. Kohandatud valik võimaldab seada endale sobivat gradienditegurit.

**MÄRKUS.** enne konservatismi taseme kohendamist veendu, et mõistad gradienditegureid.

**Vee tüüp:** võimaldab valida vee tüüpi.

**PO2:** määrab dekompressiooni jaoks hapniku osarõhu (PO2) läved baarides, hoiatused ja kriitilised hoiatused (PO2 piirväärtuste määramine, lehekülj 7).

**Hoiatused:** võimaldab määrata sügavusele ja ajale helina, vibratsiooni või vaiksed hoiatused. Saad lubada erinevaid märguandeid erinevate sukeldumisrežiimide kohta.

**Vabasuk. pinnahoiat.:** lubab seada hoiatusi intervallide kohta vabasukeldumisega veepinnalt laskudes.

**Ohutuspeatuse:** võimaldab muuta ohutuspeatuse kestust.

**Viimane dekompr.peatuse:** võimaldab seadistada viimase dekompressioonipeatuse sügavuse.

**Sukeldumislõpu viivitus:** võimaldab määrata aja, pärast mille möödumist lõpetab seade sukeldumise pärast pinnale tõusmist ja salvestab selle.

**CCR-i sättepunktid:** võimaldab määrata PO2 kõrged ja madalad sättepunktid suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumisel (CCR-i sättepunktide määramine, lehekülj 8).

**Taustvalgus:** võimaldab reguleerida sukeldumistegevuste taustvalgust. Taustvalguse saad aktiveerida ka sukeldumise käigus või ainult teatud sügavusel olles.

**Pulsisagedus:** võimaldab sukeldumiseks pulsisageduse monitori lubada või keelata. Suvand Salv. pulsim.andm. võimaldab lubada rinnakule kinnitatava pulsisageduse monitori, nt seadme HRM-Swim™ või HRM-Tri™, mis salvestab pulsisageduse andmed sukeldumisel. Rinnakule kinnitatava pulsisageduse monitori andmeid saad vaadata rakenduses Garmin Dive™ pärast sukeldumise lõpetamist.

**Topelnipsa kerimiseks:** võimaldab topeltpuudutusega kerida läbi sukeldumise andmekuvade. Kui täheldad tahtmatut kerimist, kasuta tundlikkuse seadistamiseks suvandit Tundlikkus.

**ÜLES klahv:** võimaldab nupu UP kasutamise sukeldumisel lubada või keelata, et vältida nupu tahtmatud vajutamist.

**Hääletu sukeldumine:** võimaldab sukeldumise ajaks kõik helitoonid ja vibratsioonid keelata.

**Lendamise vältimise aeg:** võimaldab seadistada lendamise vältimise pöördloendustaimer režiimi (Lendamise vältimise aeg, lehekülj 8).

**Dekompressiooni väljajätt:** võimaldab dekompressiooni väljajätufunktsiooni keelata. See funktsioon takistab ühe gaasi, mitme gaasi ja CCR-iga sukeldumist 24 tunni jooksul, kui oled dekompressioonilage rikkunud kauem kui kolm minutit.

**MÄRKUS.** saad dekompressioonil väljajätufunktsiooni keelata ka pärast dekompressioonilae rikkumist.

## Sukeldumisgaaside seadistamine

Iga gaasiga sukeldumisrežiimi jaoks saad sisestada kuni kaksteist gaasi. Dekompressiooniarvutused hõlmavad sinu dekompressioonigaase, kuid mitte varugaase.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Sukeldumise seadistus > Gaasid**.

3 Vali sukeldumisrežiim.

4 Vali loendi esimene gaas.

Ühe gaasi või mitme gaasiga sukeldumisrežiimide puhul on see põhjagaas. Suletud kontuuriga hingamisaparaadi (CCR) sukeldumisrežiimi puhul on see lahjendusgaas.

5 Vali **Hapnik** ja sisesta gaasisegu hapnikuprotsent.

6 Vali **Helium** ja sisesta gaasisegu heeliumiprotsent.

Ülejäänud protsendi arvutab seade lämmastikuisaldusena.

7 Vajuta **BACK**.

8 Tee valik:

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

- Vali **Lisa varu** ja sisesta varugaasi hapniku- ja heeliumiprotsent.
- Gaasi kasutusotstarbe (nt dekompressioon või varu) määramiseks vali **Lisa uus**, sisesta hapniku ja heeliumi protsent ning siis vali **Režiim**.

**MÄRKUS.** et määrata dekompressioonigaas laskumisgaasiks, saad mitme gaasiga sukeldumise režiimis valida **Teekonnagaasiks**.

## PO2 piirväärtuste määramine

Saad konfigurereida hapniku osarõhu (PO2) piirväärtusi baarides dekompressiooni, hoiatuse ja kriitiliste hoiatuste jaoks.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Sukeldumise seadistus > PO2**.

3 Tee valik:

- Piirväärtuse, mille võid saavutada enne tõusu alustamist ja suurima hapnikuisaldusega dekompressioonigaasile üleminekut, määramiseks vali **Dekompressiooni PO2**.

**MÄRKUS.** seade ei vaheta gaase automaatselt. Gaasi pead valima sina.

- Enda jaoks sobiva kõrgeima hapnikukontsentratsiooni taseme piirväärtuse määramiseks vali **PO2 hoiatus**.
- Maksimaalse hapnikukontsentratsiooni taseme piirväärtuse, mille peaksid saavutama, määramiseks vali **Kriitiline PO2**.

4 Sisesta väärtus.

Kui saavutad sukeldumise ajal piirväärtuse, kuvab seade hoiatusteate.

## CCR-i sättepunktide määramine

Saad konfigurereida hapniku kõrge ja madala osarõhu (PO2) sättepunktid suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumiste jaoks.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Sukeldumise seadistus > CCR-i sättepunktid**.

3 Tee valik:

- Madalama PO2 sättepunkti konfigurereimiseks vali **Madal sättepunkt**.
- Kõrgema PO2 sättepunkti konfigurereimiseks vali **Kõrge sättepunkt**.

4 Vali **Režiim**.

5 Tee valik:

- Sättepunkti automaatseks muutmiseks oma sügavuse järgi vali **Auto**.

**MÄRKUS.** näiteks kui laskud kõrge sättepunkti sügavusest madalamale või tõused madala sättepunkti sügavusest kõrgemale, lülitub PO2 piirväärtus ümber vastavalt kõrgele või madalale sättepunktile. Automaatsete sättepunktide sügavuste vahe peab olema vähemalt 6,1 m (20 jalga).

- Sättepunktide sukeldumise ajal käsitsi muutmiseks vali **Käsitsi**.

**MÄRKUS.** kui muudad sättepunkte käsitsi kuni 1,8 m (6 jala) automaatse lülitussügavuse piires, on automaatne sättepunkti ümberlülitamine keelatud seni, kuni oled automaatsest lülitussügavusest rohkem kui 1,8 m (6 jalga) kõrgemal või madalamal. See takistab sättepunkti tahtmatut ümberlülitamist.

6 Vali **PO2** ja sisesta väärtus.

7 Vajaduse korral vali **Sügavus** ja sisesta automaatse sättepunkti muutmise sügavuse väärtus.

## Lendamise vältimise aeg

Pärast sukeldumist võib-olla vajalik mitu tundi oodata, enne kui on ohutu lennukiga lennata. Järelejäänud lendamise vältimise aja näitamiseks kuvatakse sümbol ✈️ vaikumisi kellakuvale. Lisateavet saad vaadata pinnaintervalli ülevaatel ([Pinnaintervalli vidina vaatamine](#), lehekülg 18).

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Sukeldumise seadistus > Lendamise vältimise aeg**.

Režiim Lendamise vältimise aeg	Sukeldumise tüüp	Lendamise vältimise aeg
Standardne või 24 tundi	Sukeldumise kestus kuni 3 minutit või sügavus kuni 5 m (15 jalga).	0 tundi
Standardne	Pärast eelmist sukeldumist on dekompressioonivabast sukeldumisest on möödunud rohkem kui 48 tundi.	12 tundi
Standardne	Mitu dekompressioonivaba sukeldumist 48 tunni jooksul.	18 tundi
Standardne	Sukeldumine lõpetatud dekompressioonipeatusega.	24 tundi
24 tundi	Möödikuta vabasukeldumine, mis ei rikkunud dekompressiooniplaani.	24 tundi
Standardne või 24 tundi	Möödikuga vabasukeldumine või sukeldumine, mis rikkus dekompressiooniplaani.	48 tundi

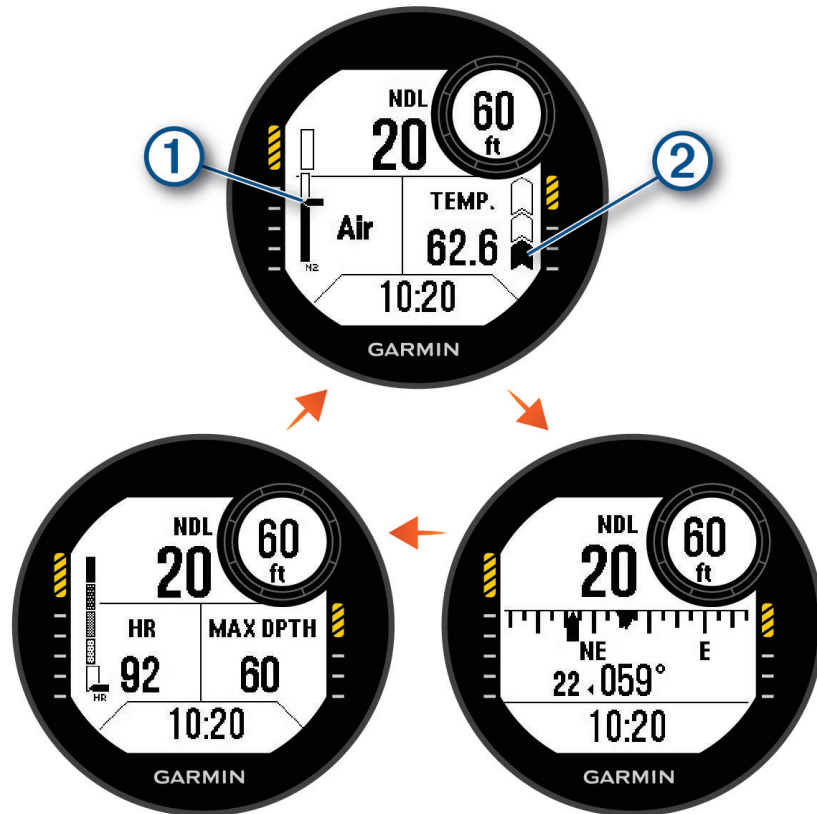
## Sukeldumise andmekuvad

Andmekuvade sirvimiseks vajuta nuppu **DOWN** või puuduta seadet kaks korda.

Tegevuse seadetes saad ümber järjestada vaikeandmekuvasid, lisada sukeldumisstopperi ja kohandatud andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 37). Mõnel andmeekraanil on andmevälju võimalik kohandada.



## Ühe gaasi ja mitme gaasi andmekuvad



**Peamine andmekuva:** kuvab peamised sukeldumisandmed, sh sinu hingamisgaasi, hapniku osarõhu (P02) taseme ja tõusukiiruse. Saad muuta ühte andmeväljadest.

Sinu lämmastiku (N<sub>2</sub>) ja heeliumi (He) koekoormuse tase.

1. segment: koekoormus 0 kuni 79%.

2. segment: koekoormus 80 kuni 99%.

①

Kui alustad ohutuspeatust, kuvatakse ohutuspeatuse näidik (*Ohutuspeatuse tegemine, lehekülg 17*).

Kui sinu koekoormuse tase jõuab 100% või ületab selle, kuvatakse dekompresioonipeatuse näidik (*Dekompresioonipeatuse tegemine, lehekülg 18*).

Sinu tõusukiirus.

②

▲ hea. Tõusukiirus on alla 7,9 m (26 jala) minutis.

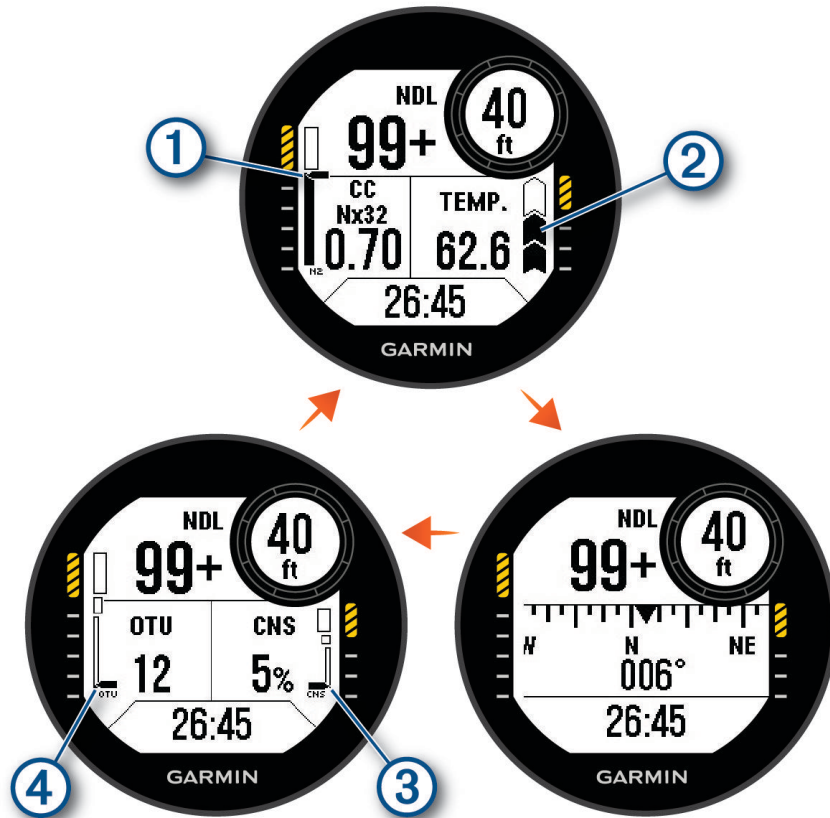
▲▲ mõõdukalt suur. Tõusukiirus on 7,9–10,1 m (26–33 jalga) minutis.

▲▲▲ ja ▲▲ vahelduv: liiga suur. Tõusukiirus on üle 10,1 m (33 jala) minutis.

**Sukeldumiskompas:** võimaldab vaadata kompassi ja määrata suunakursi veealuse navigeerimise hõlbustamiseks (*Sukeldumiskompasiga navigeerimine, lehekülg 15*).

**Kohandatav andmekuva:** kuvab täiendavaid sukeldumisandmeid ja füsioloogilist teavet. Muuta saad mõõdikuid ja kahte andmevälja (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*).

## CCR-i andmekuvad



**Peamine andmekuva:** kuvab peamised sukeldumisandmed, sh sinu hingamisgaasi, hapniku osarõhu (P<sub>O2</sub>) taseme ja tõusukiiruse. Saad muuta ühte andmeväljadest.

Sinu lämmastiku (N<sub>2</sub>) ja heeliumi (He) koekoormuse tase.


1. segment: koekoormus 0 kuni 79%.


① 2. segment: koekoormus 80 kuni 99%.



Kui alustad ohutuspeatust, kuvatakse ohutuspeatuse näidik (*Ohutuspeatuse tegemine, lehekülg 17*).

Kui sinu koekoormuse tase jõuab 100% või ületab selle, kuvatakse dekompressioonipeatuse näidik (*Dekompressioonipeatuse tegemine, lehekülg 18*).

Sinu tõusukiirus.

②  hea. Tõusukiirus on alla 7,9 m (26 jala) minutis.

 mõõdukalt suur. Tõusukiirus on 7,9–10,1 m (26–33 jalga) minutis.

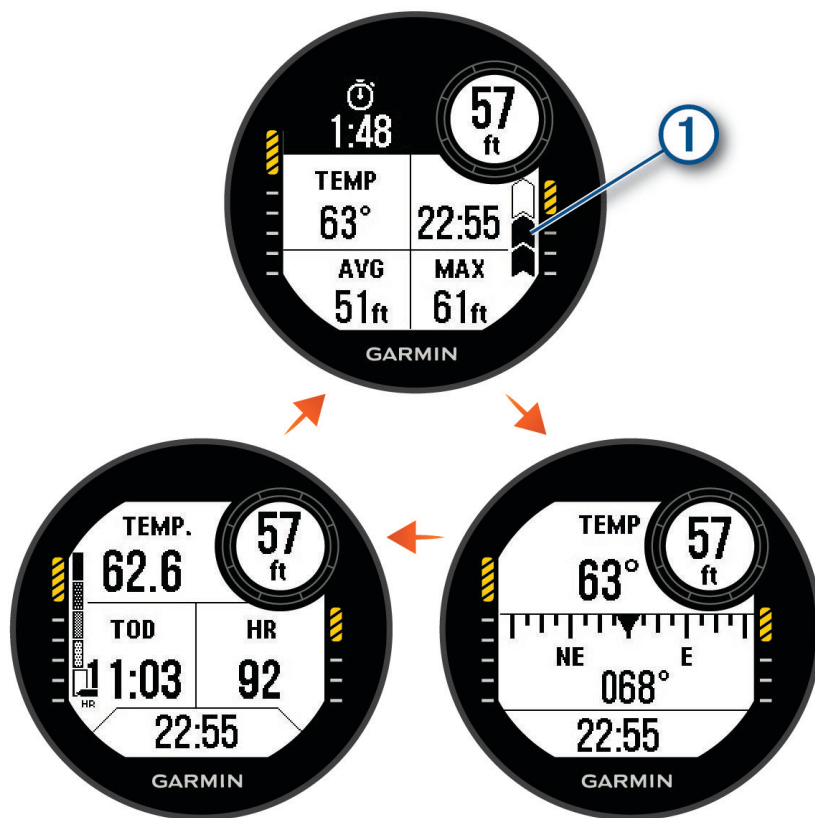
 ja  vahelduv: liiga suur. Tõusukiirus on üle 10,1 m (33 jala) minutis.

**Sukeldumiskompas:** võimaldab vaadata kompassi ja määrata suunakursi veealuse navigeerimise hõlbustamiseks (*Sukeldumiskompasiga navigeerimine, lehekülg 15*).

**Kohandatav andmekuva:** kuvab täiendavaid sukeldumisandmeid ja füsioloogilist teavet. Muuta saad mõõdikuid ja kahte andmevälja (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*).

③	<p>Sinu kesknärvisüsteemi (KNS) hapnikutoksilisuse tase.</p> <p>1. segment: KNS-i hapnikutoksilisus 0 kuni 79%.</p> <p>2. segment: KNS-i hapnikutoksilisus 80 kuni 99%.</p> <p>3. segment: KNS-i hapnikutoksilisus 100% või suurem.</p>
④	<p>Sinu praegused hapnikutoksilisuse ühikud (OTU).</p> <p>1. segment: 0 kuni 249 OTU.</p> <p>2. segment: 250 kuni 299 OTU.</p> <p>3. segment: 300 OTU või suurem.</p>

## Mõõdiku andmekuvad



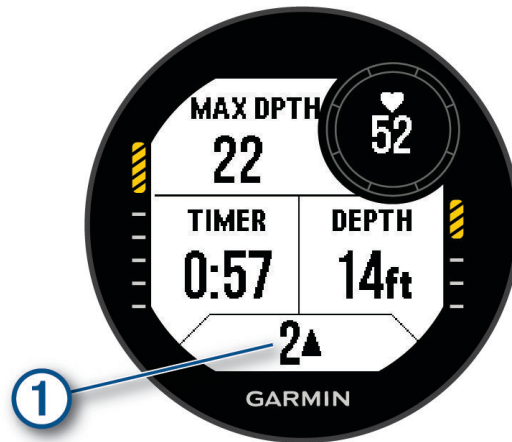
**Sukeldumise stopper:** kuvab põhjaaja stopperi, keskmise sügavuse, maksimaalse sügavuse ja tõusmiskiiruse (*Mõõdikuga sukeldumisstopperi kasutamine, lehekülg 16*).

①	<p>Sinu tõusukiirus.</p> <p>📏 hea. Tõus on aeglasem kui 7,9 m (26 jalga) minutis.</p> <p>📏 mõõdukalt suur. Tõusukiirus on 7,9–10,1 m (26–33 jalga) minutis.</p> <p>📏 ja 📏 vaheldumisi: liiga suur. Tõusukiirus on üle 10,1 m (33 jala) minutis.</p>
---	---

**Sukeldumiskompas:** võimaldab vaadata kompassi ja määrata suunakursi veealuse navigeerimise hõlbustamiseks (*Sukeldumiskompasiga navigeerimine, lehekülg 15*).

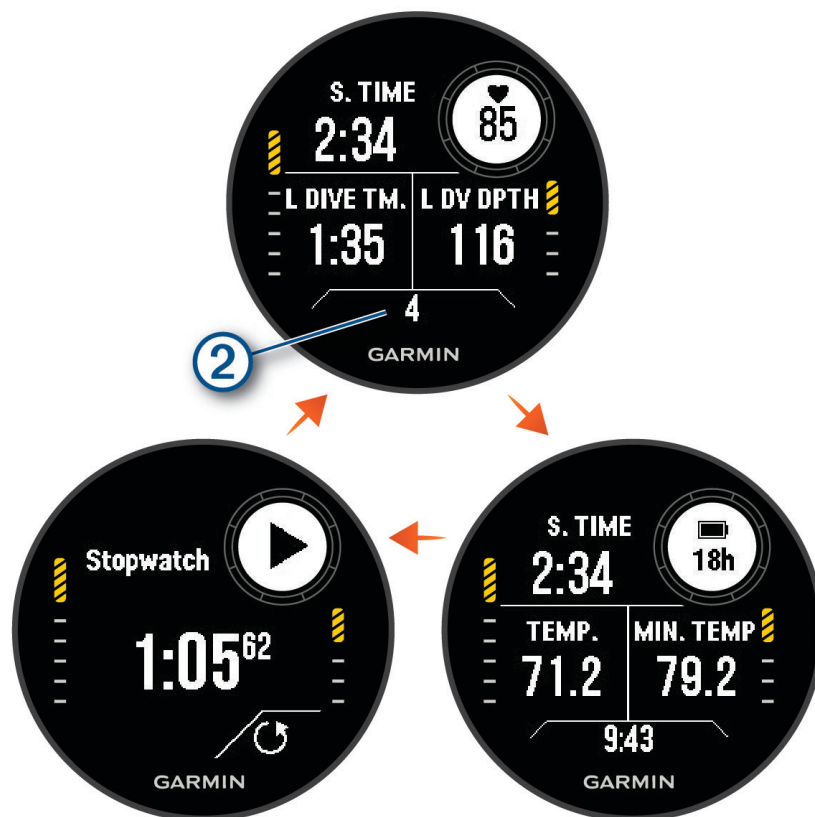
**Kohandatav andmekuva:** kuvab täiendavaid sukeldumisandmeid ja füsioloogilist teavet. Saad muuta mõõdikuid ja kolme andmevälja (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*).

## Vabasukeldumise andmekuvad



**Vabasukeldumise kuva:** kuvab sukeldumise teabe, sh kulunud aja, praeguse ja maksimaalse sügavuse, pulsisageduse andmed ja tõusmise või laskumise kiiruse. Saad kohandada kolme andmevälja (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*).

- ① Tõusmise või laskumise kiirus meetrites või jalgades sekundis. ▲ või ▼ ilmuvad, kui liigud kiiremini kui 0,5 m/s (1.6 ft/s).



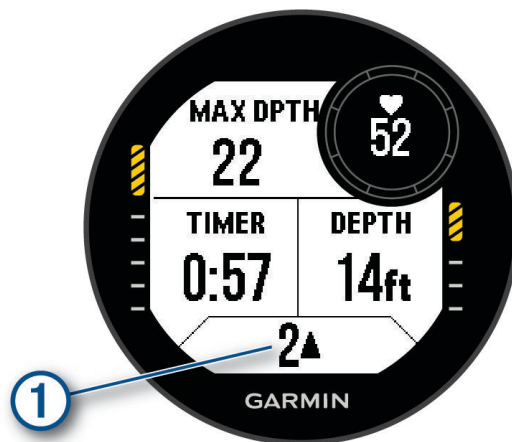
**Pinnaintervalli kuva:** kuvab praeguse pinnaintervalli aja, pulsisageduse ja viimase sukeldumise teabe. Saad andmevälju muuta.

- ② Lõpetatud sukeldumiste arv.

**Aja ja temperatuuri kuva:** kuvab temperatuuri, kellaaja ja aku laetuse taseme. Saad andmevälju muuta.

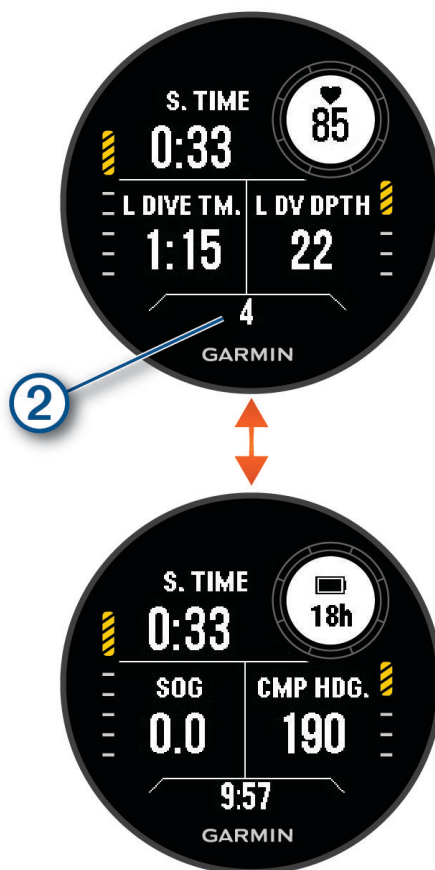
**Stopper:** kuvab pinnaintervalli stopperi (*Tavalise sukeldumisstopperi kasutamine, lehekülg 16*).

### Vabasukeldumisega jahipidamise andmekuvad



**Vabasukeldumise kuva:** kuvab sukeldumise teabe, sh kulunud aja, praeguse ja maksimaalse sügavuse, pulsisageduse andmed ja tõusmise või laskumise kiiruse. Saad kohandada kolme andmevälja (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*).

- ① Tõusmise või laskumise kiirus meetrites või jalgades sekundis. ▲ või ▼ ilmuvad, kui liigud kiiremini kui 0,5 m/s (1.6 ft/s).



**Pinnaintervalli kuva:** kuvab praeguse pinnaintervalli ning kulunud aja, maksimaalse sügavuse ja viimase vabasukeldumise temperatuuri. Saad andmevälju muuta.

②

Lõpetatud sukeldumiste arv.

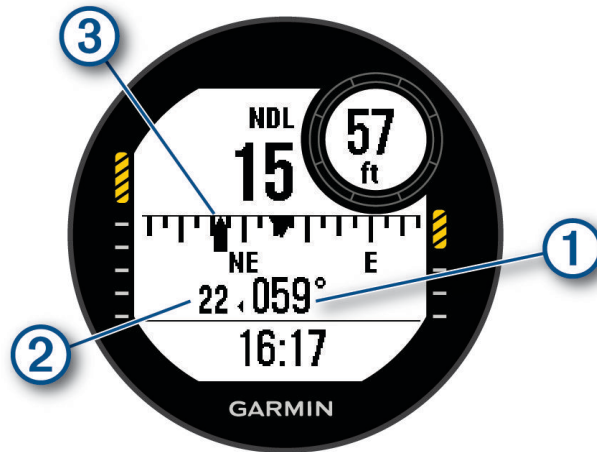
**Kellaaja kuva:** kuvab kellaaja, kiiruse põhja suhtes (SOG) ja aku laetuse taseme. Saad andmevälju muuta.

## Valmistumine sukeldumiseks

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali sukeldumisrežiim (*Sukeldumisrežiimid, lehekülg 5*).
- 3 Vajaduse korral vajuta nuppu **UP**, et muutmata sukeldumise seadistusi, näiteks gaase, vee tüüpi ja hoiatusi (*Sukeldumise seadistus, lehekülg 6*).
- 4 Oota, ranne veest väljas, kuni kell leiab GPS-signaalid ja olekuriba täitub (valikuline).  
Kell vajab GPS-signaali, et salvestada sinu sukeldumise alguspunkt.
- 5 Vajuta nuppu **START**, kuni kuvatakse sukeldumise peamine andmekuva.
- 6 Sukeldumise alustamiseks lasku.  
Tegevustaimer käivitatakse automaatselt, kui oled 1,2 m sügavusel.  
**MÄRKUS.** kui alustad sukeldumist valimata sukeldumisrežiimi, kasutab kell kõige hiljutisemat sukeldumisrežiimi ja sätteid, ning sinu sukeldumise alguspunkti ei salvestata.
- 7 Tee valik:
  - Hoi a all nuppu **DOWN**, et kerida läbi sukeldumise andmekuvade ja sukeldumiskompassi.  
**VIHJE:** sukeldumise andmekuvade sirvimiseks võid ka kaks korda ekraani puudutada.
  - Sukeldumismenüü vaatamiseks vajuta **START**.
- 8 Kui olete sukeldumise lõpetamiseks valmis, tõuse pinnale.
- 9 Hoi a oma ranne veest väljas, et kell saaks GPS-signaale vastu võtta ja sinu sukeldumise väljumiskoha salvestada (valikuline).
- 10 Tee valik:
  - Sukeldumiseks režiimis **Üks gaas, Mitu gaasi, CCR** või **Mööd**. oota, kuni taimer **Sukeldumislõpu viivitus** pöördloendab.  
**MÄRKUS.** kui tõused sügavusele 1 m (3,3 ft.), alustab taimer **Sukeldumislõpu viivitus** stardiloendust (*Sukeldumise seadistus, lehekülg 6*). Sukeldumise salvestamiseks enne, kui taimeri loendus lõpeb, vajuta **START** ja vali siis **Peata sukeldumine**.
  - Sukeldumiseks režiimis **Vabasukeldumine** või **Vabasukel. jaht** vajuta **BACK** ja vali ✓.Kell salvestab sukeldumistegevuse.  
**VIHJE:** oma sukeldumisajalugu saad vaadata sukeldumislogi ülevaatest (*Sukeldumislogi vaatamine, lehekülg 19*).

## Sukeldumiskompassiga navigeerimine

1 Üks gaas, Mitu gaasi, CCR või Mõõd. sukeldumise käigus ava sukeldumiskompass.



Kompass näitab sinu liikumissuunda ①.

2 Suuna määramiseks vajuta nuppu **START**.

Kompass näitab kõrvalekaldumist ② määratud kursist ③.

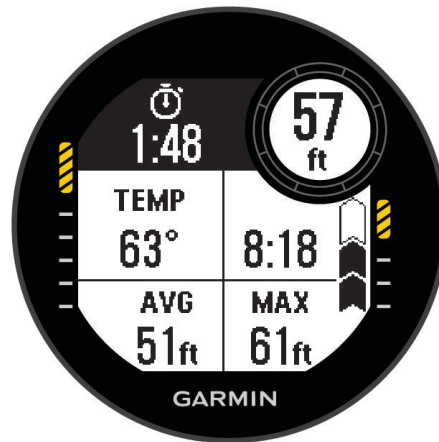
3 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:

- Kursi lähtestamiseks vali **Lähtesta suund**.
- Kursi muutmiseks 180-kraadi võrra vali **Määra vastupidine**.  
**MÄRKUS.** kompass märgib vastusuunda halli märgiga.
- 90-Kraadise suuna määramiseks vasakule või paremale vali **Määra 90 vasakule** või **Määra 90 paremale**.
- Kursi kustutamiseks vali **Kustuta suund**.

## Möödikuga sukeldumisstopperi kasutamine

**VIHJE:** saad igale gaasiga sukeldumisrežiimi lisada lihtsustatud stopperikuva (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*).

- 1 Alusta **Mööd.** sukeldumist.
- 2 Liigu stopperikuvale.



- 3 Vajuta **START** ja vali **Lähtesta kesk. sügavus**, et seadistada praegune sügavus keskmiseks sügavuseks.
- 4 Vajuta **START** ja vali **Käivita stopper**.
- 5 Tee valik:
  - Stopperi kasutamise lõpetamiseks vajuta **START** ja vali **Peata stopper**.
  - Stopperi taaskäivitamiseks vajuta **START** ja vali **Lähtesta stopper**.

## Tavalise sukeldumisstopperi kasutamine

- 1 Tee valik:
  - Lisa andmekuva **Stopperi taimer** sukeldumisrežiimile **Üks gaas, Mitu gaasi, CCR** või **Mööd.**
  - Luba pinna andmekuva **Stopper** sukeldumisrežiimi **Vabasukeldumine** või **Vabasukel. jaht** jaoks.
- 2 Keri gaasiga sukeldumise või vabasukeldumise pinnaintervalli ajal stopperi ekraanile.
- 3 Taimeri käivitamiseks vali **START**.
- 4 Taimeri peatamiseks vajuta nuppu **STOP**.
- 5 Taimeri lähtestamiseks vajuta nuppu **BACK**.

## Gaaside vahetamine sukeldumise ajal

- 1 Alusta ühe gaasiga, mitme gaasiga või suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumist.
- 2 Tee valik:
  - Vali **START**, seejärel **Gaas** ja siis varu- või dekompresioonigaas.  
**MÄRKUS.** kui vaja, võid valida **Lisa uus** ja sisestada uue gaasi.
  - Sukeldu, kuni saavutad **Dekompresiooni PO2** piirväärtuse (*PO2 piirväärtuste määramine, lehekülg 7*).  
Seade palub sul lülituda suurima hapnikusisaldusega gaasile.  
**MÄRKUS.** seade ei vaheta gaase automaatselt. Gaasi pead valima sina.



## Päästmisprotseduurile CC ja OC sukeldumise vahel lülitumine

Suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumisel saad päästmisprotseduuri sooritamisel lülitada suletud kontuuri (CC) ja avatud kontuuri vahel.

1 Alusta CCR sukeldumist.

2 Vajuta nuppu **START**.

3 Vali **Vali avatud ahel**.

PO2 andmevälja värvid peamisel andmekuval muutuvad ja seade lülitub aktiivse gaasi hingamiselt sinu OC dekompresioonigaasile.

**MÄRKUS.** kui sa pole OC dekompresioonigaasi seadistanud, lülitub seade lahjendusgaasile.

4 Vajadusel vajuta **START** ja vali **Gaas**, et käsitsi varugaasile lülituda.

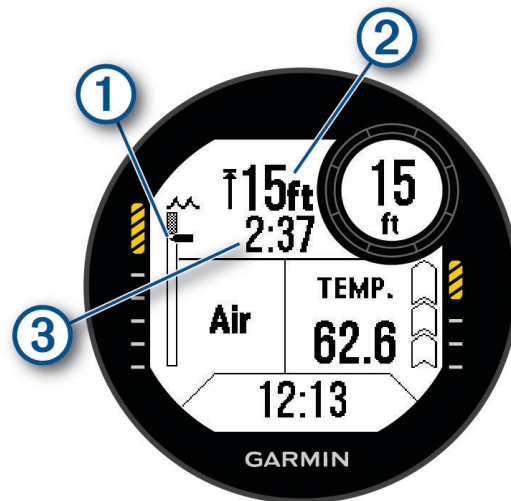
5 Vajuta **START** ja vali **Vali suletud ahel**, et tagasi CC sukeldumisele lülituda.

## Ohutuspeatuse tegemine

Kessoontõve riski vähendamiseks tuleb ohutuspeatust teha iga sukeldumise ajal.

1 Pärast vähemalt 11 m (35 jalga) sukeldumist tõuse 5 meetrile (15 jalga).

Ohutuspeatuse teave kuvatakse andmekuvadel.



① Sinu sügavus pinna suhtes.  
Tõusmisel liigub sinu asukohatähis ülespoole ohutuspeatuse sügavuse suunas.

② Ohutuspeatuse lae sügavus.

③ Ohutuspeatuse taimer.  
Kui oled lae sügavusest kuni 1 m (5 jala) kaugusel, alustab taimer stardiloendust.

2 Püsi ohutuspeatuse lae sügavusest kuni 2 m (8 jala) raadiuses seni, kuni ohutuspeatuse taimer jõuab nulli.

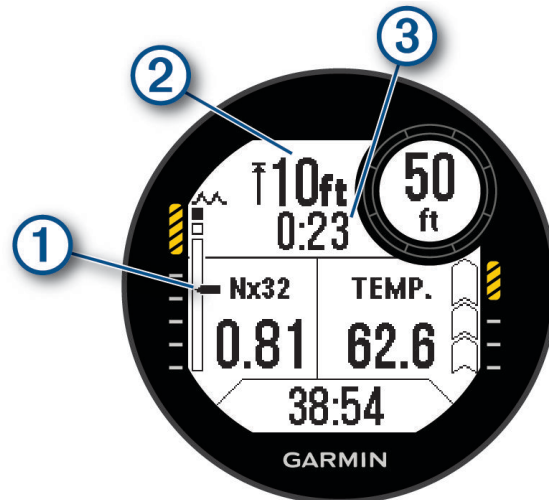
**MÄRKUS.** kui tõused ohutuspeatuse lae sügavusest kõrgemale kui 3 m (8 jalga), ohutuspeatuse taimer peatub ja seade annab sulle märku, et laskuksid lae sügavusest madalamale. Kui laskud 11 m (35 jalast) madalamale, ohutuspeatuse taimer lähtestub.

3 Jätka pinnaletõusmist.

## Dekompressioonipeatuse tegemine

Kessoontõve riski vähendamiseks tuleb sukeldumisel alati teha kõik nõutavad dekompressioonipeatused. Dekompressioonipeatuse mittetegemine suurendab oluliselt riski.

- 1 Kui ületad dekompressioonivaba sukeldumislimiidi (NDL) aja, alusta tõusu.  
Dekompressioonipeatuse teave kuvatakse andmekuvadel.



- 1 Sinu sügavus pinna suhtes.  
Tõusmisel liigub sinu asukohatähis ülespoole nõutud dekompressioonipeatuse sügavuse suunas. Tühjad segmendid tähistavad kustutatud peatusi. Võid peatuse kustutada enne sinna tõusmist.
- 2 Dekompressioonipeatuse lae sügavus.
- 3 Dekompressioonipeatuse taimer.

- 2 Püsi dekompressioonipeatuse lae sügavusest kuni 0,6 m (2 jalga) kaugusel seni, kuni dekompressioonipeatuse taimer jõuab nulli.

**MÄRKUS.** kui tõused dekompressioonipeatuse lae sügavusest kõrgemale kui 0,6 m (2 jalga), peatub dekompressioonipeatuse taimer ja seade annab sulle märku, et laskuksid lae sügavusest madalamale. Sügavus ja lae sügavus vilguvad, kuni oled ohutu sügavuse piires.

- 3 Jätka tõusu pinnale või järgmise dekompressioonipeatuseni.

## Pinnaintervalli vidina vaatamine

- 1 Pinnaintervalli vidina vaatamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **START** enda hapnikutoksilisuse ühikute (OTU) and kesknärvisüsteemi (CNS) protsendi vaatamiseks.  
**MÄRKUS.** sukeldumise ajal kogunenud OTU aegub 24 tunniga.
- 3 Vajuta **DOWN** et näha koekoormuse infot.
- 4 Vajuta **DOWN**, et näha jäänud lendamise vältimise aegaja lendamise vältimise perioodi lõpuaega.

## Sukeldumislogi vaatamine

Vidin näitab su hiljuti salvestatud sukeldumiste andmeid.

- 1 Sukeldumislogi vidina vaatamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **START** kõige hiljutisema sukeldumise andmete vaatamiseks.
- 3 Vajuta **DOWN** > **START** muu sukeldumiskorra vaatamiseks (valikuline)
- 4 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
  - Tegevuste kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
  - Selleks, et vaadata ühte või mitut vabasukeldumist sukeldumiskorra jooksul, vali **Sukeldu** ja vali sukeldumine.
  - Sukeldumise algus- või lõpetamise koha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Tegevuse sügavusgraafika vaatamiseks vali **Sügavusprofiil**.
  - Tegevuse temperatuurigraafika vaatamiseks vali **Temperat.graafik**.
  - Kasutatud gaaside vaatamiseks vali **Gaasi lülitused**.
  - Seadmest tegevuse eemaldamiseks vali **Kustuta**.

## Sukeldumise planeerimine

Oma seadme abil saad tulevasi sukeldumisi kavandada. Seade suudab arvutada dekompressioonivaba sukeldumislimiidi (NDL) aegu või koostada dekompressiooniplaane. Sukeldumise planeerimisel kasutab seade arvutustes sinu viimaste sukeldumiste inertgaaside jääkkoormust kudedes.

### NDL-aja arvutamine

Saad tulevaseks sukeldumiseks arvutada dekompressioonivaba sukeldumislimiidi (NDL) aja või maksimaalse sügavuse. Neid arvutusi ei salvestata ega rakendata sinu järgmisele sukeldumisele.

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Sukeldumiskava** > **Arvuta NDL**.
- 3 Tee valik:
  - NDL-i arvutamiseks oma praeguse koekoormuse põhjal vali **Sukeldumine**.
  - NDL-i arvutamiseks tulevase koekoormuse põhjal vali **Sisesta surf. Intervall** ja sisesta oma pinnaintervalli aeg.
- 4 Sisesta hapnikuprotsent.
- 5 Tee valik:
  - NDL-i aja arvutamiseks vali **Sisesta sügavus** ja sisesta oma sukeldumise planeeritud sügavus.
  - Maksimaalse sügavuse arvutamiseks vali **Sisesta aeg** ja sisesta oma planeeritud sukeldumisaeg. Kuvatakse NDL-i stardikell, sügavus ja maksimaalne töösügavus (MOD).
- 6 Vajuta nuppu **START**.
- 7 Tee valik:
  - Väljumiseks vali **Valmis**.
  - Sukeldumisele intervallide lisamiseks vali **Lisa korduv sukel**, ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Dekompressiooniplaani loomine

Saad luua avatud dekompressiooniplaane ja salvestada need tulevikus sukeldumiseks.

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Sukeldumiskava > Dekompressioonikavad > Lisa uus**.
- 3 Sisesta dekompressiooniplaani nimi.
- 4 Tee valik:
  - Maksimaalse hapniku osarõhu sisestamiseks baarides vali **PO2**.  
**MÄRKUS.** seade kasutab gaasi vahetamiseks PO2 väärtust.
  - Dekompressiooni kalkulatsioonides konservatiivsustaseme sisestamiseks vali **Konservatism**.
  - Gaasisegude sisestamiseks vali **Gaasid**.
  - Viimase dekompressioonipeatuse sügavuse sisestamiseks vali **Viimane dekompr.peatus**.
  - Maksimaalse sukeldumissügavuse sisestamiseks vali **Põhjasügavus**.
  - Põhjasügavuse aja sisestamiseks vali **Vee all oleku aeg**.
- 5 Vali **Salvesta**.

## Dekompressiooniplaanide kasutamine

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Sukeldumiskava > Dekompressioonikavad**.
- 3 Vali dekompressiooniplaan.
- 4 Tee valik:
  - Dekompressiooniplaani vaatamiseks vali **Vaata**.
  - Sukeldumisrežiimi jaoks dekompressiooniplaani sätete kasutamiseks vali **Rakenda**.
  - Dekompressiooniplaani andmete muutmiseks vali **Redigeeri**.
  - Dekompressiooniplaani nime muutmiseks vali **Muuda nime**.
  - Dekompressiooniplaani eemaldamiseks vali **Kustuta > ✓**.

## Sukeldumine veekogus, mille pind on merepinnast vähemalt 300 m kõrgemal

Kõrgemal on atmosfäärirõhk madalam ja sinu kehas on rohkem lämmastikku, kui seda on merepinnalt sukeldumist alustades. Seade arvestab õhurõhuanduri abil kõrguse muutusi automaatselt.

Dekompressioonimudel kasutab absoluutrõhu väärtust ei mõjuta kellal kuvatav kõrgus merepinnast ega manomeetri rõhk.

## Soovitused seadme kandmiseks koos kaitseülikonnaga

- Kasuta ülipikka sukeldumisrihma ja kanna seadet paksu kaitseülikonna peal.
- Pulsisageduse täpseks mõõtmiseks veendu, et seade püsib nahaga kontaktis ja ei puutu vastu teisi randmel kantavaid seadmeid (*Kella kandmine, lehekülg 66*).
- Kui kannad seadet kaitseülikonna peal, lülita randmepõhine pulsisageduse monitor aku säästmiseks välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 67*).

## Sukeldumishoiatused

Hoiatusteade	Põhjus	Kella toiming
Ühtegi	Lõpetasid dekompresiooniks vajaliku peatuse.	Dekompresiooni peatussügavus ja aeg vilguvad viis sekundit.
Ühtegi	Sinu hapniku osarõhu (PO2) väärtus ületab määratud hoiatusväärtust.	Sinu PO2 väärtus vilgub.
%1 hapnikutoksil. Lõpeta sukeldumine.	Sinu hapniku toksilisus ületab ohutut piiri. Sukeldumisel asendatakse "%1" kogutud ühikute arvuga.	Hoiatus esitatakse iga kahe minuti järel ja kuni kolm korda.
250 hapniku toksilisuse ühikut on kogutud.	Sinu hapniku toksilisuse ühikute (OTU) arv on 250 ja ohutu piir on 300 ühikut.	Ühtegi
Jõudmine dekompresiooni peatusse	Oled dekompresiooni peatussügavusest ühe peatusintervalli kaugusel (3 m või 9.8 ft).	Ühtegi
NDL-ini jõudmine	Sul on kümme minutit dekompresiooniliimidiini (NDL) jäänud.	Hoiatus esitatakse uuesti, kui NDL-i järelejäänud aeg on viis minutit.
Liiga kiire tõus. Aeglusta tõusu.	Tõused kiiremini kui 9,1 m/min (30 ft./min.) rohkem kui viie sekundi jooksul.	Ühtegi
Aku kriitiline tase. Lõpeta sukeldumine.	Vähem kui 10% akut on alles.	Hoiatus esitatakse, kui kella aku laetuse tase langeb järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli koval alla 10%.
Aku on tühi.	Vähem kui 20% akut on alles.	Hoiatus esitatakse, kui kella aku laetuse tase langeb järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli koval alla 20%.
CNS-i toksilisus %1%. Lõpeta sukeldumine.	Sinu CNS hapniku toksilisus on liiga kõrge. Sukeldumise ajal asendatakse "%1" sinu kehtiva CNS protsendiga.	Hoiatus esitatakse iga kahe minuti järel ja kuni kolm korda.
CNS-i toksilisus 80%.	Sinu kesknärvisüsteemi (CNS) hapniku toksilisus on ohutust piirist 80% ulatuses.	Hoiatus ilmub sukeldumise ajal sinu järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli koval.
Dekompresioon lõppenud	Oled kõik dekompresioonipeatused lõpetanud.	Ühtegi
Vähenda alla dekompresiooni ülapiiri.	Oled dekompresioonilaest rohkem kui 0,6 m (2 ft) kõrgemal.	Praegune sügavus ja stoppsügavus vilguvad. Kui jääd dekompresioonilaest kõrgemale kauemaks kui kolm minutit, lülitub tööle dekompresioonilukustus.
Lasku, et teha ohutuspeatas	Oled ohutuspeatuse laest kõrgemalt kui 2 m (8 ft).	Praegune sügavus ja stoppsügavus vilguvad.
Lahjendi PO2 on madal. Loputamine võib ohtlik olla.	Lahjendusgaasi PO2 on liiga madal ja hingamisaparaadi täitmine lahjendusgaasiga võib olla ohtlik.	Ühtegi

Hoiatusteade	Põhjus	Kella toiming
Sukeldumine lõpeb %1 sekundi pärast.	Kell lõpetab automaatselt ja salvestab sukeldumise. Sukeldumise ajal asendatakse "%1" sekunditega.	Ühtegi
Ära sukeldu. Sügavusandurid ei saanud lugeda.	Kellas olid enne sukeldumistegevuse alustamist kehtetud sügavusanduri andmed või need puudusid.	Ära alusta sukeldumist. Helista Garmin® tootetoesse.
Sügavusandurit ei loeta. Lõpeta sukeldumine.	Kellas olid pärast sukeldumistegevuse alustamist kehtetud sügavusanduri andmed või need puudusid.	Kasuta varu sukeldumisarvutit või sukeldumisplaani ja lõpeta sukeldumine. Helista Garmin tootetoesse.
NDL ületatud. Dekompresioon on vajalik.	Ületasid oma NDL-i aja.	Ühtegi
Kõrge PO2. Tõuse või vali väiksem O2 gaasitase.	Sinu PO2 väärtus ületab märgitud kriitilise väärtuse.	Sinu PO2 väärtus vilgub. See hoiatus ilmub iga 30 sekundi järel kuni kolm korda, kuni tõused ohutule tasemele või vahetad gaase.
Madal PO2. Lasku või vali suurem O2 gaasitase.	Sinu PO2 väärtus on alla 0,18 baari.	Sinu PO2 väärtus vilgub. See hoiatus ilmub iga 30 sekundi järel kuni kolm korda, kuni laskud ohutule tasemele või vahetad gaase.
Ohutuspeatuse lõppenu	Lõpetasid ohutuspeatuse.	Ühtegi
Lülitada kohe: %1?	Mitme gaasiga sukeldumisel on nüüd kõrgema hapnikusisaldusega gaasi hingamine ohutu. Sukeldumise ajal asendatakse "%1" gaasi nimega.	Võid nüüd gaase vahetada või oota ja vaheta gaase hiljem. Kuvatakse sinu tehtud valiku kinnitusteade.
Lülitati kõrgele sättepunktile.	Kell lülitus automaatselt sinu määratud CCR-i kõrgele sättepunktile.	Ühtegi
Lülitati madalale sättepunktile.	Kell lülitus automaatselt sinu määratud CCR-i madalale sättepunktile.	Ühtegi
Seda basseinisukeld. ei salvestata logisse.	Kell on basseini sukeldumise režiimis.	Kell ei salvesta sukeldumist sukeldumislõgisse.

## Sukeldumise terminoloogia

**Kesknärvisüsteem (CNS):** kesknärvisüsteemi hapniku toksilisus, mille on põhjustanud sukeldumise ajal suurem hapniku osarõhk (PO2).

**Suletud kontuuriga hingamisaparaat (CCR):** sukeldumisrežiim, mida kasutatakse väljahingatud õhku retsirkuleeriva ja süsinikdioksiidi eemaldava hingamisaparaadiga.

**Maksimaalne töösügavus (MOD):** suurim sügavus, kus võib gaasi hingata enne, kui hapniku osarõhk (PO2) ületab ohutu piiri.

**Dekompresioonivaba piir (NDL):** sukeldumine, mis ei vaja pinnale tõusmisel dekompressiooniaega.

**Hapniku toksilisuse ühikud (OTU):** kopsude hapniku toksilisus, mille on põhjustanud sukeldumise ajal suurem hapniku osarõhk (PO2). Üks OTU võrdub 100% hapniku hingamisega ühe minuti jooksul 1 ATM-i juures.

**Hapniku osarõhk (PO2):** hingatava gaasi hapniku rõhk, mis põhineb sügavusel ja hapniku protsendil.

**Pinnaintervall (SI):** viimasest sukeldumisest möödunud aeg.

**Veepinnale tõusmine (TTS):** hinnanguline aeg, mis kulub pinnale tõusmisele, sisaldab ka dekompressioonipeatuseid.

# 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 37*). 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 79*).

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

## Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Tee valik:
  - Vali lemmikute loendist tegevus.
  - Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
- 3 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis. Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 4 Vajuta **START**, 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 93*).
- Vajuta **BACK**, 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 90*).

## Tegevuse lõpetamine

- 1 Vajuta **STOP**.
- 2 Tee valik.
  - Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
  - Tegevuse salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta > Valmis**.
  - 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 (2 min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise HR** ning oota, kuni taimer loendab.
  - Tegevuse tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Tühista > ✓**. **MÄRKUS.** pärast tegevuse seiskamist salvestab seade selle 30 minuti järel automaatselt.

## Jooksmine

### Virtuaalne jooksmine

Saad oma seadme Descent G1 siduda ühilduva kolmanda isiku rakendusega ja edastada tempo, pulsisageduse või rütmi andmeid.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Virtuaalne jooks**.
- 3 Ava oma tahvel-, sülearvutis või nutitelefoni rakendus Zwift™ või mõni muu virtuaalse treeningu rakendus.
- 4 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja alusta jooksmist ning seo seadmed.
- 5 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta **START**.
- 6 Pärast jooksu lõpetamist tegevustaimerit peatamiseks vajuta **STOP**.

### Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist ([Tegevuse alustamine, lehekülg 23](#)).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni seade Descent G1 salvestab vähemalt 1,5 km (1 miili).
- 3 Kui oled jooksu lõpetanud, vajuta nuppu **STOP**.
- 4 Tee valik.
  - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**. Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
  - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta** > ✓.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaad ja sisesta seadmes vahemaa.

## Ujumine

**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:** tõmmed loetakse iga kord, kui seadet 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 arvutatakse 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 kontol 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 ( <a href="#">Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 26</a> )

## Ujumise nõuanded

- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Järgmisel ujumiskorral kasutab seade seda basseini pikkust. Pikkuse muutmiseks hoiu nuppu MENU all, vali tegevuse seaded ja Basseini pikkus.
- Puhkeaja salvestamiseks basseinis ujumise ajal vajuta **BACK**. Seade salvestab automaatselt basseinis ujumise intervallid ja pikkused.
- Intervalli salvestamiseks avavees ujumise ajal vajuta **BACK**.

## Puhkamine basseinis ujumisel

Vaikimisi kasutatav puhkekuva näitab kahte puhketaimerit. See näitab ka viimase sooritatud intervalli aega ja vahemaad.

**MÄRKUS.** puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata.

- 1 Vajuta ujumise ajal puhkepausi alustamiseks nuppu **BACK**. Kuvatakse puhkekuva.
- 2 Puhkepausi ajal võid muude andmekuvade vaatamiseks vajutada nuppu **UP** või **DOWN** (valikuline).
- 3 Vajuta **BACK** ja jätkka ujumist.
- 4 Muude puhkeintervallide ajal korda toimingut.

## Automaatne puhkerežiim

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

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

Kui sa ei soovi automaatse puhkerežiimi funktsiooni kasutada, võid iga puhkeintervalli alguse ja lõpu käsitsi tähistamiseks vajutada nuppu BACK.

## Harjutuste logide abil treenimine

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

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

## Mitu spordiala

Triatleedid, kahevõistlejad ja muud mitmel spordialal tegutsevad isikud saavad kasutada mitme spordiala tegevusi, nagu Triatlon või Ujum. ja jooks. 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 **START**.
- 2 Vali **Triatlon**.
- 3 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 4 Vajuta iga ala vahetuse alguses ja lõpus **BACK**.  
Alade vahetamise funktsiooni saab sisse ja välja lülitada triatloni treeningu sätetes.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

## Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Lisa > Mitu spordiala**.
- 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 .

## Sisetegevused

Descent kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine ja velotrenažööri kasutamine. GPS on siseruumi tegevusteks välja lülitatud (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 38*).

Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust, vahemaad ja rütmi kella kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse, vahemaa ja rütmi täpsus paraneb, kui jooksed õues sisselülitatud GPS-iga.

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

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

## Jõutreeningu salvestamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Jõutreering**.

Jõutreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.

3 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta **START**.

4 Alusta esimest sarja.

Seade loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.

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

5 Sarja lõpetamiseks vajuta **BACK**.

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

6 Vajadusel vajuta nuppu **DOWN** ja muuda korduste arvu.

**VIHJE:** võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.

7 Pärast puhkamist vali järgmiste korduste alustamiseks **BACK**.

8 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.

9 Pärast viimase sarja lõpetamist vajuta taimerit peatamiseks **START**.

10 Vali **Salvesta**.

## HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **HIIT**.

3 Tee valik:

- Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba**.
- Vali **HIIT taimerid > AMRAP**, et määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid salvestada.
- Vali **HIIT taimerid > EMOM**, et salvestada iga minuti kohta määratud korduste arv.
- Vali **HIIT taimerid > Tabata**, et iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundiline puhkus teha.
- Vali **HIIT taimerid > Kohandatud**, et määrata liikumisaeg, korduste arv ning voorude arv.
- Vali **Treeningud**, et järgida salvestatud treeningut.

4 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

5 Esimese vooru alustamiseks vali **START**.

Kell kuvab taimerit ja praeguse pulsisageduse.

6 Vajaduse korral vali **BACK**, et käsitsi järgmine voor või puhkus valida.

7 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimerit peatamiseks **STOP**.

8 Vali **Salvesta**.

## ANT+ siseruumides treenimisseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat ANT+ siseruumides treenimisseadet, pead oma ratta treeningseadmega ühendama ja selle seadmega paaristama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*).

Saad kasutada oma seadet siseruumides treenimisseadmega, et simuleerida takistust rajal sõites, sõites või treenides. Siseruumides treenimisseadme kasutamisel lülitatakse GPS automaatselt välja.

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Sisejalgratas**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik.
  - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
  - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 87*).
  - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 42*).
  - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
  - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
  - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.  
Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

## Ronimissport

### Siseruumis ronimise salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Siseronimine**.
- 3 Raja statistika salvestamiseks vali ✓.
- 4 Vali hindamissüsteem.  
**MÄRKUS.** järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia nuppu MENU all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.
- 5 Vali raja raskusaste.
- 6 Vajuta **START**.
- 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.** vajaduse korral võid raja lõpetamiseks vajutada nuppu BACK.
- 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 Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks nuppu **BACK**.
- 12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 13 Vajuta **STOP**.
- 14 Vali **Salvesta**.

## Kaljuronimise salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Seinaronimine**.
- 3 Vali hindamissüsteem.  
**MÄRKUS.** järgmisel kaljuronimiskorral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoi a nuppu MENU all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.
- 4 Vali raja raskusaste.
- 5 Rajataimeri käivitamiseks vajuta **START**.
- 6 Alusta esimest rada.
- 7 Raja lõpetamiseks vali **BACK**.
- 8 Tee valik.
  - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
  - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
  - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.Kuvatakse puhkusetaimer.
- 9 Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks **BACK**.
- 10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 11 Pärast viimase raja läbimist vajuta rajataimeri peatamiseks **STOP**.
- 12 Vali **Salvesta**.

## Ekspeditsiooni alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Ekspeditsioon**.
- 3 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.  
Seade lülitub vähese energiatarbega režiimi ja kogub GPS-i rajapunkte kord tunnis. Aku kasutusaja maksimeerimiseks lülitab seade välja kõik andurid ja lisaseadmed, sealhulgas ühenduse nutitelefoni ga.

## Rajapunkti käsitsi salvestamine

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

- 1 Vali ekspeditsioonirežiimi ajal **UP** või **DOWN**, et näha kaardi lehekülge.
- 2 Vajuta **START**.
- 3 Vali **Lisa punkt**.

## Rajapunktide vaatamine

- 1 Vali ekspeditsioonirežiimi ajal **UP** või **DOWN**, et näha kaardi lehekülge.
- 2 Vajuta **START**.
- 3 Vali **Kuva punktid**.
- 4 Vali nimekirjast rajapunkt.
- 5 Tee valik:
  - Valitud rajapunkti navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
  - Rajapunkti kohta üksikasjaliku teabe vaatamiseks vali **Üksikasjad**.

## Jahtimine

Saad salvestada jahipidamiseks olulised asukohad ja neid kaardil vaadata.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Jaht**.
- 3 Kellaaja kuval vajuta **START > Alusta jahti**.
- 4 Kellaaja kuval vajuta **START** ja tee valik.
  - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
  - Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvest. asukohad**.
- 5 Kui oled tegevuse lõpetanud, liigu kellaaja kuvale, vajuta **STOP** ja vali **Lõpeta jaht**.

## Kalastamine

Saad pidada arvestust püütud kalade üle, jälgida võistlusaega või seade intervallitimeri, et kalastustempol silm peal hoida.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Kala**.
- 3 Kellaaja kuval vajuta **START > Alusta kalastust**.
- 4 Kellaaja kuval vajuta **START** ja tee valik.
  - Püütü kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
  - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Intervallitimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
- 5 Kui oled tegevuse lõpetanud, liigu kellaaja andmete kuvale, vajuta **STOP** ja vali **Lõpeta kalastus**.

## Suusatamine

### Suusasõitude kuvamine

Kui automaatfunktsioon on sisse lülitatud, siis salvestab seade suuskadel või lumelaual mäest laskumise üksikasjad. Suuskadel või lumelaual mäest laskumise jaoks on see funktsioon vaikimisi sisse lülitatud. Liikumise põhjal salvestab see uued suusasõidud automaatselt. Kui mäest laskumine lõpeb või kasutad suusalifti, siis taimer seiskub. Suusalifti kasutamise ajal on taimer peatatud. Taimeri taaskäivitamiseks võid alustada mäest laskumist. Sõidu üksikasju võid vaadata peatatud kuval või taimeri töötamisel.

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 Hoia all nuppu **MENU**.
- 3 Vali **Kuva jooksud**.
- 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.

## Mäesuusatamise tegevuse salvestamine

Mäesuusatamine võimaldab käsitsi lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida.

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Mäesuusatamine**.
- 3 Tee valik.
  - Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
  - Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.
- 4 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vali **START**.
- 5 Tõusu- ja laskumisrežiimide lülitamiseks vajuta nuppu **BACK**.
- 6 Tegevuse lõpus taimeri seiskamiseks vali **START**.
- 7 Vali **Salvesta**.

# Golf

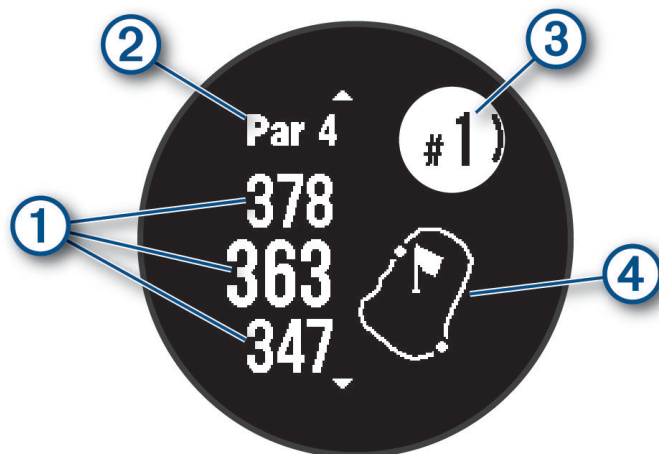
## Golfi mängimine

Enne rajal esmakordset mängimist laadi see alla Garmin Connect rakendusest ([Garmin Connect, lehekülg 78](#)). Rakendusest Garmin Connect alla laaditud radasid uuendatakse automaatselt.

Enne golfi mängimist laadi kella ([Kella laadimine, lehekülg 93](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 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	Kaugused griini alguse, lõpu ja keskkohani.
②	Augu par
③	Praeguse augu number
④	Edenemisala kaart

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

### 7 Tee valik:

- Vajuta **UP** või **DOWN**, et vaadata asukohta ja vahemaad tagasihoidliku löögini või ohu esi- või tagaosani.
- Vajuta **START**, et avada golfi menüü ([Golfi menüü, lehekülg 33](#)).



## Golfi menüü

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

**Lõpeta voozu:** lõpetab kehtiva voozu.

**Voozu peatamine:** peatab praeguse voozu. Voozu jätkamiseks saad igal ajal tegevuse Golf käivitada.

**Vaheta auku:** võimaldab käsitsi auku vahetada.

**Teisalda lipp:** võimaldab liigutada rõhnaela ja saada seega täpsema kauguse mõõtmistulemuse (*Lipu liigutamine, lehekülj 34*).

**Mööda lööki:** kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Möödetud löökide vaatamine, lehekülj 34*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülj 34*).

**Punktikaart:** avab voozu punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülj 34*).

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

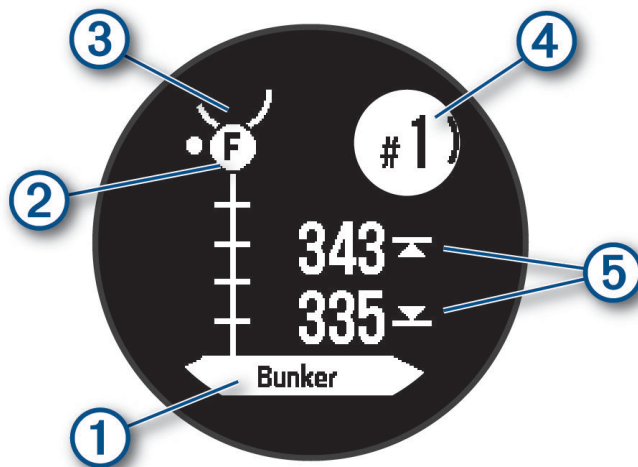
**Golfikepi statistika:** näitab sinu statistikat iga golfikepi kohta, nagu näiteks vahemaa ja täpsuse teave. Ilmub, kui paaristad oma Approach® CT10 andurid.

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

## 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 Auguteabe kuval vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja kuva ohu teave.



- Ohu tüüp ① kuvatakse ekraani allservas.
- Ohte ② märgitakse tähega, mis näitab augu ohtude järjestust, ning need kuvatakse edenemisala all löögiala suhtes ligikaudsetes asukohtades.
- Edenemisala kuvatakse ekraani ülaosas poolringina ③.
- Praeguse augu number ④ kuvatakse ekraani ülemises paremas servas.
- Ekraanil kuvatakse kaugus lähima eesmise ja tagumise ohuni ⑤.

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

## Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

- 1 Auguteabe kuval vajuta **START**.
- 2 Vali **Teisalda lipp**.
- 3 Lipu asukoha muutmiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta nuppu **START**.

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

## Aukude vahetamine

Augukuval saab auke käsitsi vahetada.

- 1 Golfi mängides vajuta **START**.
- 2 Vali **Vaheta auku**.
- 3 Vali auk.

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

## Statistika jälgimise lubamine

Funktsioon Statistika jälgimine võimaldab golfi mängimisel ajal kasutada üksikasjalikku statistika jälgimist.

- 1 Hoia auguteabe kuval all nuppu **MENU**.
- 2 Vali tegevuse seaded.
- 3 Vali **Statistika jälgimine**.

## Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Statistika jälgimise lubamine, lehekülg 35*).

- 1 Vali punktikaardilt auk.
- 2 Sisesta löökide koguarv (sh puttamislöögid) ja vajuta nuppu **START**.
- 3 Vali puttamislöökide arv ja vajuta nuppu **START**.  
**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.

## Surfamine

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

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

## 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.

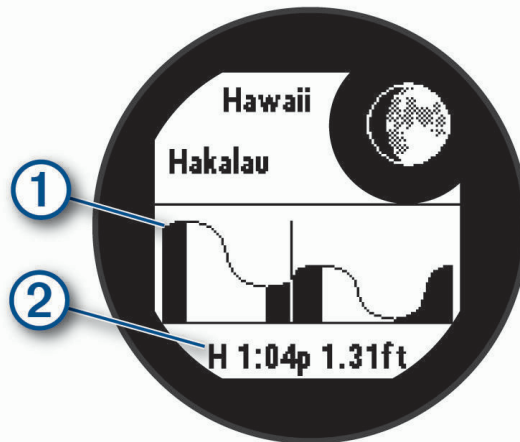
Kui seod kella ühilduva nutitelefoni, siis võid vaadata loodete jaama teavet, sh loodete kõrgust ning järgmist tõusu ja mõõna.

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Looded**.

### 3 Tee valik:

- Praeguse asukoha kasutamiseks loodete mõõtmise jaama lähedal olles vali **Praegune asukoht**.
- Hiljuti kasutatud loodete jaama määramiseks vali **Hiljutine**.
- Salvestatud asukoha määramiseks vali **Salvestatud**.
- Asukoha koordinaatide sisestamiseks vali **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**.

## Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

### Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

Kui vajutad kellal nuppu **START**, siis kuvatakse lemmiktegevuste loend. See võimaldab kiiret juurdepääsu tegevustele, mida sa kõige tihedamini kasutad. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

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 nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

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 Hoi all nuppu **MENU**.
  - 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
  - 3 Vali kohandamiseks tegevus.
  - 4 Vali tegevuse seaded.
  - 5 Vali **Andmekuvad**.
  - 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
  - 7 Tee valik:
    - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
    - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali väli.
    - Vali **Vasak näidik** või **Parem näidik** graafiliste sukeldumise näidikute lisamiseks.
    - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
    - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- MÄRKUS.** kõik suvandid pole kõigi sukeldumistegevuste jaoks saadaval.
- 8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.  
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

## Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

## Kohandatud tegevuse loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Lisa**.
- 3 Tee valik:
  - Kohandatud tegevuse loomiseks salvestatud tegevusest alustades vali **Kopeeri tegevus**.
  - Uue kohandatud tegevuse loomiseks vali **Muu**.
- 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 automaatfunktsioone.
  - 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 ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid.

Hoia all nuppu **MENU**, vali Tegevused ja rakendused, vali tegevus ja tegevuse seaded.

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

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

**Lisa tegevus:** võimaldab mitme spordiala tegevust kohandada.

**Hoiatused:** seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused.

**Autom. ronimine:** võimaldab kellal sisseehitatud altimeetri abil kõrgusemuutusi automaatselt tuvastada (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülj 41*).

**Auto Lap:** valib suvandid funktsioonile Auto Lap®, et ringid kindla vahemaa alusel automaatselt märkida. Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatav ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

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

**Automaatne puhkerežiim:** võimaldab kellal automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli (*Automaatne puhkerežiim, lehekülj 25*).

**Automaatjooks:** võimaldab kellal sisseehitatud kiirendusmõõturi abil purjelauasõite automaatselt tuvastada. Purjelauategevuse jaoks võid määrata kiiruse ja kauguse künniväärtused sõidu automaatseks alustamiseks.

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

**Taustavärv:** määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

**Suured arvud:** muudab numbrite suurust golfiaukude teabekuval.

**Edasta pulssi:** võimaldab pulsisageduse andmeid tegevuse alustamisel automaatselt edastada (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülj 67*).

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

**Andmekuvad:** võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 37*).

**Golfi vahemaa:** vali golfis kasutatav mõõtühik.

**GPS:** seadistab GPS-antenni režiimi. Suvand GPS + GLONASS või GPS + GALILEO pakub rasketes oludes paremat jõudlust ja asukoha kiiremat tuvastamist. GPS-i ja teise satelliidi koos kasutamisel väheneb aku tööiga vaid GPS-i kasutamise võrreldes. Suvandiga UltraTrac salvestad rajapunkte ja anduri andmeid harvemini (*GPS-seadete muutmise, lehekülj 42*).

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

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

**Lukusta seade:** mitme spordiala 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.

**Trahvilöögid:** lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke (*Statistika salvestamine, lehekülj 35*).

**Basseini pikkus:** seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

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

**Energiasäästu aeg:** määrab energiasäästu aja, kui kaua on seade treeningurežiimis, nt kui ootad võistluse algust. Valik Normaalne seadistab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Valik Pikendatud seadistab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

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

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

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

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

**Muuda nime:** seadistab tegevuse nime.

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

**Taasta algseaded:** võimaldab lähtestada tegevuse sätteid.

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

**Punktiarvestus:** lubab või keelab golfiraundi alustamisel automaatse punktiarvestuse.

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

**Statistika jälgimine:** lubab golfi mängimisel statistika jälgimise (*Statistika salvestamine*, lehekülg 35).

**Tõmbe tuvast.:** lubab ujumistõmbe tuvastuse.

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kaloreid arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv	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</a> , lehekülg 80 ja <a href="#">Pulsisageduse tsoonide arvutamine</a> , lehekülg 82.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärkt tempo.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamöödik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.



## Hoiatuse seadistamine

- 1 Hoiatuse all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 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 redigeerimiseks 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 Hoiatuse all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.  
**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Autom. ronimine > Olek**.
- 6 Vali **Alati** või **Mittenavigeerimisel**.
- 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 lülitada viimasele kuvale, mida vaatasid enne automaatse ronimise üleminekut.

## GPS-seadete muutmine

Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

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

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **GPS**.

6 Tee valik:

- Vali **Väljas**, et GPS tegevuse jaoks välja lülitada.
- Vali **Tavapärane (GPS)** ja aktiveeri GPS-satelliitsüsteem.
- Vali **GPS + GLONASS** (Venemaa satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.

**MÄRKUS.** GPS-i ja teise satelliidsüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada.

- Vali **GPS + GALILEO** (Euroopa Liidu satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
- Teekonnapunktide ja anduri andmete harvem salvestamiseks vali **UltraTrac**.

**MÄRKUS.** funktsiooni UltraTrac sisselülitamisel pikeneb aku tööaeg, kuid väheneb salvestatud tegevuste kvaliteet. Peaksid funktsiooni UltraTrac kasutama tegevustega, mis ei vaja anduri sagedasi andmeuendusi, võimaldades aku pikemat tööaega.

# Treening

## Treeningud

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

Seadmes on mitmeid erinevaid eelsalvestatud treeninguid. Võid luua ja leida treeninguid rakenduses Garmin Connect või valida integreeritud treeningutega kavasid ja edastada need oma seadmesse.

Treeningute ajakavastamiseks vali Garmin Connect. Võid kavandada treeninguid ette ja salvestada need oma seadmesse.

## Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 78).

1 Tee valik.

- Ava rakendus Garmin Connect.
- Ava veebiaadress [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

2 Vali **Treening > Treeningud**.

3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.

4 Vali  või **Saada seadmesse**.

5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Treeningu alustamine

Enne treeningu alustamist pead teenuse Garmin Connect kontolt treeningu alla laadima.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Treeningud**.
- 5 Vali treening.

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

- 6 Vali **Koosta treening**.
- 7 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.

Treeningu alustamise järel kuvab seade treeningu iga etapi, etapi märkused (valikuline), sihi (valikuline) ja praegused treeninguandmed.

## Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui seade saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema määratud treenitustase ja hinnanguline VO2 max (*Treenitustase, lehekülg 57*).

- 1 Vali sihverplaadil **START**.
- 2 Vali **Jooksmine** või **Jalgratas**.  
Ilmub soovitatud igapäevane trenn.
- 3 Vali **START** ja seejärel suvand.
  - 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 treeningkommetele, taastumisajale ja VO2 max näitudele.

## Intervalltreeningu loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Redigeeri > Intervall > Tüüp**.
- 5 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.  
**VIHJE:** võid nupuga Avatud luua avatud intervalli.
- 6 Vajadusel vali **Kestus**, sisesta vahemaa või treeningu intervalli kestus ja vali ✓.
- 7 Vajuta **BACK**.
- 8 Vali **Puhk. > Tüüp**.
- 9 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
- 10 Vajadusel sisesta puhkeintervallile vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 11 Vajuta **BACK**.
- 12 Vali vähemalt üks suvand:
  - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
  - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
  - Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Mahajahtumine > Sees**.

## Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Koosta treening**.
- 5 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 6 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks **BACK**.
- 7 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.



Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

## 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.

## Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 78), ja siduma Descent kella ühilduva telefoniga.

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



## PacePro Treening

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

PacePro kava saad luua rakendusest 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 78).

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

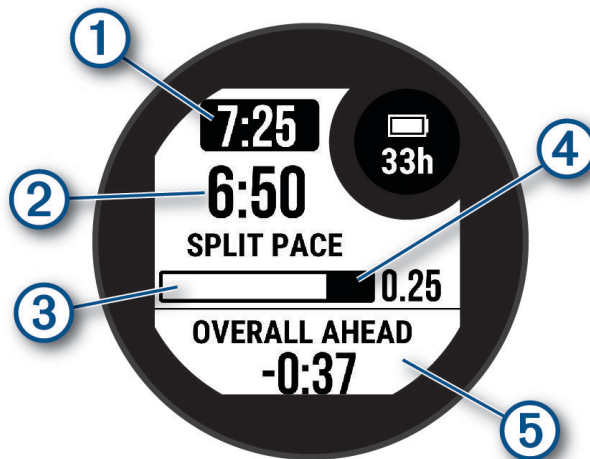
## PacePro kava alustamine

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

- 1 Vajuta kellal nupp **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all noppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.
- 6 Vajuta noppu **START**.

**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 **START**, 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 noppu MENU ja vali **Peata PacePro > ✓** PacePro plaani peatamiseks. Tegevuse taimer liigub edasi.

## Virtual Partner<sup>®</sup> 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 **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Vajuta **UP** või **DOWN** Virtual Partner kuva asukoha muutmiseks(valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega (*Tegevuse alustamine, lehekülg 23*).
- 9 Vajuta Virtual Partner ekraanile kerimiseks ja liidrikohal olija 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 reaalsajas tagasisidet selle kohta, kui lähedal oled treeningu eesmärgi saavutamisele.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 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 **START**, 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 **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Läbi tegevus uuesti**.
- 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 **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

# logid

Ajaloo on kirjas kellaaeg, vahemaa, kalorid, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.

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

## Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab toiminguid, mida oma kellasse salvestasid.

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **MENU** all.
- 2 Vali **Ajalugu > Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Tee valik:
  - Tegevuste kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
  - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormile nägemiseks vali **Trenni efektiivsus** (*Treeningu efektiivsusest, lehekülg 60*).
  - Aja nägemiseks igas pulsisageduse tsoonis vali **Pulsisagedus** (*Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine, lehekülg 47*).
  - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringid**.
  - Suusa- või lumelauasõidu valimiseks ja iga sõidu kohta lisateabe nägemiseks vali **Jooksud**.
  - Harjutuste komplekti valimiseks ja iga komplekti kohta lisateabe nägemiseks vali **Sarjad**.
  - Kaardil tegevuse vaatamiseks vali **Kaart**.
  - Tegevuse kõrguspunkti nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Mitme spordiala ajalugu

Seade salvestab tegevuse mitme spordiala kokkuvõtte, sh kogu läbitud vahemaa, aja, kulutatud kalorid 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.

## Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

- 1 Hoia kellaplaadil **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Pulsisagedus**.

## Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab seade tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklikud rekordid sisaldavad mitme tüüpilise võistlusvahemaa ja pikima jooksu või rattasõidu kiireimat aega.

**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 > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **Kuva andmed**.

## Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoida kella all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali taastamiseks rekord.
- 5 Vali **Eelmine > ✓**.

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

## Isiklike rekordite kustutamine

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

## Ajaloo kustutamine

- 1 Hoida kellaplaadil **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Valikud**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Kustuta kõik tegevused**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
  - Vali **Lähtesta andmed**, et lähtestada kõik vahemaa ja aja kogutulemused.

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

## Välimus

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

## Kella sihverplaadi seaded

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



## Kellakuva kohandamine

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust.

- 1 Hoida sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Tee valik:
  - Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
  - Kellakuval esitatavate andmete kohandamiseks vali **Kohanda**, vajuta **UP** või **DOWN** ja vaata valikuid, seejärel vajuta **START**.

## Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaate loendi kuvamine, lehekülg 52](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid vidinate loendisse käsitsi lisada ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 52](#)).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites ( <a href="#">Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 4</a> ).
Kõrgusega kohane-mine	Üle 800 m (2625 jalga) kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksü-meetri 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 seadet kogu päeva kannad, kuvab su praeguse Body Battery I taseme ja viimaste tundide ( <a href="#">Body Battery, lehekülg 52</a> ) taseme graafiku.
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Sukeldumislogi	Kuvab sinu viimaste salvestatud sukeldumiste lühikokkuvõtte ( <a href="#">Sukeldumislogi vaatamine, lehekülg 19</a> ).
Koera jälgimine	Kui kellaga Descent on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha andmed.
Tõustud korrused	Jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin Coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Health Snapshot™	Alustab funktsiooni Health Snapshot, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitu. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Saad vaadata oma salvestatud Health Snapshot tegevuste kokkuvõtteid.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusmi-nutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtele-mendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse ( <a href="#">inReach kaugjuhtimise kasuta-mine, lehekülg 73</a> ).
Viimane spordiala	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.

Nimi	Kirjeldus
Muusika juhtnupud	Kuvab telefoni muusikamängija juhtnupud.
Teavitused	Nutitelefoni teavitussätetest ( <i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 76</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 53</i> ).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu ( <i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 68</i> ). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Unerežiim	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.
Päikeseenergia intensiivsus	Kuvab graafiku päikeseenergia sisendi intensiivsuse kohta viimase 6 tunni jooksul ja eelmise nädala keskmise. <b>MÄRKUS.</b> seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamis- ja harjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressimõõtmisi ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.
Pinnaintervall	Kuvab sinu pinnaintervalli aja, hapnikutoksilisuse ühikud (OTU), kesknärvisüsteemi (KNS) hapnikutoksilisuse protsendi ja koekoormuse pärast sukeldumist ( <i>Pinnaintervalli vidina vaatamine, lehekülg 18</i> ).
Surfline™	Kasutab sinu praegust asukohta, et esitada lähima surfikoha lainetusolud, nagu looded ja laine kõrgus ja surfihinnang.
Temperatuur	Kuvab sisemise temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet ( <i>Treenitustase, lehekülg 57</i> ).
VIRB® juhtelemendid	Võimaldab juhtida kaamerat, kui seade VIRB on seotud kellaga Descent ( <i>VIRB kaugjuhtimispult, lehekülg 73</i> ).
Ilmateade	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Xero® seade	Kuvab laseri asukohateabe, kui ühilduv seade Xero on seotud kellaga Descent ( <i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 75</i> ).

## Ülevaateloendi kuvamine

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

### 1 Vajuta **UP** või **DOWN**.

Kell sirvib ülevaateid ja kuvab iga ülevaate koondandmed.



### 2 Lisateabe kuvamiseks vajuta nuppu **START**.

### 3 Tee valik:

- Ülevaate üksikasjade kuvamiseks vajuta nuppu **DOWN**.
- Ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide kuvamiseks vajuta nuppu **START**.


## Ülevaateloendi kohandamine

Ülevaateloendis saab muuta ülevaadete järjekorda ning eemaldada ja lisada uusi ülevaateid.

### 1 Hoia all nuppu **MENU**.

### 2 Vali **Välimus > Ülevaated**.

### 3 Tee valik:

- Ülevaateloendis ülevaate asukoha muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.
- Ülevaate loendist eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
- Ülevaate loendisse lisamiseks vali **Lisa** ja seejärel ülevaade, mida soovid lisada.

## 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 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on keskmine reservenergia, 51 kuni 75 on kõrge reservenergia ja 76 kuni 100 on väga kõrge reservenergia.

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

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

**Soorituse hinnang:** soorituse hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusevõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Soorituse hinnang, lehekülg 55*).

**Funktsionaalne energialävend (FTP):** funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhistega testi (*Hinnangulise funktsionaalse energialävendi 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 56*).

## Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Kell Descent G1 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 jooksuma 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 116*) ja veebiaadressi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 80*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 81*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud. 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 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.
- 2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.
- 3 Sooritusandmete sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

**VIHJE:** lisateabe kuvamiseks vali **START**.

## Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab olema seotud Descent G1 seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*). Kui kasutad rindkere pulsisageduse mõõtjat, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 80*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 81*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su rattasoorituse õppimiseks tuleb teha mõned sõidud.

- 1 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.
- 2 Pärast sõitu vali **Salvesta**.
- 3 Sooritusandmete sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

**VIHJE:** lisateabe kuvamiseks vali **START**.

## Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema hinnangu saamiseks lõpeta kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 80*) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 81*).

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.

**VIHJE:** kui sul on mitu ettevõtte Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio funktsiooni TrueUp™, mis võimaldab kellal sünkroonida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 93*).

- 1 Soorituse ülevaate vaatamiseks vajuta kellal **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta **START**.
- 3 Prognoositud võistlusaja vaatamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Teiste distantside prognooside vaatamiseks vajuta **START**.

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

## 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 reaalgajalise 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 energialävendi hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialävendi (FTP) hankimist pead kellaga siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 72) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime ([Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine](#), lehekülg 54).

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

- 1 Vajuta tulemuste ülevaate vaatamiseks **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada hinnanguline funktsionaalne energialävend.

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

Lisateavet vt lisast ([FTP hinnangud](#), lehekülg 117).

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

## Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialävendi testi tegemist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamise, lehekülg 54*).

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

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

## Piimhappe lävi

Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhappe kogunema. Jooksmisel märgib see hinnangulist pingutust või tempot. Kui jooksja läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjad saavutavad läve ligikaudu 90% juures maksimaalsest pulsisagedusest ning 10k ja poolmaratoni tempo puhul. 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 81*). Tegevuse ajal enda laktaadiläve automaatselt salvestamiseks võid sisse lülitada funktsiooni Automaattuvastus.

## Juhendatud testi sooritamine piimhappe läve määramiseks

See funktsioon vajab Garmin rinal kantavat pulsisageduse monitori. Enne juhendatud testi sooritamist kannu pulsisageduse monitori ja seo see oma seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*).

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

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

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.  
Testi sooritamiseks on vajalik GPS.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Laktaadiläve juhendatud test**.
- 5 Käivita taimer ja järgi kuvatavaid juhiseid.  
Pärast jooksu alustamist kuvab seade iga sammu kestuse, siht- ja praeguse pulsisageduse andmed. Testi lõppemisel kuvatakse teade.
- 6 Kui oled juhendatud testi lõpetanud, peata taimer ja salvesta tegevus.  
Kui see on esimene piimhappe läve hinnang, palub seade pulsisageduse tsoone uuendada vastavalt piimhappe läve pulsisagedusele. Iga täiendava piimhappe läve hinnangu puhul palub seade hinnangu vastu võtta või sellest keelduda.



## Treenitustase

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

**Treenitustase:** treenitustase näitab, kuidas treenimine sinu vormi ja sooritust mõjutab. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul.

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime:** maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 53*). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 58*).

**Treeningukoormus:** treeningukoormus on liigse harjutusjärgse hapnikutarbimise (EPOC) summa viimase seitsme päeva jooksul. EPOC on hinnanguline väärtus, mis näitab, kui palju energiat sinu keha pärast treeningut kulutab (*Treeningukoormus, lehekülg 58*).

**Treeningukoormuse fookus:** sinu kell analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Kell kuvab su treeningukoormuse jaotuse 4 viimase nädala kohta (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 59*).

**Taastumisaeg:** taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastumiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 60*).

## Treenitustasemed

Treenitustase näitab, kuidas treenimine vormisolekut ja sooritusvõimet mõjutab. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul. Treenitustaset saad kasutada tulevaste treeningute planeerimiseks ning vormisoleku jätkuvaks parandamiseks.

**Ideaalne:** see tähendab, et 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.

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

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

**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.

**Ebaproduktiivne:** sinu treeningukoormuse tase on hea, kuid sinu vorm halveneb. Sinu organism vajab võib-olla taastumist, seetõttu pea silmas oma üldist tervislikku seisundit, sh stress, toitumine ja puhkeaeg.

**Alatreenimine:** alatreenimine leiab aset, kui treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem ja see hakkab vormi mõjutama. Suurenda oma treeningukoormust.

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

**Olek puudub:** seade vajab üht või kaht nädalat treeningute ajalugu, sh maksimaalse hapnikutarbimisega tegevuste tulemusi jooksmitelt või rattasõidult, et määrata sinu treenituse olek.

## Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustase oleneb sportliku taseme uuendatud hinnangutest, sh vähemalt kahest maksimaalse hapnikutarbimisvõime näidust nädalas. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi uuendatakse pärast õuejooksu või -jalgrattasõitu, mille käigus sinu pulsisagedus oli mitme minuti jooksul vähemalt 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. 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 kaks korda nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on rohkem kui 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. Kui oled seadet nädal aega kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik sportlikud tegevused seadmesse või luba funktsioon TrueUp, et seade saaks sinu sooritust hinnata (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 93*).

## 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 Descent G1 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 .

## Treeningukoormus

Treeningukoormus on viimase seitsme päeva treeningu näit. See on viimase seitsme päeva treeningujärgse liighapnikutarbimise (EPOC) näitude summa. Näidiku järgi saab vaadata, kas praegune koormus on vormisoleku säilitamiseks või parandamiseks väike, kõrge või optimaalne. Optimaalne vahemik tuvastatakse individuaalse vormisolekutaseme ja treeninguajaloo järgi. Vahemik muutub treeninguaja ja intensiivsuse suurenedes või vähenedes.

## Treeningukoormuse fookus

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

**Allpool sihtmärke:** sinu treeningukoormus on optimaalsest koormusest kõigis intensiivsuskategooriates väiksem. Proovi suurendada treeningu kestust või sagedust.

**Vähese aeroobsusega koormuse puudujääk:** suure intensiivsusega harjutuste tasakaalustamiseks ja taastumisaja võimaldamiseks lisa rohkem vähese aeroobse koormusega harjutusi.

**Suure aeroobsusega koormuse puudujääk:** laktaadiläve ja maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime parandamiseks lisa rohkem suure aeroobsusega harjutusi.

**Anaeroobse koormuse puudujääk:** kiiruse ja anaeroobse võimekuse parandamiseks lisa rohkem intensiivseid anaeroobseid harjutusi.

**Tasakaalus:** su treeningukoormus on tasakaalus ja treeningu jätkamisel pakub vormisolekuga seotud mitmekülgseid eeliseid.

**Vähese aeroobsuse fookus:** su treeningukoormus koosneb peamiselt vähese aeroobsusega harjutustest. See tagab kindla aluse ja valmistab sind ette intensiivsemaks treeninguks.

**Suure aeroobsuse fookus:** su treeningukoormus koosneb peamiselt suure aeroobsusega harjutustest. Need harjutused aitavad parandada laktaadiläve, maksimaalset hapnikutarbimisvõimet ja vastupidavust.

**Anaeroobne fookus:** su treeningukoormus koosneb peamiselt intensiivsest tegevusest. See tagab vormisoleku kiire saavutamise, kuid peaks olema tasakaalus vähese aeroobsusega harjutustega.

**Ületab sihtmärke:** su treeningukoormus on optimaalsest kõrgem ning sa peaks treeningu kestust ja sagedust vähendama.

## Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ja pulsageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamiseid kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülj 59*). 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 sek) 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 Anaeroobne treeningu 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.

Treeningu efektiivsuse tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Technologies Ltd. Lisateavet leiad aadressilt [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Taastumisaeg

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

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

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

## 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 jooku seiskad taimerit. Pulss on 140 lööki minutis. Kahe minuti möödudes on puhkeajal pulss 90 lööki minutis. Taastumise pulsagedus on 50 lööki minutis (140 miinus 90). Teatud uuringud seostavad taastumise pulsagedust südame tervisega. Enamasti tähendab suurem arv tervemat südant.

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

## 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 soovitused on ajutiselt blokeeritud.

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt kahte VO2 max. mõõtmist (*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 Garmin Connect seadetes 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 Garmin Connect seadetes vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Jätka treenitustaset**.
- 4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.







## Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtelemendide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelemendide menüü kohandamine, lehekülg 63](#)).

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



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Äratuskell	Valige äratuse lisamiseks või muutmiseks ( <a href="#">Äratuse seadistamine, lehekülg 2</a> ).
	Altimeeter	Valige altimeetri ekraani avamiseks.
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega teistes ajavööndites ( <a href="#">Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 4</a> ).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks ( <a href="#">Abi taotlemine, lehekülg 84</a> ).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisse- või väljalülitamiseks ( <a href="#">Akusäästja kohandamine, lehekülg 90</a> ).
	Heledus	Vali ekraani heleduse muutmiseks ( <a href="#">Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 92</a> ).
	Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse ( <a href="#">Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 67</a> ).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Mitte segada	Vali režiimi ära sega lubamiseks või keelamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth leivalas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse Descent kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled.
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Lukusta klahvid	Vali nuppude lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist.
	Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukohta kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
	Muusika juhtnupud	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma telefonis.
	Telefon	Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Basseinirežiim	Vali basseinirežiimi lubamiseks või keelamiseks sukeldumisel. Kui kell on basseinisukeldumise režiimis, toimivad kudede koormuse ja dekompressiooni lukustuse funktsioonid normaalselt, kuid sukeldumisi ei salvestata sukeldumislogisse. Basseinis sukeldumise režiim lülitub keskööl automaatselt välja.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukohta salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.
	Määra GPS-iga	Vali, et oma kell telefoni kellajaga sünkroonida kasutades satelliite.
	Stopper	Vali, et stopper käivitada ( <i>Stopperi kasutamine, lehekülg 3</i> ).
	TÕUS, LOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Taimerid	Vali taimeri käivitamiseks ( <i>Taimeri käivitamine, lehekülg 3</i> ).
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga ( <i>Garmin Pay, lehekülg 64</i> ).









## Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otsetemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhtelementid, lehekülg 62*).

- 1 Hoia all nappu **MENU**.
- 2 Vali **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.

## Muusika taasesituse juhtnupud

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

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



## Garmin Pay

Funktsioon Garmin Pay võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks kindlate krediidasutuste 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  või .
- 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 **LIGHT**.
- 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 eemaldad kella randmelt või keelad pulsijälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.



## Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 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  või .
- 2 Vali **Garmin Pay**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Tee valik:
  - Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.  
Kaart peab olema aktiivne, et Descent G1 kellaga oste sooritada.
  - Kaardi kustutamiseks vali .

## Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustasid pääsukoodi, pead lähtestama oma Descent G1 kellas Garmin Pay funktsiooni, looma uue parooli ja sisestama kaardi andmed uuesti.

- 1 Vali Garmin Connect rakenduses Descent G1 seadme leheküljel suvand **Garmin Pay** > **Muuda parooli**.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui oma Descent G1 kellaga maksad, pead sisestama uue pääsukoodi.

## Andurid ja tarvikud

Descent G1 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 ([Ülevaateleendi kuvamine, lehekülg 52](#)).

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

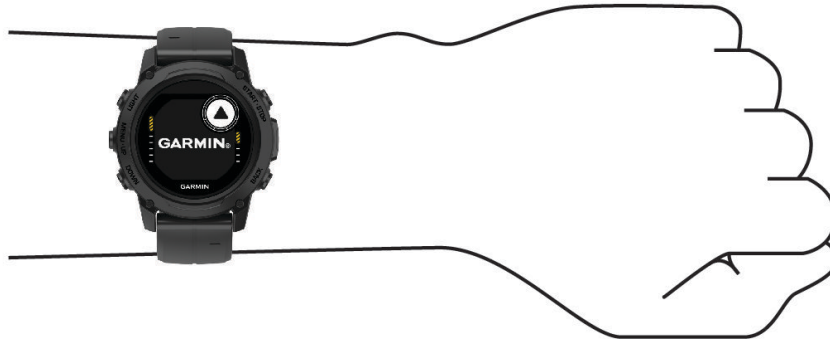
## Kella kandmine

### ⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist 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 kindlalt, samas mugavalt. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks kell jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.




**MÄRKUS.** sukeldumisel peab kell olema nahaga kontaktis ning seade ei tohi teiste randmel kantavate seadmetega põrkuda.

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

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 66.*
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 68.*
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

### Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätekreemi ega putukatõrjevahendit.
- Väldi 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 pulsimoni seaded

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

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

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

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

**Pulsisageduse hoiatused:** kella saab seadistada andma märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 67*).

**Edasta pulssi:** võimaldab sul hakata oma pulsiandmeid edastama paaristatud seadmesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 67*).

## Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

### ⚠ ETTEVAATUST

See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. Kõnealune funktsioon ei hoiata sind võimalikust südamerikkest ning seda ei saa kasutada meditsiinilise probleemi või haiguse diagnoosimiseks või raviks. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

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


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

## 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.

**MÄRKUS.** pulsiandmeid ei saa sukeldumise ajal edastada.

- 1 Tee valik:
  - Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
  - Hoia all nuppu **LIGHT** juhtnuppude menüü avamiseks ja vali .

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 63*).
- 2 Vajuta nuppu **START**.  
Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.
- 3 Seo kell ühilduva seadmega.  
**MÄRKUS.** sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad. Vaata juhiseid kasutusjuhendist.
- 4 Vajuta **STOP**, et peatada pulsisageduse andmete edastamine.

## Pulssoksümeeter

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

Kella pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO<sub>2</sub> protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 68*).

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Ülevaade kuvab kõige hiljutisema vere hapnikuküllastuse protsendi.

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vajuta pulssoksümeetri ülevaate kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Oota, kuni kell alustab pulssoksümeetri näidu kuvamist.
- 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.

## Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Pulssoksümeeter > Pulssoksümeetri 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 kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.
- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätevedelikku või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast 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 seadeid saab käsitsi muuta (*Kompassi seaded, lehekülg 68*). Kompassi seadete kiireks avamiseks vajuta kompassi ülevaates **START**.

### Kompassi seaded

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

**Kalibreeri:** lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 69*).

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

**Põhjasuuna osuti:** määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülg 69*).

**Režiim:** lülitab kompassi kasutama ainult elektroonilise anduri andmeid (Sees), GPS-i ja elektroonilise anduri andmeid, kui liigud (Auto) või ainult GPS-i andmeid (Väljas).

## Kompassi käsitsi kalibreerimine

### TEATIS

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

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

1 Hoida all **MENU**.

2 Vali **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 Hoida all **MENU**.

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

3 Tee valik:

- Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
- Kui soovid asukoha jaoks seadistada magnetdeklinaatsiooni, vali **Magnetic**.
- Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
- Magnetilise variatsiooni käsitsi seadistamiseks vali **Kasutaja**, sisesta magnetiline variatsioon 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 69](#)). Altimeetri või baromeetri seadete kiireks avamiseks vajuta altimeetri- või baromeetriülevaates **START**.

### Altimeetri seaded

Hoida all **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

**Kalibreeri:** võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.

**Automaatkal.:** võimaldab altimeetrit end ise kalibreerida 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 Hoida all **MENU**.

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

3 Tee valik:

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

## Baromeetri seaded

Hoida all nuppu **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Baromeeter**.

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

**Graafik:** seadistab baromeetriülevaate graafiku ajaskaala.

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

**Anduri režiim:** seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevused hõlmavad kõrgusemuutust, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter. Kui tegevused ei hõlma kõrgusemuutust, võid valida suvandi 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 Hoida all **MENU**.

2 Vali **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**.

## Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega ANT+ või Bluetooth (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*). Kui andur kuulub 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
Golfikepi andurid	Golfikepi Approach CT10 anduritega saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
Väline pulss	Võid kasutada välist pulsimõõtjat, nt HRM-Pro™ või HRM-Dual™ ja vaadata oma tegevuste ajal pulsisageduse andmeid.
Jooksuandur	Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
inReach	Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab sul juhtida oma seadet inReach oma kellaga Descent ( <i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 73</i> ).
Toide	Energiaandmete vaatamiseks kellas saad kasutada energiamõõturit, nt Rally™ ja Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega ( <i>Energiasoonide seadistamine, lehekülg 82</i> ) või kasutada vahemiku hoiatust, et saada teavitust, kui saavutad määratud energiatsooni ( <i>Hoiatuse seadistamine, lehekülg 41</i> ).
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid ( <i>Jooksudünaamika, lehekülg 72</i> ).
Nutikas treener	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul.
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi ( <i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 118</i> ).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsiooni VIRB abil saad juhtida kaamerat VIRB oma kellaga ( <i>VIRB kaugjuhtimispuht, lehekülg 73</i> ).
XERO laseri asukohad	Laseri asukohateavet saad vaadata ja jagada seadmest Xero ( <i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 75</i> ).

## Traadita andurite sidumine

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

1 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge.

Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

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

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

3 Hoia all **MENU**.

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

5 Tee valik:

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

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

## Jooksudünaamika

Saad kasutada ühilduvat Descent seadet, mis on seotud HRM-Pro tarviku või muu jooksudünaamika tarvikuga, et pakkuda jooksmise kohta reaajas tagasisidet.

Jooksudünaamika tarvik on varustatud kiirendusmõõdikuga, mis mõõdab torso liikumist, et arvutada kuus jooksunäitu.

**Rütm:** rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).

**Vertikaalne võnkumine:** vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkinud tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.

**Kokkupuuteaeg maaga:** maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites.

**MÄRKUS.** kokkupuute aeg maaga ja tasakaal pole jalutamisel mõõdetavad.

**Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal:** maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.

**Sammupikkus:** sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.

**Vertikaalsuhe:** Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

## Treening jooksudünaamikaga

Enne, kui saad jooksudünaamikat vaadata, pead võtma kasutusele jooksudünaamika tarviku, nagu näiteks HRM-Pro tarvik ja selle oma seadmega paaristama ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 72).

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus**.

6 Vali jooksudünaamika andmekuva.

**MÄRKUS.** jooksudünaamika andmekuvad ei ole saadaval kõikide tegevuste jaoks.


7 Mine jooksma ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 23).

8 Vali **UP** või **DOWN**, et avada jooksudünaamika kuva oma näitajate vaatamiseks.



## Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

Kui jooksudünaamika andmeid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikud, näiteks tarvikut HRM-Pro. Jooksudünaamika tarvikutel on mooduli esiküljel  ikoon.
- Seo jooksudünaamika tarvik oma seamega Descent juhiste järgi uuesti.
- Kui kasutad HRM-Pro tarvikut, paarista see oma Descent seadmega, kasutades selleks ANT+ tehnoloogiat, mitte Bluetooth tehnoloogiat.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.  
**MÄRKUS.** maaga kokkupuute aja tasakaal kuvatakse ainult jooksmisel. Kõndimise ajal seda ei arvutata.

## inReach kaugjuhtimispuult

Seadme inReach kaugjuhtimisfunktsiooniga saad juhtida oma inReach seadet Descent seadme abil. Ühilduva inReach seadme ostmiseks ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaateleendis (Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 52).

- 1 Lülita seade inReach sisse.
- 2 Vajuta fēnix® kella kuval **UP** või **DOWN** inReach ülevaate vaatamiseks.
- 3 Vajuta **START** oma inReach seadme otsimiseks.
- 4 Vajuta **START** oma inReach seadme sidumiseks.
- 5 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
  - SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.  
**MÄRKUS.** sOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.
  - Tekstisõnumi saatmiseks vali **Sõnumid > Uus sõnum**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
  - Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali **Saada eelmääratud sõnum** ja vali nimekirjast sõnum.
  - Taimeri ja tegevuse jooksul läbitud vahemaa vaatamiseks vali **Jälgimine**.

## VIRB kaugjuhtimispuult

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 Descent kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*).  
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 Descent kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video salvestamise peatamiseks vajuta **STOP**.
  - 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 Descent kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*).  
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.  
**MÄRKUS.** VIRB Andmekuva pole sukeldumisel saadaval.
- 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 Descent kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **STOP**.
  - 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 72](#)).

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **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 75](#))
- Kaardi seaded ([Kaardi seaded, lehekülg 75](#))

### 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 **START**.
  - Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
  - Väljumiseks vajuta **BACK**.

### Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

**MÄRKUS.** vajadusel saad kohandada kaardi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks süsteemi seadete kasutamise asemel.

Hoia all valikut **MENU** ja vali **Kaart**.

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

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

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

## Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Saadavalolevad telefoniga ühilduvuse funktsioonid sinuDescent kellale, kui kasutad ühildamiseks rakendust Garmin Connect ([Telefoni sidumine kellaga, lehekülg 76](#)).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenuse ja palju muud ([Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 77](#))
- Kuvad ([Ülevaated, lehekülg 50](#))
- Juhtelementide menüü funktsioonid ([Juhtelemendid, lehekülg 62](#))
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 83](#)).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused ([Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 76](#))

## Telefoni sidumine kellaga

Kella Descent ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Dive kaudu, mitte telefoni Bluetooth sätetes.

- 1 Installeeritud nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Dive ja ava see.
- 2 Too telefon kellast 10 m (33 jala) raadiusse.
- 3 Vali suvand seadme sidumisrežiimi aktiveerimiseks:
  - Esmakordse seadistamise ajal vali ✓ kui seade küsib, et kas siduda nutitelefoni.
  - Kui jätsid sidumisprotsessi vahele, vajuta ja hoida all nuppu **MENU**, ning vali **Paarista telefon**.
- 4 Vali suvand kella lisamiseks kontosse:
  - Kui kasutad seadme sidumiseks rakendust Garmin Dive esmakordselt, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
  - Kui oled Garmin Dive, vali **Lisa > Seadmed**, ja järgi juhiseid ekraanil.

## Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead seadme Descent ühilduva mobiiltelefoniga siduma ([Telefoni sidumine kellaga, lehekülg 76](#)).

- 1 Hoida sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Telefon > Nutiteavitused > Olek > Sees**.
- 3 Vali **Tegevuse ajal**.
- 4 Vali teavituste eelistus.
- 5 Vali heli eelistus.
- 6 Vali **Üldkasutus**.
- 7 Vali teavituste eelistus.
- 8 Vali heli eelistus.
- 9 Tekstsõnumitele allkirja lisamiseks vali **Allkiri**.

## Teavituste kuvamine

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

## Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab kell Descent 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 tekstsõnumite tasud ja limiidid vastavalt pakatile. Lisateabe saamiseks tekstsõnumite hindade või limiitide kohta võta ühendust oma mobiilsideoperaatoriga.

- 1 Teavituste ülevaate vaatamiseks vajuta sihverplaadil **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **START** ja vali tekstsõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.  
Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

## Teavituste haldamine

Võid hallata Descent G1 kellas kuvatavaid teavitusi ühilduvas telefonis.


Tee valik:

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

## Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 63*).

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

## Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Seade Descent G1 võib hoiatada, kui seotud nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia abil ühendatakse ja ühendus katkestatakse.

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

- 1 Hoi a all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Telefon > Hoiatused**.

## 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)) rakenduste poest või mine veebilehele [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



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

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

**Tegevuste jagamine:** võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või postitada oma tegevuste linke suhtlusvõrgustike saitidele.

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

### Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga (*Telefoni sidumine kellaga, lehekülj 76*) 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 kellaga, lehekülj 76*).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülj 78*).

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

## 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 [www.garmin.com/express](http://www.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

Enne seadme tarkvara uuendamist tuleb alla laadida ja installida rakendus Garmin Express ning lisada su kell (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 79*).

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.  
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle sinu kella.
- 2 Kui rakendus Garmin Express on uuenduse saatmise lõpetanud, ühenda kell arvuti küljest lahti.  
Kell installib uuenduse.

## Connect IQ funktsioonid

Saad kella lisada funktsioone Connect IQ ettevõttelt Garmin ja teistelt pakkujatelt, kui kasutad rakendust Connect IQ ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). Saad oma kella kohandada kellakuvade, seadmerakenduste ja andmeväljade abil.

**MÄRKUS.** ohutuse tagamiseks pole Connect IQ funktsioonid saadaval sukeldumise ajal. Nii tagatakse sukeldumisfunktsioonide toimimine ettenähtud viisil.

**Kellakuvad:** võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

**Andmeväljad:** võimaldab kohandada andmevälju ja kuvada anduri-, aktiivsus- ja ajalooandmeid uuel viisil. Võid lisada Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonidele ja lehekülgedele.

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Descent G1 kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine kellaga, lehekülg 76*).

- 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](http://apps.garmin.com) ja logi sisse.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Rakendus Garmin Dive

Rakendus Garmin Dive võimaldab sul sukeldumislogisid ühilduvast seadmest Garmin üles laadida. Oma sukeldumiste kohta saad lisada ka üksikasjalikumad teavet, nt keskkonnatingimusi, fotosid, märkmeid ja sukeldumiskaaslast. Kaardi abil saad sirvida uusi sukeldumiskohti, vaadata asukohta üksikasju ja teiste kasutajate jagatud fotosid.

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

## Garmin Explore™

Teenuse Garmin Explore veebisaidil ja mobiilirakenduse abil saad kavandada reise ning vahepunktide, marsruutide ja radade jaoks pilvemäluruumi kasutada. Teenuse abil saad reise põhjalikult kavandada nii võrgus kui ka võrguväliselt ning andmeid oma ühilduva Garmin seadmega jagada ja sünkroonida. Võid kasutada mobiilseadmes olevat rakendust, et kaarte alla laadida ja neid võrguühenduseta kasutada, ning seejärel ükskõik kuhu navigeerida, ilma et mobiilandmesideteenust vaja oleks.

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

## Rakendus Garmin Golf™

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks ühilduvast Garmin seadmest üles laadida punktikaarte. Golfimängijad saavad rakenduse Garmin Golf abil üksteisega eri radadel võistelda. Enam kui 42 000 rajal on punktitaabelid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema.

Rakendus Garmin Golf sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect kontoga. Saad rakenduse Garmin Golf alla laadida oma telefoni ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)) rakenduste poest.

# Kasutajaprofiil

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

## Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu, pulssitsooni ja võimsustsooni seadeid. Seade kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil**.
- 3 Vali suvand.

## Pulsisageduse tsoonid

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

## Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 82](#)), 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 käigu põletatud täpse kalorite arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad otse kellas või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max HR > Max HR** ja sisesta maksimaalne pulsisagedus.  
Kasuta funktsiooni Automaattuvastus, et salvestada automaatselt maksimaalset pulsisagedust tegevusekäigus.
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss > Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus.  
Piimhappe läve hindamiseks saab sooritada juhendatud testi ([Piimhappe lävi, lehekülg 56](#)). Kasuta funktsiooni Automaattuvastus, et salvestada automaatselt enda piimhappe läve tegevuse ajal.
- 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 pulsi%** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Spordiala pulss** ja vali spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).
- 10 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

## Seadmes pulsisagedustsoonide seadistamine

Vaikeseaded võimaldavad seadmel tuvastada max pulsisageduse ja määrata pulsisagedustsoonid max pulsisageduse protsendina.

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 80](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Proovi pulsisageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

## Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

## Energiatsoonide seadistamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Energiavälj. tsoonid**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal**.
- 5 Tee valik:
  - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
  - Vali **% FTP** ja vaata ning muuda tsoone funktsionaalse läveenergia protsentidena.
- 6 FTP automaatselt tuvastamiseks tegevuse ajal vali **Autom. FTP tuvastus**.
- 7 Vali **FTP** ja sisesta oma FTP väärtus.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiväärtus.

# 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.

Kellal Descent G1 on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mis tuleb seadistada rakendusega Garmin Connect.

## TEATIS

Nende funktsioonide kasutamiseks peab kell Descent G1 olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. 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 tekstsõnumi.

**Juhtumi tuvastamine:** kui kell Descent G1 tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukohta (kui see on saadaval).



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

**Live Event Sharing:** võimaldab teatud juhtudel sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata koos reaalselt teabega.

**MÄRKUS.** see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui kell on ühendatud ühilduva telefoniga Android.



## Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

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

## Kontaktide lisamine

Garmin Connect Rakendusse saab lisada kuni 50 kontakti. Kontaktide e-posti aadresse saab kasutada funktsiooniga LiveTrack. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 83](#)).

- 1 Vali Garmin Connect rakendusest  või .
- 2 Vali **Kontaktid**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist tuleb seadmes Descent G1 muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 78](#)).

## Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

**MÄRKUS.** seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 83](#)). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstsõnumite tasu).

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ohutus** > **Juhtumituvastus**.
- 3 Vali GPS-tegevus.

**MÄRKUS.** juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Descent G1 tuvastab juhtumi ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga automaatse tekstsõnumi ja e-kirja. Sul on 15 sekundit sõnumi tühistamiseks.

## Abi taotlemine

**MÄRKUS.** seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 83](#)). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Hoida all **LIGHT**.
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klavv. Kuvatakse ajaarvestuskuva.  
**VIHJE:** sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

## Tervise ja heaolu seaded

Hoida all nuppu **MENU** ja vali **Tervis ja heaolu**.

**Pulsisagedus:** võimaldab isikupärastada randmepõhise pulsisageduse seadeid ([Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 67](#)).

**Pulssoksümeetri režiim:** võimaldab sul valida pulssoksümeetri režiimi ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 68](#)).

**Liikumisteade:** lülitab funktsiooni Liikumisteade sisse või välja ([Liikumismärguande kasutamine, lehekülg 84](#)).

**Eesmärkide hoiatused:** võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärkide märkuanded ilmuvad igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsusminutite korral.

**Move IQ:** võid funktsiooni Garmin Move IQ™ sündmused sisse või välja lülitada. Kui su liigutused vastavad tavalise harjutuste muustrile, siis tuvastab funktsioon Garmin Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Garmin 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 aktiivsustasemetete 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. Liikumismärkuanne 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 ([Süsteemiseaded, lehekülg 91](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

## Intensiivsusminutid

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

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

## Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Descent G1 arvutab intensiivsusminutiteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminutiteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

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

## Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

**MÄRKUS.** uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Juhtelemendid, lehekülg 62](#)).

## Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed Garmin Connect saidile ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 78](#)).  
Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.  
Saad oma seadmes Descent G1 eelmise öö uneandmeid vaadata ([Ülevaated, lehekülg 50](#)).

# Navigeerimine

## Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

**VIHJE:** saad asukohta salvestada juhtelemendide menüüs ([Juhtelemendid, lehekülg 62](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Navigeeri > Salvest. asukohad**.
- 3 Vali salvestatud asukoht.
- 4 Vali suvand, et vaadata või muuta asukoha üksikasju.

## Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine**.
- 5 Vali kategooria.
- 6 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 7 Vali **Mine**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**.

## Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida salvestatud tegevuse algpunkti. Kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Tegevused**.
- 5 Vali tegevus.
- 6 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
  - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
  - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.

Kaardi peal ilmub joon sinu praegusest asukohast kuni viimase salvestatud tegevuse alguspunktini.

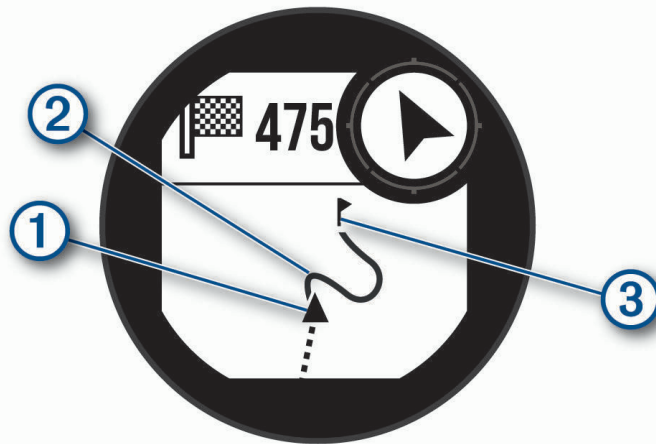
**MÄRKUS.** võid käivitada taimeri, et vältida seadme ümberlülitumist kellarežiimile.

- 7 Kompassi kuvamiseks vajuta **DOWN** (valikuline).  
Nool osutab algpunktile.

## Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida praeguse tegevuse algpunkti. Kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- 1 Vajuta mis tahes tegevuse ajal nuppu **STOP**.
- 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 ①, järgitav rada ② ja sihtkoht ③.

## Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

Osuta seade kaugusel olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Sight 'N Go**.
- 5 Osuta kell objektile ja vajuta nuppu **START**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 6 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

## Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine

Saad salvestada üle parda kukkunud inimese (MOB) asukoha ja ning automaatselt selleni navigeerida.

**VIHJE:** saad kohandada klahvide funktsioone, et avada MOB funktsioon ([Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 92](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Viimane MOB**.  
Ilmub navigeerimisteave.

## Navigatsiooni katkestamine

- 1 Hoia tegevuse ajal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Lõpeta navigeerim..**

## Rajad

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 **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad > Loo uus**.
- 5 Anna rajale nimi ja vali ✓.
- 6 Vali **Lisa asukoht**.
- 7 Tee valik.
- 8 Vajadusel korda samme 6 ja 7.
- 9 Vali **Valmis > Koosta teekond**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 10 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

## Raja loomine rakenduses Garmin Connect




Rakenduses Garmin Connect uue treeningu loomiseks peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 78](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect teenuse  või teenuse **•••**.
- 2 Vali **Treening > 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 88](#)).

## Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 87*).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Treening > Teekonnad**.
- 3 Vali rada.
- 4 Vali  > **Saada seadmesse**.
- 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 **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Raja valimiseks vajuta nuppu **START**.
- 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 **START**.
  - 2 Vali **Projekt. punkt**
  - 3 Suuna määramiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
  - 4 Vajuta **START**.
  - 5 Mõõtühiku valimiseks vajuta **DOWN**.
  - 6 Vahemaa sisestamiseks vajuta **UP**.
  - 7 Salvestamiseks vajuta **START**.
- Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

## Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.



## Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Navigeerimine > Andmekuvad**.
- 3 Tee valik:
  - Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart**.
  - 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 **Navigeerimine > Tüüp**.

**Suund:** näitab sihtkoha suunda.

**Kurss:** suunanool näitab sinu paiknemist sihtkohaga võrreldes.

## Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **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**.
- 4 Vajadusel vali hoiatuse sisselülitamiseks **Olek**.
- 5 Vajadusel sisesta vahemaa või aeg ja vali **✓**.

## Toitehalduri seaded

Hoia nuppu **MENU** all ja vali **Toitehaldur**.

**Akusäästja:** võimaldab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis ([Akusäästja kohandamine](#), lehekülg 90).

**Toiterežiimid:** võimaldab treeningu ajal muuta süsteemiseadeid, aktiivsuseadeid ja GPS-i sätteid aku kasutusaja pikendamiseks ([Toiterežiimide kohandamine](#), lehekülg 90).

## Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis. Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid, lehekülg 62*).

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **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 paaristatud telefon lahti.
  - Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
  - Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
  - Vali **Taustvalgus** ja lülita automaatne taustvalgus välja.Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 5 Vali **Magamise ajal** ja aktiveeri akusäästja funktsioon oma tavapäraseks uneajaks.  
**VIHJE:** võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja.
- 6 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 **Toitehaldur > Toiterežiimid**.
- 3 Tee valik:
  - Vali kohandamiseks toiterežiim.
  - Kohandatud toiterežiimi loomiseks vali **Lisa**.
- 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 **Toitehaldur > Toiterežiimid**.
- 3 Vali eellaaditud toiterežiim.
- 4 Vali **Taasta > ✓**.

# Süsteemiseaded

Hoia all **MENU** ja vali **Süsteem**.

**Keel:** vali kellas kasutatav keel.

**Aeg:** reguleeri aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 91*).

**Taustvalgus:** reguleerib ekraani seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 92*).

**Heli ja värin:** siit saad määrata kella helinad, nt nuppude helid, äratused ja värinad.

**Mitte segada:** võimaldab lubada režiimi Mitte segada. Muuta saab ekraani, hoiatuste ja randmeliigutuste eelistusi.

**Kiirklahvid:** võimaldab määrata nuppudele otseteid (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 92*).

**Automaatlukustus:** võimaldab lukustada nupud automaatselt, et vältida juhuslikke nupuvajutusi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ja puutekraan ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Üldkasutus, et lukustada nupud ja puutekraan 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 92*).

**Physio TrueUp:** võimaldab tegevuste ja soorituse mõõtmistulemuste sünkroonimist sinu teistest ettevõtte Garmin seadmetest (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 93*).

**Suurep. tingimus:** lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni (*Soorituse hinnang, lehekülg 55*).

**Andmete salvestamine:** 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 massmälurežiimi või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

**Lähtesta:** võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 100*).

**Tarkvara uuendus:** siit saad installida Garmin Express abil allalaaditud tarkvarauuendusi. Kasuta valikut Automaatuuendus, et lubada kellal uusim tarkvaravärskendus alla laadida seotud telefoni rakendusest Garmin Connect.

**Seadmest:** kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

## Kellaaja seaded

Hoia all **MENU** ja vali **Süsteem > Aeg**.

**Ajavorming:** seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingusse või militaarvormingusse.

**Määra kellaage:** seadistab seadme ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

**Aeg:** võimaldab kellaaja muutmist, kui valitud on suvand 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 91*).

**Sünkrooni GPS-iga:** võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist GPS-iga, kui ajavöönd muutub või lähed üle suveajale (*Aja sünkroonimine, lehekülg 92*).

## Kellaajahoiatuste seadistamine

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Süsteem > Aeg > 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 seadistada helimärguanne igal tunnil, vali **Iga tund > Sees**.

## 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 Hoida all nuppu **MENU**.
  - 2 Vali **Süsteem > Aeg > Sünkrooni GPS-iga**.
  - 3 Oota kuni seade ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 101](#)).
- VIHJE:** allika vahetamiseks võid vajutada nuppu DOWN.

## Taustvalgustuse seadete muutmine

- 1 Hoida all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Taustvalgus**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Sukeldumine**.
  - Vali **Tegevuse ajal**.
  - Vali **Üldkasutus**.
  - Vali **Magamise ajal**.
- 4 Tee valik:
  - Sügaval või kogu sukeldumise ajal ekraani sisselülitamiseks vali **Režiim**.
  - Taustvalgustuse sisselülitamiseks klahvivajutusel vali **Nupud**.
  - Taustvalgustuse sisselülitamise hoiatuste korral vali **Hoiatused**.
  - Vali **Žest**, et taustvalgustus käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisse lülitada.
  - Vali **Ajalõpp**, et määrata aeg, mille möödumisel taustvalgustus välja lülitub.
  - Vali **Heledus**, et määrata taustvalgustuse heledustase.

## Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Hoida all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Kiirklahvid**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

## Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, sammu, kiiruse, kõrguse, kaalu, pikkuse ja temperatuuriga seotud ühikuid.

- 1 Hoida all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Formaat > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

## Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest ettevõtte Garmin seadmetest ettevõtte Descent G1 kella, kasutades oma kontot Garmin Connect. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu seadmega Edge ning vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda kellas Descent G1.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Physio TrueUp**.

Kui sünkroonid oma kella telefoniga, ilmuvad hiljutised tegevused ja sooritusnäitajad sinu teistest seadmetest Garmin sinu kella Descent G1.

## Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Seadmest**.

## E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu FCC antud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, sh vastav toote- ja litsentsiteave.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali seadete menüüs **Seadmest**.

# Seadme teave

## Kella laadimine

### ⚠ HOIATUS

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

### TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 95*).

- 1 Vajuta laadijaklamber lahti.
- 2 Joonda klamber kella tagaküljel olevate klemmidega ja vabasta klamber.



- 3 Ühenda USB-kaabel USB-laadimispeassa.  
Kell kuvab aku laetuse taseme.

## Päikese käes laadimine

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

Päikese käes laadimine võimaldab laadida kella selle kasutamise ajal.

### Päikeseenergiaga laadimise nõuanded

Kella aku kasutusaja pikendamiseks järgi neid nõuandeid.

- Jälgi, et varrukas ei varjaks käel kella.
- Kui sa kella ei kanna, pööra kella sihverplaat päikse poole.

**MÄRKUS.** kell kaitseb end ise ülekuumenemise eest ning peatab laadimise automaatselt, kui sisetemperatuur ületab päikeseenergiaga laadimise temperatuuri läve (*Tehnilised andmed, lehekülg 94*).

**MÄRKUS.** kui kell on ühendatud välise toiteallikaga või kui aku on täis, siis kell end päikeseenergiaga ei lae.

## Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Veekindluse tase	10 ATM <sup>1</sup> Sukeldumine (EN 13319) <sup>2</sup>
Dekompressioonimudel	Bühlmann ZHL-16C
Sügavusandur	Täpsus 0–100 m (0–328 jalga) vastavalt standardile EN 13319 Lahutusvõime (m): 0,1 m sügavuseni 99,9 m, 1 m alates sügavusest 100 m Eraldusvõime (jalga): 1 jalg
Kontrollivahemik	Enne kasutamist kontrolli, kas osad pole kahjustatud. Vajadusel vaheta osad välja. <sup>3</sup>
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Veealune töötemperatuuri vahemik	0 kuni 40 °C (32 kuni 104 °F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	0 °C kuni 45 °C (32 °F kuni 113 °F)
Päikeseplatade laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 60 °C (32 kuni 140 °F)
Juhtmevaba ühenduse sagedused	2,4 GHz @ 0 dBm maksimaalselt 13,56 MHz @ -30 dBm maksimaalselt

<sup>1</sup> Seade talub rõhku, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [garmin.com/waterrating](http://garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Vastab standardile CSN EN 13319.

<sup>3</sup> Seadme vananemine, välja arvatud tavapärane kulumine, jõudlust ei mõjuta.

## Aku kasutusaja teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt mõõdetav pulsisagedus, telefoni teavitused, GPS, sisemised andurid ja ühendatud andurid (*Soovitud aku kasutusaaja maksimeerimiseks, lehekülj 101*).

Režiim	Descent G1 Aku kasutusaeg	Descent G1 Solar Aku kasutusaeg
Nutikellarežiim koos tegevuse jälgimise ja ööpäev läbi randmelt pulsimõõtmisega	Kuni 21 päeva	Kuni 21 päeva / päikesega kuni 103 päeva <sup>1</sup>
GPS-režiim	Kuni 26 tundi	Kuni 26 tundi / päikesega 13 tundi <sup>2</sup>
Maks. aku GPS-režiim	Kuni 56 tundi	Kuni 56 päeva / päikeseenergiaga piiramatu <sup>2</sup>
Ekspeditsiooni GPS-režiim	Kuni 27 päeva	Kuni 27 päeva / päikesega piiramatult <sup>1</sup>
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 48 päeva	Kuni 48 päeva / päikesega piiramatult <sup>1</sup>
Sukeldumisrežiim	Kuni 25 tundi	Kuni 25 tundi

## 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. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib korrupt kahjustada.

Ära pese seadet survepesuriga, sest tugev õhu- või veejuga võib kahjustada sügavusandurit või baromeetrit.

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

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

Kui seade on kahjustatud või seda hoiustati väljaspool ettenähtud temperatuurivahemikku, siis ära seadet kasuta.

## 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 elektrikleemidel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

1 Puhasta kella lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

2 Kuivata.

Puhastamise järel lase kellal täielikult kuivada.

**VIHJE:** lisateavet leiad aadressilt [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

<sup>1</sup> Terve päeva jooksul kandmisel, kolm tundi välisõhu 50 000 lux tingimustes.

<sup>2</sup> Kasutamisel 50 000 lux tingimustes.

## QuickFit® rihmade vahetamine

1 Libista kinnitus QuickFit rihmal ja võta rihm kella küljest ära.



2 Joonda uus rihm kellaga.

3 Vajuta rihm oma kohale.

**MÄRKUS.** veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.

4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.



## Vedruvardaga kellarihmade vahetamine

Võid oma kellarihma asemele valida mõne uue Descent G1 kellarihma või ühilduva QuickFit 22 kellarihma seast.

1 Vajuta eemaldusnõela abil kella tihvt sisse.



2 Eemalda rihmad kellast.

3 Tee valik:

- Kellarihmade Descent G1 paigaldamiseks aseta uue rihma üks pool kell aukudega kohakuti, vajuta kella nähaolev tihvt sisse ja lükka rihm paika.

**MÄRKUS.** veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Kella tihvt peab olema kella aukudega kohakuti.

- Kellarihmade QuickFit 22 paigaldamiseks eemalda kella tihvt rihma Descent G1 küljest, pane kella tihvt kella tagasi ning lükka uus rihm paika.



**MÄRKUS.** veendu, et riim oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.

4 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine riim.

## Andmehaldus

**MÄRKUS.** seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Mac® ja OS 10.3 ja varasemate versioonidega. Windows NT®

## Failide kustutamine

### TEATIS

Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda. Seadme mälu on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

- 1 Ava **Garmini** ketas või kõide.
- 2 Vajadusel ava kaust või kõide.
- 3 Valige fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

**MÄRKUS.** kui kasutad arvutit Apple®, pead failide täielikuks eemaldamiseks tühjendama kausta Prügikast.

# Tõrkeotsing

## Tooteuendused

Seade kontrollib automaatselt uenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemiseaded, lehekülg 91*). Installeer arvutisse Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Installeer nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

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 kogemata valisid seadme vale suhtluskeelega, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Keri loendi viimase üksuse juurde ja vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vali oma keel.
- 5 Vajuta nuppu **START**.


## Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Descent G1 kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## 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 Dive uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Dive ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Dive.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Ava telefonis rakendus Garmin Dive, vali  või **•••**, ja vali **Garmini seadmed > Lisa seade**, et sidumisrežiimi siseneda.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Telefon > Paarista telefon**.

## Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

Seade ühildub teatud Bluetooth anduritega. Anduri esmakordsel ühendamise seadmega Garmin tuleb siduda seade ja andur. Pärast sidumist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.

3 Tee valik:

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

Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*).

## Kella lähtestamine

1 Hoia all nuppu **LIGHT**, kuni kell lülitub välja.

2 Kella sisselülitamiseks hoia nuppu **LIGHT** all.

## Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Süsteem > Lähtesta**.

3 Tee valik.

- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
- Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
- Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta andmed**.
- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

**MÄRKUS.** kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti seadmest.

## Sukeldumine

### Koekoormuse lähtestamine

Võid lähtestada seadmesse salvestatud koekoormuse. Lähtesta oma koekoormus ainult siis, kui sa ei kavatse seadet edaspidi enam kasutada. See võib olla kasulik sukeldumisvarustuse poodidele, mis pakuvad seadmete renti.

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Süsteem > Lähtesta > Lähtesta koed**.

### Pinnarõhu lähtestamine

Seade määrab baromeetrilise altimeetri abil pinnarõhu automaatselt. Suured rõhumuutused, näiteks lennu ajal, võivad põhjustada seda, et seade käivitab automaatselt sukeldumistegevuse. Saad pinnarõhu lähtestada, kui seade alustab ekslikult automaatselt sukeldumistegevust.

1 Hoia all **LIGHT**, kuni seade välja lülitub.

2 Seadme sisselülitamiseks hoia all **LIGHT**.

3 Kui kuvatakse toote logo, hoia nuppu **MENU** all, kuni sul palutakse pinnarõhk lähtestada.

## Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmisi nippe.

- Muuda tegevuse ajal toiterežiimi (*Toiterežiimi vahetamine*, lehekülg 90).
- Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid*, lehekülg 62).
- Vähenda ekraani valgustuse aega (*Taustvalgustuse seadete muutmise*, lehekülg 92).
- Vähenda ekraani eredust (*Taustvalgustuse seadete muutmise*, lehekülg 92).
- Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi.
- Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid*, lehekülg 62).
- Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine*, lehekülg 23).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.  
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Kellakuva kohandamine*, lehekülg 49).
- Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine*, lehekülg 77).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 67).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded*, lehekülg 67).  
**MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine*, lehekülg 68).

## Satelliitsignaali hankimine

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

**VIHJE:** lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.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 Dive Bluetooth-toega telefoni abil.Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib kell alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.
- Vii kell õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

## Temperatuurinäit pole täpne

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

Kella kandmise ajal täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist temperatuurinäitu välisandurit.

## Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://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.

## Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 79](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 78](#)).

2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

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.

### 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. distants	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.
Dist. meremõõd.	Meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

## Sukeldumisväljad

Nimi	Kirjeldus
CNS	Sinu praegune kesknärvisüsteemi hapnikutoksilisuse protsent.
Praegune gaasi PO2	Hapniku osaline rõhk (PO2) lahendusgaasile suletud kontuuriga hingamisaparatuuriga (CCR) sukeldumise ajal.
Maksimaalne sügavus	Sukeldumise ajal maksimaalne sukeldumise sügavus.
N2/He kogus	Sinu praegune lämmastiku ja heeliumi koekoormuse tase.
Hap.toks.üh	Sinu praeguse hapniku toksilisuse ühikud.
Aega pinnale tõusmiseks	Aja hulk, mis vajalik, et ohutult pinnale tõusta.
Pinna gradienditegur	Eeldatav gradienditegur, kui sukelduja tõuseks silmapilkselt pinnale.

## 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.
Mark	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigud 60 m (200 ft.), järk on 5%.
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.
Ringi langus	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi langus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi langus	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 langus	Kogulangus viimasest nullimisest.



**Pulsiväljad**

Nimi	Kirjeldus
%HRR	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne treeningu efekt:	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne treeningu 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 pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Int. keskm. HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Int. keskm. HR	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Int. max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Int. max HRR	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Rpulsires%	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 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.
Max HR	Praeguse tegevuse maksimaalne pulsisagedus.
Liikumise % pulsireservist	Praeguse liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Nimi	Kirjeldus
Max HR	Praeguse liikumise keskmine pulsisagedus.
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.
Sihtkoha viimane punkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Jään. vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vahemaa järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hinnanguline kogudistants	Hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA 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.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kursist kõrvalekalle	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgselt liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
VMG	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Nimi	Kirjeldus
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
Välisõhu rõhk	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Barom. rõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tase	Kella aku laetuse tase.
Aktiivsed kalorid	Päeva jooksul põletatud kalorid.
Tõustud korrused	Päeva jooksul ronitud korruste arv.
Laskutud korrused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis ronitus korruste arv.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuseskoor.
Ringid	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Koorm.	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Max stress	Praeguse tegevuse maksimaalne stressitase.
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.
Jooksud	Tegevuse jooksul tehtud jooksude arv.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
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.
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 sihttempost 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 energiaväljund	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.en.välj.	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi energia	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.
V ringi norm.en.välj.	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi energiaväljund	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 pedaali-käigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Ringi max energiaväljund	Praeguse ringi tipp energiaväljund.
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.

Nimi	Kirjeldus
NORM.ENERGIÄVÄLJUND	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Väntamissujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Kesk pedaali raskusp.	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Energiäväljund	Rattasõit. Jõu väljund vattides.
Energiäväljund ja kaal	Praegune energiäväljund vattidena kilogrammi kohta.
Energiatsoon	Praegune energiäväljundi vahemik (1 kuni 7), mis põhineb FTP-I või kohandatud seadetel.
Parem ETF	Parema jala praegune energiäväljundi faasi tippnurk. Energiäväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem EF	Parema jala praegune energiäväljundi faasi nurk. Energiäväljundi 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.
TSS	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamisef.	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Töö	Kogu sooritatud töö (energiäväljund) 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.
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdeta.
R ksk puuteaja tas.	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi maaga kokkupuuteaeg	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**

<b>Nimi</b>	<b>Kirjeldus</b>
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.
Mereline keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus sõlmedes.
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.
Max mereline SOG	Maksimaalne sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Max mereline kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne liikumiskiirus sõlmedes.
Liikumise kiirus	Praeguse liigutuse keskmine kiirus.
Mereline SOG	Tegelik sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Mereline kiirus	Praegune kiirus sõlmedes.
Jooksu SOG	Keskmine liikumiskiiruse praeguse jooksu kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
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.
Ksk maa tõmbe koht	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskm. tõmbearv	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Keskm. tõmbearv	Ujumine. 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).
Interv tõmbed/pikkus	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/tõmbed	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
V r maa tõmbe 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 ( <i>Ujumisterminid, lehekülg 24</i> ). 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	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda temperanduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

### Taimeri väljad






Nimi	Kirjeldus
Keskm. ringi aeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Keskmine liikumise aeg	Praeguse tegevuse keskmise liikumise aeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitate tegevuse taimerit ja jooksete 10 minutit, peatate taimerit 5 minutiks, käivitate taimerit ja jooksete veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Intervalli taimerit 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	Loendustaimerit praegune aeg.

## Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värviliste graafikutena. Värvitsoonid põhinevad protsendil ja võimaldavad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega.

Garmin on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või aeglaste jooksjate puhul. Rohelise, sinise ja lilla tsooni andmeväärtused on tavalised kogenud või kiirete jooksjate puhul. Kogenud jooksjatel on enamasti lühemad maaga kokkupuute ajad, väiksem vertikaalne võnkumine, väiksem vertikaalsuhe ning kiirem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on siiski pisut aeglasem rütm, pikemad sammud ning pisut suurem vertikaalne võnkumine. Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse jagatis. See ei ole inimese pikkusega seotud.






Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics). Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Prostentil 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

**MÄRKUS.** tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värvilise graafikuna.

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

**MÄRKUS.** tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värvilise graafikuna.

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (tarvik HRM-Pro, HRM-Run™ või HRM-Tri) või vöökohas (tarvik Running Dynamics Pod).

Värvitsoon	Protsentiil 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
Ilus	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
Ilus	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 klassifikatsioonide (FTP) hinnangud soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärane	3,93 kuni 5,04
Hea	2,79 kuni 3,92
Keskmine	2,23 kuni 2,78
Treenimata	Vähem kui 2,23

Naised	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	4,30 ja kõrgem
Suurepärane	3,33 kuni 4,29
Hea	2,36 kuni 3,32
Keskmine	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 übermõõt

Kiirusandur tuvastab automaatselt ratta veljemõõdu. Vajaduse korral võid ratta übermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. See ei ole täielik loend. Võid ratta übermõõdu ka mõõta või mõnd Interneti-kalkulaatorit kasutada.

Rehvi suurus	Ratta übermõõt (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4, torujas	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1/-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Rehvi suurus	Ratta ümbermõõt (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C, torujas	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.



WEEE kõrvaldamis- ja ringlussevõutühis. 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.

