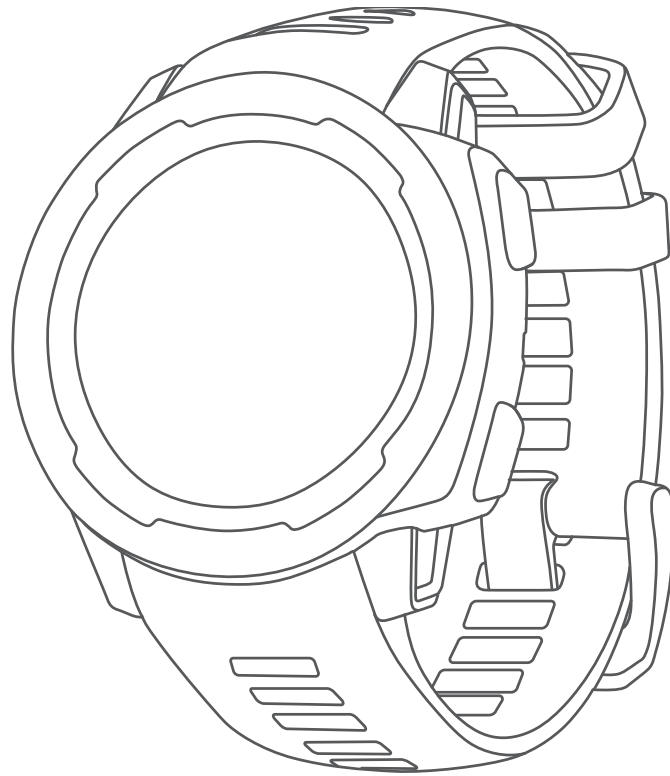


GARMIN®



INSTINCT® 2 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.

Garmin®, Garmini logo, Instinct®, 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. Body Battery™, Connect IQ™, dēzi™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin eLog™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™ ja Vector™ on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete 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 ettevõtte 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 Love's® ja Love's Travel Stops® on ettevõtte Love's Travel Stops & Country Stores Inc. registreeritud kaubamärgid Pilot Flying J™ ja Pilot Flying J Travel Centers™ on ettevõtte Pilot Travel Centers LLC ja selle sidusettevõtete kaubamärgid. PrePass® on ettevõtte PrePass Safety Alliance kaubamärk. STRAVA ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc. kaubamärgid Surfline™, sõnamärk Surfline ja seotud logod on ettevõtte Surfline\Wavetrak, Inc. USA-s ja teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peaksware, LLC. kaubamärgid Windows® on ettevõtte 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.

Sisukord

Sissejuhatus	1	Mitu spordiala.....	10
Alustamine.....	1	Triatloni treening.....	10
Nupud.....	2	Mitme spordialaga tegevuse loomine.....	11
Kella kasutamine.....	3	Sisetegevused	11
Kasutajaandmete kustutamine katkestuslüli funktsiooniga.....	3	Jõutreeningu salvestamine.....	11
Instinct 2 seeria mudelid.....	3	HIIT-treeningu salvestamine.....	12
Kellad	4	ANT+® siseruumides treenimisseadme kasutamine.....	12
Äratuse seadistamine.....	4	Ronimissport.....	13
Taimeri käivitamine.....	4	Siseruumis ronimise salvestamine..	13
Kiirtaimeri salvestamine.....	4	Kaljuronimise salvestamine.....	14
Taimeri kustutamine.....	4	Ekspeditsiooni alustamine	14
Stopperi kasutamine.....	5	Rajapunkti käsitsi salvestamine.....	14
Kellaaja sünkroonimine GPS-iga.....	5	Rajapunktide vaatamine.....	14
Alternatiivsete ajavööndite lisamine.....	5	Jahtimine.....	15
Märkuannete seadistamine.....	6	Kalastamine.....	15
Veokid	6	Suusatamine.....	15
Kella Instinct 2 - dēzl Edition kasutamise alustamine.....	6	Suusasõitute kuvamine.....	15
Rakendus dēzl.....	6	Mäesuusatamise tegevuse salvestamine.....	16
PrePass®.....	6	Golf.....	17
Veokijuhi tervisetgevuse käivitamine.....	7	Golfi mängimine.....	17
Puhkepauside planeerimine.....	7	Golfi menüü.....	18
Puhkepauside plaanimine kellas.....	7	Ohtude kuvamine.....	18
Kliendiprogrammid.....	7	Lipu liigutamine.....	19
Tegevused ja rakendused	7	Aukude vahetamine.....	19
Tegevuse alustamine.....	8	Möödetud löökide vaatamine.....	19
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	8	Löögi mõõtmine käsitsi.....	19
Tegevuse lõpetamine.....	8	Punktiarvestus.....	19
Jooksmine.....	8	Statistika jälgimise lubamine.....	20
Virtuaalne jooksmine.....	8	Jumpmaster.....	20
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	9	Hüppe liigid.....	20
Ujumine.....	9	Hüppe teabe sisestamine.....	21
Ujumisterminid.....	9	HAHO ja HALO hüpete jaoks tuuleteabe sisestamine.....	21
Tõmbetüübid.....	9	Tuuleteabe lähtestamine.....	21
Ujumise nõuanded.....	9	Tuuleteabe sisestamine staatilise hüppe jaoks.....	21
Puhkamine basseinis ujumisel.....	10	Konstandi seaded.....	22
Automaatne puhkerežiim.....	10	Surfamine.....	22
Harjutuste logide abil treenimine.....	10	Loodeteabe vaatamine.....	23
		Tegevuste ja rakenduste kohandamine	23
		Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine.....	23
		Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine.....	24

Andmekuvade kohandamine.....	24	Ülevaateendi kohandamine.....	39
Tegevusele kaardi lisamine.....	24	Body Battery.....	39
Kohandatud tegevuse loomine.....	24	Funktsiooni Body Battery andmete	
Tegevuste ja rakenduse seaded.....	25	parendamise näpunäited.....	39
Tegevuste märguanded.....	27	Sooritusvõime näitajad.....	40
Automaatse ronimise		Maksimaalse hinnangulise	
sisselülitamine.....	28	hapnikutarbimisvõime teave.....	40
GPS-seadete muutmise.....	29	Hinnanguliste võistlusaegade	
Treening.....	29	kuvamine.....	41
Treeningud.....	29	Pulsisageduse muutumine ja	
Teenuse Garmin Connect treeningu		stressitase.....	41
järgimine.....	29	Soorituse hinnang.....	42
Treeningu alustamine.....	30	Hinnangulise funktsionaalse	
Igapäevase soovitatud trenni		energialävendi hankimine.....	42
järgimine.....	30	Piimhappe lävi.....	43
Intervalltreeningu loomine.....	30	Treenitustase.....	44
Intervalltreeningu alustamine.....	31	Treenitustasemed.....	44
Treeningukalendri teave.....	31	Kuumuse ja kõrgusega	
Garmin Connect treeningkavade		kohanemine.....	45
kasutamine.....	31	Treeningukoormus.....	45
PacePro Treening.....	31	Taastumisaeg.....	47
PacePro kava allalaadimine Garmin		Sinu treenitustaseme pausile panek	
Connect kaudu.....	31	ja jätkamine.....	48
PacePro kava alustamine.....	32	Juhtelemendid.....	49
Virtual Partner® kasutamine.....	33	Juhtelementide menüü	
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	33	kohandamine.....	50
Eelmise tegevusega seotud võistlus...	33	Muusika taasesituse juhtnupud.....	51
logid.....	34	Garmin Pay.....	51
Ajaloo kasutamine.....	34	Teenuse Garmin Pay Wallet	
Mitme spordiala ajalugu.....	34	seadistamise.....	51
Igas südame löögisageduse tsoonis		Ostu eest tasumine kellaga.....	51
veedetud aja vaatamine.....	34	Garmin Pay rahakotti kaardi	
Isiklikud rekordid.....	34	lisamine.....	52
Isiklike rekordite vaatamine.....	34	Teenuse Garmin Pay pääsukoodi	
Isikliku rekordi taastamine.....	35	muutmise.....	52
Isiklike rekordite kustutamine.....	35	Andurid ja tarvikud.....	52
Koguandmete kuvamine.....	35	Randmepõhine pulss.....	52
Odomeetri kasutamine.....	35	Kella kandmine.....	53
Ajaloo kustutamine.....	35	Näpunäited ebaühtlaste	
Välimus.....	35	pulsisageduse andmete puhul.....	53
Kella sihverplaadi seaded.....	35	Randmel kantava pulsimonitori	
Kellakuva kohandamine.....	36	seaded.....	54
Ülevaated.....	37	Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse	
Ülevaateendi kuvamine.....	39	seadistamine.....	54
		Pulsisageduse andmete	
		edastamine.....	54
		Pulssoksümeeter.....	54

Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	55	Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	64
Pulssokümeetri režiimide seadistamine.....	55	Telefoni- ja arvutirakendused.....	64
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	55	Garmin Connect.....	65
Kompass.....	55	Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	65
Kompassi seaded.....	55	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	66
Kompassi käsitsi kalibreerimine..	56	Connect IQ funktsioonid.....	66
Põhjaviite seadistamine.....	56	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	66
Altimeeter ja baromeeter.....	56	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	66
Altimeetri seaded.....	56	Garmin Explore™.....	67
Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	57	Rakendus Garmin Golf™.....	67
Baromeetri seaded.....	57	Kasutajaprofiil.....	67
Baromeetri kalibreerimine.....	57	Kasutajaprofiili seadistamine.....	67
Juhtmeta andurid.....	58	Pulsisageduse tsoonid.....	67
Traadita andurite sidumine.....	59	Vormisoleku sihid.....	67
Jooksudünaamika.....	59	Pulsisagedustsoonide määramineSetting Your Heart Rate Zones.....	68
Treening jooksudünaamikaga.....	59	Seadmes pulsisagedustsoonide seadistamine.....	68
Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul.....	60	Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	69
inReach kaugjuhtimispuht.....	60	Energiatsoonide seadistamine.....	69
inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	60	Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	69
VIRB kaugjuhtimispuht.....	60	Hädaabikontaktide lisamine.....	70
VIRB kaamera juhtimine.....	61	Kontaktide lisamine.....	70
VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	61	Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	70
Xero laseripõhise asukohateabe seaded.....	61	Abi taotlemine.....	70
Kaart.....	62	Tervise ja heaolu seaded.....	70
Kaardi panoraamimine ja suumimine..	62	Automaatne eesmärk.....	71
Kaardi seaded.....	62	Liikumismärguande kasutamine.....	71
Telefoniga ühenduvuse funktsioonid.....	62	Intensiivsusminutid.....	71
Nutitelefoni sidumine seadmega.....	63	Intensiivsusminutite teenimine.....	71
Teavituste Bluetooth lubamine.....	63	Une jälgimine.....	71
Teavituste kuvamine.....	63	Automaatse unejälgimise kasutamine.....	71
Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	63	Navigeerimine.....	71
Tekstsõnumile vastamine.....	64		
Teavituste haldamine.....	64		
Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	64		

Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	71	Kella laadimine.....	80
Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine.....	72	Päikese käes laadimine.....	80
Sihtkohta navigeerimine.....	72	Päikeseenergiaga laadimise nõuanded.....	80
Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine.....	72	Tehnilised andmed.....	81
Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	73	Aku kasutusaja teave.....	81
Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....	73	Seadme hooldamine.....	81
Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine.....	73	Kella puhastamine.....	82
Navigatsiooni katkestamine.....	73	Rihmade vahetamine.....	83
Rajad.....	74	Andmehaldus.....	85
Seadmel raja loomine ja järgimine... ..	74	Failide kustutamine.....	85
Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	74	Törkeotsing.....	85
Radade saatmine seadmesse.....	74	Tooteuendused.....	85
Raja üksikasjade vaatamine või muutmine.....	75	Lisateabe hankimine.....	85
Vahepunkti kavandamine.....	75	Mu seadme keel on vale.....	85
Navigatsiooniseaded.....	75	Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	85
Kompassifunktsioonide kohandamine.....	75	Telefon ei ühendu kellaga.....	86
Suuna seadistused.....	75	Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	86
Navigeerimishoiatuste seadistamine.....	76	Kella lähtestamine.....	86
Toitehalduri seaded.....	76	Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	86
Akusäästja kohandamine.....	76	Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	87
Toiterežiimi vahetamine.....	76	Satelliitsignaali hankimine.....	87
Toiterežiimide kohandamine.....	77	GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	87
Toiterežiimi taastamine.....	77	Temperatuurinäit pole täpne.....	87
Süsteemiseaded.....	78	Aktiivsuse jälgimine.....	87
Kellaaja seaded.....	78	Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	88
Taustvalgustuse seadete muutmine... ..	79	Minu sammuarv ei näi õige olevat... ..	88
Kiirklahvide kohandamine.....	79	Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	88
Mõõtühikute muutmine.....	79	Läbitud korruste näit pole täpne.....	88
Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine.....	79	Lisa.....	89
Seadme teabe vaatamine.....	79	Andmeväljad.....	89
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	80	Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	100
Seadme teave.....	80	Maaga kokkupuute aja tasakaal....	100
		Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	101
		Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	101
		FTP hinnangud.....	102
		Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	103

Tähiste definitsioonid..... 104

Indeks..... 105

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 **CTRL** (*Nupud, lehekülg 2*).
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
Algseadistuse käigus saad nutitelefoniga siduda, võtta vastu teavitusi, seadistada Garmin Pay™ rahakoti ja palju muud (*Nutitelefoniga sidumine seadmega, lehekülg 63*).
- 3 Laadi seadme aku täielikult (*Kella laadimine, lehekülg 80*).
- 4 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 8*).

Nupud



①
LIGHT
CTRL

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

②
GPS

Vajuta tegevuste loendi vaatamiseks ja tegevuse käivitamiseks või lõpetamiseks.
Vajuta menüüsuvandi valimiseks.
Hoia all GPS-koordinaatide kuvamiseks ja asukoha salvestamiseks.

③
BACK
SET

Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks.
Kellamenüü nägemiseks hoia all.

④
DOWN
ABC

Vajuta ülevaataloendi ja menüüde sirvimiseks.
Hoia all altimeetri, baromeetri ja kompassi (ABC) kuva nägemiseks.

⑤
UP
MENU

Vajuta ülevaataloendi ja menüüde sirvimiseks.
Hoia menüü kuvamiseks all.

Kella kasutamine

- Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nappu **CTRL** (*Juhtelemendid, lehekülg 49*).
Juhtnuppude menüüs saab kiiresti avada sagedasti kasutatavaid funktsioone, nagu häirimise vältimise režiim, asukoha salvestamine ja kella väljalülitamine.
- Kella sihverplaadil vajuta **UP** või **DOWN** ülevaateleendi sirvimiseks (*Ülevaated, lehekülg 37*).
- Vajuta sihverplaadil nappu **GPS** ja käivita suvaline tegevus või rakendus (*Tegevused ja rakendused, lehekülg 7*).
- Hoia all nappu **MENU**, et isikupärastada kella sihverplaati (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 36*), kohandada seadeid (*Süsteemiseaded, lehekülg 78*), siduda juhtmevabu andureid (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 59*), jne.

Kasutajaandmete kustutamine katkestuslüliti funktsiooniga

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult mudelitel Instinct 2 Solar - Tactical Edition models.

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

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

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

Pärast 10 sekundit kustutab kell kõik kasutaja sisestatud andmed.

Instinct 2 seeria mudelid

Kellal Instinct 2 seeria on mitu täiendavaid funktsioone lisavat mudelit.

Kella mudel	Lisafunktsioonid
Instinct 2 Solar	<ul style="list-style-type: none">• Võimaldab kella õues päikeseenergiaga laadida (<i>Päikeseenergiaga laadimise nõuanded, lehekülg 80</i>)• Ostude tegemine funktsiooniga Garmin Pay (<i>Garmin Pay, lehekülg 51</i>)
Instinct 2 - Surf Edition	<ul style="list-style-type: none">• Surfitegevuste salvestamine (<i>Surfamine, lehekülg 22</i>)• Vaate Surfline™ vaatamine (<i>Ülevaated, lehekülg 37</i>)• Asukoha loodete teabe vaatamine (<i>Loodeteabe vaatamine, lehekülg 23</i>)
Instinct 2 Solar - Tactical Edition	<ul style="list-style-type: none">• Ühildub öösel nägemise prillidega (<i>Juhtelemendid, lehekülg 49</i>)• Võimaldab juhtmevaba side väljalülitamiseks kasutada vargrežiimi (<i>Juhtelemendid, lehekülg 49</i>)• Võimaldab andmete kustutamiseks ja sätete lähtestamiseks nullimislülitit kasutada (<i>Kasutajaandmete kustutamine katkestuslüliti funktsiooniga, lehekülg 3</i>)• Hüppetegevuste salvestamine (<i>Jumpmaster, lehekülg 20</i>)
Instinct 2 - dēzl™ Edition	<ul style="list-style-type: none">• Ühenduse loomine rakendusega Garmin® dēzl ja muude dēzl seadmetega (<i>Rakendus dēzl, lehekülg 6</i>)• Puhkepausi plaanimine, et hoida töötundidel silm peal (<i>Puhkepauside plaanimine kellas, lehekülg 7</i>)• Kliendikaardi andmete vaatamine veokijuhi konto auhindade nägemiseks (<i>Kliendiprogrammid, lehekülg 7</i>)• Veokijuhi tervisetreeningute salvestamine (<i>Veokijuhi tervisetevõuse käivitamine, lehekülg 7</i>)

Kellad

Äratuse seadistamine

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

- 1 Hõia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Hoiatused**.
- 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).

Taimeri käivitamine

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

Kiirtaimeri salvestamine

Võid seadistada kuni kümme eraldi kiirtaimerit.

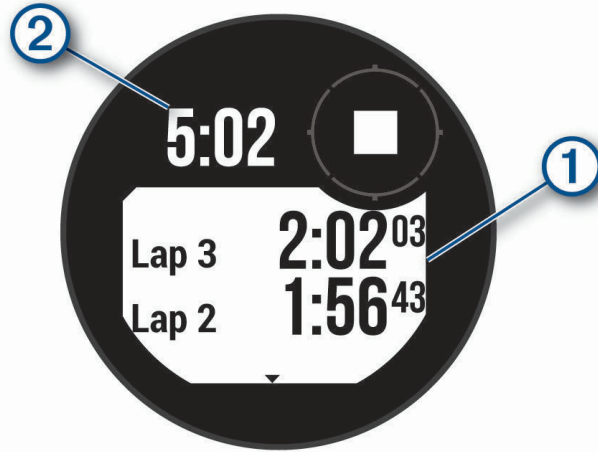
- 1 Hõia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Tee valik:
 - Esimese kiirtaimeri salvestamiseks sisesta aeg, vajuta **UP** ja vali **Salvesta**.
 - Täiendavate kiirtaimerite salvestamiseks vali **Lisa taimer** ja sisesta aeg.

Taimeri kustutamine

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

Stopperi kasutamine

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Stopper**.
- 3 Taimer käivitamiseks vali **GPS**.
- 4 Ringitaimerit taaskäivitamiseks vajuta **SET** ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimerit peatamiseks vajuta **GPS**.
- 6 Vajuta nuppu **UP** ja tee valik.

Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

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

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Määra GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaali hankimine, lehekülg 87*).

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

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

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

Märguannete seadistamine

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

Veokid

Kella Instinct 2 - dēzl Edition kasutamisega alustamine

Kella Instinct 2 - dēzl Edition esmakordsel kasutamisel täida selle seadistamiseks ja põhifunktsioonide tundmaõppimiseks järgmised ülesanded.

- 1 Laadi alla rakendus dēzl ja lisa oma kell Instinct 2 - dēzl Edition ([Rakendus dēzl](#), lehekülg 6).
- 2 Vajadusel lisa rakenduses dēzl oma navigatsiooniseade dēzl.
MÄRKUS. lisateavet vaata oma seadme dēzl kasutusjuhendist.
- 3 Töötundide jälgimiseks kasuta puhkepauside plaanimisvaadet ([Puhkepauside plaanimine kellas](#), lehekülg 7).
- 4 Kella sätetes rakenduses Garmin dēzl logi sisse oma veokiauhindade kontosse ja vaata auhindu oma kellas ([Kliendiprogrammid](#), lehekülg 7).
- 5 Käivita tegevus **Veokijuhi tervis**, ja vaata treeningu õpetust rakenduses Garmin dēzl ([Veokijuhi tervisetgevuse käivitamine](#), lehekülg 7).

Rakendus dēzl

HOIATUS

Seadet sõiduki juhtimise ajal kasutades ole ettevaatlik. Heida ekraanil olevale teabele üksnes kiire pilk. Jälgi alati enda ümber toimuvat ja ära vaata ekraani liiga kaua ega lase sel end segada. Keskendudes ekraanile ei pruugi sa takistusi või ohte märgata ja võib seetõttu takistada nende vältimist ja põhjustada õnnetuse, mille tagajärjeks võib olla varaline kahju, tõsised kehavigastused või surm.

Rakendusel dēzl on spetsiaalsed funktsioonid professionaalsele sõidukijuhist kliendile ning see võimaldab sul ühendada ja integreerida navigatsiooniseadme dēzl ja kantava seadme dēzl. Võid rakenduse dēzl alla laadida nutitelefonil rakenduste poest.

PrePass®

TEATIS

Garmin ei vastuta rakenduse PrePass pakutud teabe õigsuse ega õigeaegsuse eest.

MÄRKUS. enne funktsiooni kasutamist peab sul olema aktiivne PrePass konto.

Rakendus PrePass võimaldab juhtidel eelseisvate kaalumispunktide jaoks tarbesõiduki ohutust, volitusi ja kaalu kontrollida. Saad ühildada oma seadme Instinct 2 - dēzl Edition rakendusega dēzl ja rakendusega PrePass, et kuvada järgmise kaalumisjaama teavitused oma seadmes Instinct 2 - dēzl Edition.

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav ainult Ameerika Ühendriikides.

Veokijuhi tervisetgevuse käivitamine

Saad sõidupauside ajal järgida eellaaditud treeninguid.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Veokijuhi tervis**.
- 3 Vali treeningu tüüp.
- 4 Vali treeningu kestus.
- 5 Vajadusel ava rakendus dēzl ja tutvü treenimiskoolitusega.
- 6 Treeningu käivitamiseks vajuta **GPS**.

Kui oled treeningu käivitanud, kuvab seade treeningu kõik sammud, iga sammu sooritamiseks jäänud aja ja praeguse pulsisageduse.

Puhkepauside planeerimine

TEATIS

See seade EI ole heaks kiidetud asendusena tööloogi sissekannetele, mida nõuavad föderalsed mootorsõiduki ohutusnõuded (FMCSA). Juhid peavad täitma kõik rakenduvad riiklikud töötundidele esitatud nõuded. Kui integreerida seade rakendusega Garmin eLog™ ühilduva elektroonilise logimisseadmega (ELD), saab transpordiettevõtte selle seadme abil täita töötundide registreerimise ja puhkepauside nõudeid. Lisateabe saamiseks või Garmin eLog seadmest ostu tegemiseks külasta veebilehte garmin.com/elog.

Puhkepauside planeerimise kuva saad kasutada oma kellas Instinct 2 - dēzl Edition, et jälgida töötunde, mis võib aidata täita ohutusregulatsioone.

Puhkepauside plaanimine kellas

Taimeri saad puhkepauside plaanimiskuval igal ajal käivitada.

- 1 Puhkepauside plaanimiskuva nägemiseks vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**.
- 2 Sõidu alustamiseks vajuta **GPS**.
Sõidutaimer käivitub ja sinu järgmine puhkepaus kuvatakse taimeri all.
- 3 Puhkepausi alustamiseks vajuta **GPS**.
Puhkepausi taimer käivitub ja taimeri all kuvatakse kogu puhkepausi aeg.

Kliendiprogrammid

Kellas Instinct 2 - dēzl Edition saad ligipääsu Ameerika Ühendriikides teatud kliendiprogrammidele, sh Love's Travel Stops® ja Pilot Flying J Travel Centers™. Saad kasutada kella ülevaadet, et kontrollida preemiapunktide arvu ja muud kliendiprogrammi teavet ([Ülevaadet](#), lehekülj 37).

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](#), lehekülj 24). 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](#), lehekülj 66).

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

Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 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 **GPS**, 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 80*).
- Vajuta **SET**, et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Hoia all nuppu **MENU**, ja vali **Toiterežiim** aku tööea pikendamiseks toiterežiimi kasutamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 77*).

Tegevuse lõpetamine

- 1 Vajuta **GPS**.
- 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 Instinct 2 siduda ühilduva kolmanda isiku rakendusega ja edastada tempo, pulsisageduse või rütmi andmeid.

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

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 8*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni seade Instinct 2 salvestab vähemalt 1,5 km (1 miili).
- 3 Kui oled jooksu lõpetanud, vajuta nuppu **GPS**.
- 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

TEATIS

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

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

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

Tõmme: 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 tõmmed 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 24*).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (<i>Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 10</i>)

Ujumise nõuanded

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

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 **SET**.
Kuvatakse puhkekuva.
- 2 Puhkepausi ajal võid muude andmekuvade vaatamiseks vajutada nuppu **UP** või **DOWN** (valikuline).
- 3 Vajuta **SET** 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 automaatselt puhkerežiimi funktsiooni tegevuse suvandites sisse lülitada (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 25*).

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

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

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 **SET**, et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta **SET**.
Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa.
Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiilile valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
 - Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta **SET**.
 - 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 Ujumine ja jooksmine. 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 **GPS**.
- 2 Vali **Triatlon**.
- 3 Vajuta **GPS**, et käivitada tegevuse taimer.
- 4 Vajuta iga ala vahetuse alguses ja lõpus **SET**.
Alade vahetamise funktsiooni saab sisse ja välja lülitada triatloni treeningu sätetes.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **GPS** ja vali **Salvesta**.

Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 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

Instinct kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine ja velotrenažööri kasutamine. GPS on siseruumi tegevusteks välja lülitatud (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 25*).

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 **GPS**.
- 2 Vali **Jõutreening**.
Jõutreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta **GPS**.
- 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 **SET**.
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 **SET**.
- 8 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 9 Pärast viimase sarja lõpetamist vajuta taimer peatamiseks **GPS**.
- 10 Vali **Salvesta**.

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Vajuta nuppu **GPS**.
- 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 **GPS**.
Kell kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.
- 6 Vajaduse korral vali **SET**, et käsitsi järgmine voor või puhkus valida.
- 7 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeri peatamiseks **GPS**.
- 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 59*).

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 **GPS**.
- 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 74*).
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 29*).
 - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
 - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
 - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Vali **GPS**, 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 nupp **GPS**.

2 Vali **Siseronimine**.

3 Raja statistika salvestamiseks vali ✓.

4 Vali hindamissüsteem.

MÄRKUS. järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia nupp MENU all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.

5 Vali raja raskusaste.

6 Vajuta **GPS**.

7 Alusta esimest rada.

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

8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.

Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.

MÄRKUS. vajaduse korral võid raja lõpetamiseks vajutada nupp SET.

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 nupp **SET**.

12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

13 Vajuta **GPS**.

14 Vali **Salvesta**.

Kaljuronimise salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 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 **GPS**.
- 6 Alusta esimest rada.
- 7 Raja lõpetamiseks vali **SET**.
- 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 **SET**.
- 10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 11 Pärast viimase raja läbimist vajuta rajataimeri peatamiseks **GPS**.
- 12 Vali **Salvesta**.

Ekspeditsiooni alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Ekspeditsioon**.
- 3 Vajuta **GPS**, 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 **GPS**.
- 3 Vali **Lisa punkt**.

Rajapunktide vaatamine

- 1 Vali ekspeditsioonirežiimi ajal **UP** või **DOWN**, et näha kaardi lehekülge.
- 2 Vajuta **GPS**.
- 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 **GPS**.
- 2 Vali **Jaht**.
- 3 Kellaaja kuval vajuta **GPS > Alusta jahti**.
- 4 Kellaaja kuval vajuta **GPS** ja tee valik.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
 - Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
- 5 Kui oled tegevuse lõpetanud, liigu kellaaja kuvale, vajuta **GPS** 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 **GPS**.
- 2 Vali **Fish**.
- 3 Kellaaja kuval vajuta **GPS > Alusta kalastust**.
- 4 Kellaaja kuval vajuta **GPS** ja tee valik.
 - Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Intervallitimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
- 5 Kui oled tegevuse lõpetanud, liigu kellaaja andmete kuvale, vajuta **GPS** 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. Taimerit taaskäivitamiseks võid alustada mäest laskumist. Sõidu üksikasju võid vaadata peatatud kuval või taimerit 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 **GPS**.
- 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 **GPS**.
- 5 Tõusu- ja laskumisrežiimide lülitamiseks vajuta nuppu **SET**.
- 6 Tegevuse lõpus taimeri seiskamiseks vali **GPS**.
- 7 Vali **Salvesta**.

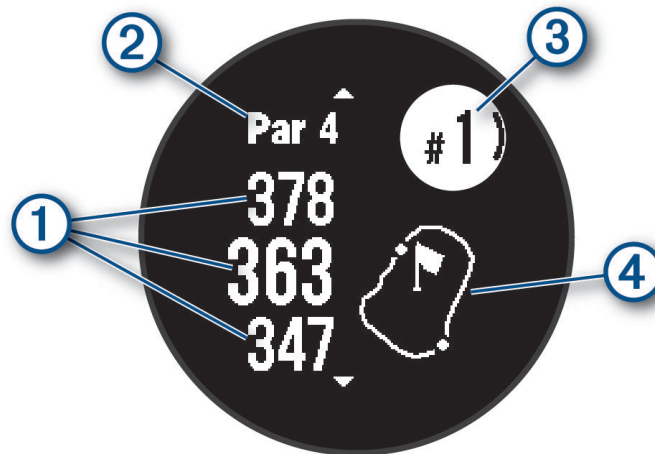
Golf

Golfi mängimine

Enne rajal esmakordset mängimist laadi see alla Garmin Connect rakendusest ([Garmin Connect, lehekülg 65](#)). Rakendusest Garmin Connect alla laaditud radasid uuendatakse automaatselt.

Enne golfi mängimist laadi kella ([Kella laadimine, lehekülg 80](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 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 **GPS**, et avada golfi menüü ([Golfi menüü, lehekülg 18](#)).

Golfi menüü

Vajuta voozu käigus nuppu GPS 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, lehekülg 19*).

Mööda lööki: kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Möödetud löökide vaatamine, lehekülg 19*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülg 19*).

Punktikaart: avab voozu punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülg 19*).

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

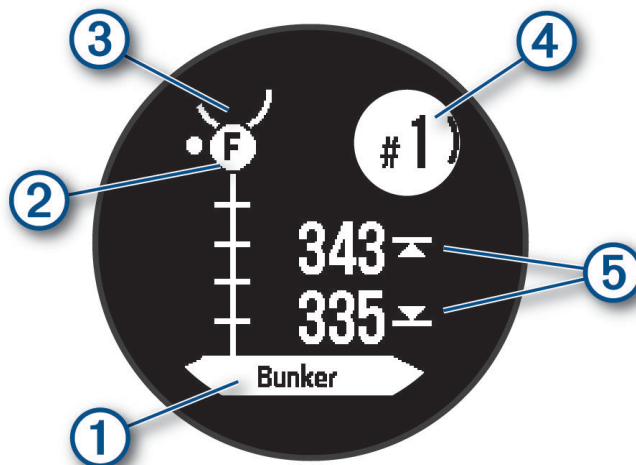
Golfikepi statistika: näitab sinu statistikat iga golfikepi kohta, nagu näiteks vahemaa ja täpsuse teave. Ilmub, kui paaristad oma Approach® CT10 andurid.

Seaded: võimaldab golfitegevuse sätteid kohandada (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 25*).

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 **GPS**.
- 2 Vali **Teisalda lipp**.
- 3 Lipu asukoha muutmiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta nuppu **GPS**.

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 **GPS**.
- 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 sooritad 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 **GPS**.
- 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 **GPS**.
- 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 **GPS**.
- 2 Vali **Punktikaart**.
Kui oled edenemisalal, kuvatakse punktikaart.
- 3 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 4 Augu valimiseks vajuta **GPS**.
- 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 Statistika jälgimise sisselülitamiseks vali **Statistika jälgimine**.

Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Statistika jälgimise lubamine, lehekülg 20*).

- 1 Vali punktikaardilt auk.
- 2 Sisesta löökide koguarv (sh puttamislöögid) ja vajuta nuppu **GPS**.
- 3 Vali puttamislöökide arv ja vajuta nuppu **GPS**.
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 **Madalama muruga edenemisalas**.
 - Kui pall sattus edenemisalalt kõrvale, siis vali **Paremalt mööda** või **Vasakult mööda**.
- 5 Vajadusel sisesta karistuslöökide arv.

Jumpmaster

HOIATUS

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult mudelitel Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

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

Hüppe liigid

Langevarjuhüppe funktsioon võimaldab sul seadistada hüppeliigi üheks kolmest: HAHO, HALO või staatiline. Valitud hüppeliik määrab, millist täiendavat ettevalmistusteavet läheb tarvis (*Hüppe teabe sisestamine, lehekülg 21*). Kõikide hüppeliikide korral mõõdetakse hüppe kõrgus ja langevarju avanemiskõrgus jalgades maapinnast (AGL).

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

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

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

Hüppe teabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 20*).
- 4 Oma hüppe teabe sisestamiseks vii läbi üks või mitu toimingut:
 - Vali **DIP**, et määrata soovitud maandumiskoha jaoks teekonnapunkt.
 - Vali **Langemiskõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kui hüppemeister lennukist välja hüppab.
 - Vali **Avamise kõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kus hüppemeister langevarju avab.
 - Vali **Horisontaalne liikumiskaugus**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud horisontaalne vahemaa (meetrites).
 - Vali **KURSS HARP-ini**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud suund (kraadides).
 - Vali **Tuul**, et määrata tuule kiirus (sõlmedes) ja suund (kraadides).
 - Vali **Konstantne**, et planeeritud hüppe jaoks teavet täpsustada. Hüppe liigist sõltuvalt saad valida **Max protsent**, **Ohutustegur**, **K-avatud**, **K-vabalangus** või **K-staatiline** ning sisestada täiendav teave (*Konstandi seaded, lehekülg 22*).
 - Vali **Automaatne navigeerimine sihtpunktini**, et pärast hüpet automaatselt võimaldada navigeerimine soovitud maandumiskohta (DIP).
 - Vali **GO TO HARP**, at alustada navigeerimist suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP).

HAHO ja HALO hüpete jaoks tuuleteabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 20*).
- 4 Vali **Tuul > Lisa**.
- 5 Vali kõrgus.
- 6 Sisesta tuule kiirus sõlmedes ja vali **Valmis**.
- 7 Sisesta tuule suund kraadides ja vali **Valmis**.
Tuuleandmed on nimekirja lisatud. Arvutustes kasutatakse ainult nimekirjas olevaid tuuleandmeid.
- 8 Korda sammud 5-7 iga kõrguse kohta.

Tuuleteabe lähtestamine

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

Nimekirjast kustutatakse kõik tuuleandmed.

Tuuleteabe sisestamine staatilise hüppe jaoks

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

Konstandi seaded

Vali Jumpmaster, vali hüppe liik ja vali Konstantne.

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

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

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

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

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

Surfamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult Instinct 2 - Surf Edition mudelites.

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

- 1 Vajuta kellal nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Surf**.
- 3 Oota rannal, kuni kell hangib GPS-signaali.
- 4 Vajuta **GPS**, et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Treeningu lõpetades vali aktiivsustaimeri peatamiseks **GPS**.
- 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.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult Instinct 2 - Surf Edition mudelitel.

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

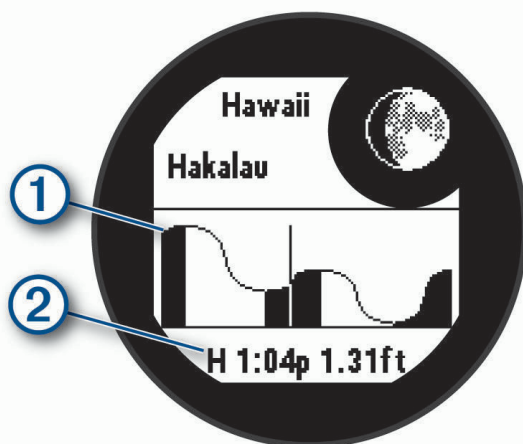
1 Vajuta kellal nuppu **GPS**.

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

1 Hoi a all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas valgel taustal. Laiendatud loendis olevad teised tegevused kuvatakse mustal taustal.

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 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse sätted.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
- 7 Tee valik:
 - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali väli.
 - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 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 Hoia 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 **GPS**.
- 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 automaatsfunktsioone.
 - Salvestamiseks ja kohandatud tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.
- 7 Tegevuse lisamiseks lemmikute loendisse vali .

Tegevuste ja rakenduse seaded

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada hoiatused 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 spordialaga tegevust kohandada.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused.

Autom. ronimine: võimaldab seadmel sisseehitatud altimeetri abil kõrgusemuutusi automaatselt tuvastada (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 28*).

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 seadmel automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli (*Automaatne puhkerežiim, lehekülg 10*).

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, lehekülg 54*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 24*).

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, lehekülg 29*).

Liigitussüsteem: muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

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

Lukusta seade: mitme spordiala tegevuse ajal lukustab nupud, et vältida tahtmatut nuppude vajutamist ja puutekraani kasutamist.

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, lehekülg 20*).

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.

Salvesta pärast päikeseloojangut: 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, lehekülj 20](#)).

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 kalorite 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 tsooni-muudatused. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid , lehekülg 67 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülg 69.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
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 **Mitte navigeerimisel**.
- 7 Tee valik:
 - Jooksmise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
 - Ronimise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Ronimiskuva**.
 - Režiimide muutmisel kuvavärvide vahetamiseks vali **Pöördjärjesta värvid**.
 - Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
 - Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.**MÄRKUS.** suvand Praegune kuva võimaldab automaatselt lülitada viimasele kuvale, mida vaatasid enne automaatse ronimise üleminekut.

GPS-seadete muutmine

Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt 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 (ainult 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 65).

1 Tee valik.

- Ava rakendus Garmin Connect.
- Ava veebiaadress 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 **GPS**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Treeningud**.
- 5 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

- 6 Vali **Koosta treening**.
- 7 Vajuta **GPS**, 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 44*).

- 1 Vali sihverplaadil **GPS**.
- 2 Vali **Jooksmine** või **Jalgratas**.
Ilmub soovitatud igapäevane trenn.
- 3 Vali **GPS** 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 **GPS**.
- 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 **Puhkeaeg > 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 **GPS**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Koosta treening**.
- 5 Vajuta **GPS**, et käivitada tegevuse taimer.
- 6 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks **SET**.
- 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 kellasse 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 65), ja siduma Instinct 2 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 65).

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

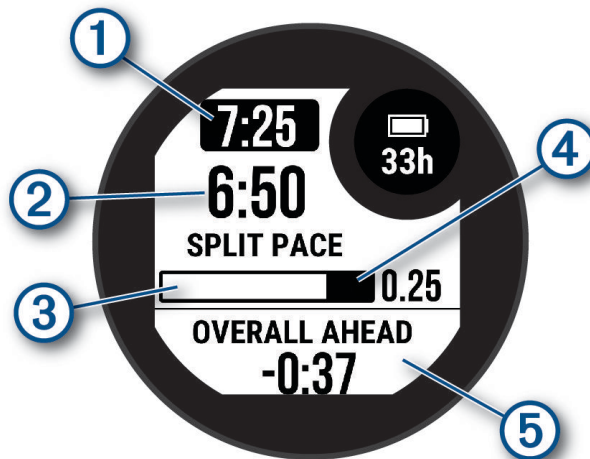
PacePro kava alustamine

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

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

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 **GPS**, 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[®] 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 8*).
- 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 **GPS**.
- 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 järelejäänud ajal.

- 6 Vajuta **GPS**, 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 **GPS**.
- 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 **GPS**, et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **GPS** 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 **GPS**.
- 5 Tee valik:
 - Tegevuste kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormile nägemiseks vali **Treeningu efektiivsus** (*Treeningu efektiivsusest, lehekülg 47*).
 - Aja nägemiseks igas pulsisageduse tsoonis vali **Pulsisagedus** (*Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine, lehekülg 34*).
 - 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 Hoia kellal 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 Hoia 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 Hoia sihverplaadil nuppu **MENU** all.
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali suvand.

Odomeetri kasutamine

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

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

Ajaloo kustutamine

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

Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaate loendi kuvamine, lehekülj 39](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid vidinate loendisse käsitsi lisada ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülj 39](#)).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülj 5).
Kõrgusega kohanemine	Üle 800 m (2625 jalga) kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksümeetri näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Body Battery™	Kui seadet kogu päeva kannad, kuvab su praeguse Body Battery I taseme ja viimaste tundide (Body Battery, lehekülj 39) taseme graafiku.
Puhkepauside planeerimine	Võimaldab alustada sõitu ja kuvab puhkepauside teabe kellas Instinct 2 - dēzl Edition. MÄRKUS. seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Koera jälgimine	Kui kellaga Instinct 2 on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha.
Tõustud korrused	Jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
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 intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse (inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülj 60).
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.
Muusika juhtnupud	Kuvab telefoni muusikamängija juhtnupud.

Nimi	Kirjeldus
My Love Rewards	Kuvab sinu Love's® auhinnateabe sinu Instinct 2 - dēzl Edition kellas. MÄRKUS. seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.
Teavitused	Nutitelefoni teavitussätetest (<i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 63</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 40</i>).
Pilot Flying J™ MyRewards	Kuvab sinu auhinnakaardi teabe sinu Instinct 2 - dēzl Edition kellas. MÄRKUS. seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (<i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 55</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.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressimõõtmisi ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.
Temperatuur	Kuvab sisemise temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (<i>Treenitustase, lehekülg 44</i>).
VIRB® juhtelemendid	Võimaldab kaamerat juhtida, kui sinu VIRB seade on seotud sinu Instinct 2 kellaga (<i>VIRB kaugjuhtimispult, lehekülg 60</i>).
Ilmateade	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Xero® seade	Kuvab laseri asukoha teabe, kui sinu ühilduv Xero seade on seotud sinu Instinct 2 kellaga (<i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 61</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 ülevaateloendit ja kuvab iga ülevaate koondandmed.



2 Lisateabe kuvamiseks vajuta nuppu **GPS**.

3 Tee valik:

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


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 aktiivsusanimeid, 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 sünkronida 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 39).

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 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.

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 40*).

Prognoositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 41*).

Pulsisageduse muutlikkuse ja stressi test: pulsisageduse muutlikkuse ja stressi test vajab Garmin rindkere pulsimõõtjat. Kell mõõdab su pulsisageduse muutlikkust 3 minuti pikkuse paigaloleku ajal. See näitab su üldist stressitaset. Skaala on 1 kuni 100 ja väiksem number näitab madalamat stressitaset (*Pulsisageduse muutumine ja stressitase, lehekülg 41*).

Soorituse hinnang: soorituse hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Soorituse hinnang, lehekülg 42*).

Funktsionaalne energilävend (FTP): funktsionaalse energilävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhistega testi (*Hinnangulise funktsionaalse energilävendi hankimine, lehekülg 42*).

Laktaadilävi: laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtjat. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Pimhappe lävi, lehekülg 43*).

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 Instinct 2 vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat. Kellal on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksmas GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

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

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 101*) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutate rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 59*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 67*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine Setting Your Heart Rate Zones, lehekülg 68*). 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 25*).

- 1 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.
- 2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.
- 3 Sooritusandmete sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

VIHJE: lisateabe kuvamiseks vali GPS.

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab olema seotud Instinct 2 seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 59*). Kui kasutate rindkere pulsisageduse mõõtjat, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 67*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine Setting Your Heart Rate Zones, lehekülg 68*). 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 GPS.

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema hinnangu saamiseks lõpeta kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 67*) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus (*Pulsisagedustsoonide määramine Setting Your Heart Rate Zones, lehekülg 68*).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 40*) 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 sünkronida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 79*).

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

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

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Stressitase on paigalseisul tehtava kolmeminutilise testi tulemus, mille käigus analüüsib seade Instinct 2 üldise stressitaseme määramiseks pulsisageduse muutumist. Sportlase sooritusvõimet mõjutab treening, uni, toitumine ja üldine stressitase. Stressitaseme vahemik on 1 kuni 100, kus 1 on väga madal stressitase ja 100 väga kõrge stressitase. Stressitaseme põhjal saad otsustada, kas su organism on valmis raskeks jooksuks või joogaharjutusteks.

Pulsisageduse erinevuste ja stressistaseme vaatamine

See funktsioon vajab Garmin rinnal kantavat pulsisageduse monitori. Enne pulsisageduse erinevuste (HRV) stressistaseme vaatamist pead asetama paika pulsisageduse monitori ning selle oma seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 59](#)).

VIHJE: Garmin soovib mõõta stressitaset enne treeningut ning samades tingimustes ja iga päev samal ajal

- 1 Vajadusel vajuta **GPS**, and vali **Lisa > HRV stress**, et lisada stressirakendus rakenduste nimekirja.
- 2 Rakenduse lisamiseks lemmikute loendisse vali ✓.
- 3 Kella kuval vajuta **GPS** vali **HRV stress** ja vajuta **GPS**.
- 4 Seisa rahulikult ja puhka 3 minutit.

Soorituse hinnang

Tegevuse (nt jooksmine või rattasõit) lõpuleviimisel analüüsib seade su tempot, pulsisagedust ja pulsisageduse muutumist, et anda reaalajas hinnang su sooritusvõimele, võrreldes seda su keskmise vormisoleku vanusega. See on su maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhinäidu reaalajalise 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 40](#)).

Soorituse hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Soorit.tingim.** ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 24](#)).
- 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 59](#)) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime ([Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 41](#)).

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 **GPS**.
- 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 102](#)).

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 59*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 41*).

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 **GPS**.

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 piimhape 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 Setting Your Heart Rate Zones, lehekülg 68*). Tegevuse ajal enda laktaadiläve automaatseks salvestamiseks võid sisse lülitada funktsiooni Automaatne tuvastamine.

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 59*).

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 **GPS**.

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.

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 40*). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 45*).

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 45*).

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 46*).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastumiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 47*).

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 25*).

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 79*).

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

Keskkonnategurid, nagu kõrge temperatuur ja kõrgus mõjutavad treeningut ja sooritusvõimet. Kõrgustes treenimine võib vormisolekut positiivselt mõjutada, kuid võid sel ajal märgata max hapnikutarbimise ajutist langust. Ettevõtte Instinct 2 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 46*). 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.

Taastumisaeg

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

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

Taastumisaeg kuvatakse kohe pärast tegevust. Aega loendatakse seni, kuni on optimaalne jälle järgmist rasket treeningut alustada. Seade uuendab sinu taastumisaega kogu päeva 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 taimer. Pulss on 140 lööki minutis. Kahe minuti möödudes on puhkeajal pulss 90 lööki minutis. Taastumise pulsagedus on 50 lööki minutis (140 miinus 90). Teatud uuringud seostavad taastumise pulsagedust südame tervisega. Enamasti tähendab suurem arv tervemat südant.

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

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 40*).

- 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. Juhtelementide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 50).

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



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Äratuskell	Valige äratuse lisamiseks või muutmiseks (Äratuse seadistamine , lehekülg 4).
	Altimeeter	Valige altimeetri ekraani avamiseks.
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine , lehekülg 5).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (Abi taotlemine , lehekülg 70).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisse- või väljalülitamiseks (Akusäästja kohandamine , lehekülg 76).
	Heledus	Vali ekraani heleduse muutmiseks (Taustvalgustuse seadete muutmine , lehekülg 79).
	Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse (Pulsisageduse andmete edastamine , lehekülg 54).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Mitte segada	Vali režiimi ära sega lubamiseks või keelamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse Instinct 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-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
	Muusika juhtnupud	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma telefonis.
	Õine nägemine	Vali taustvalgustuse intensiivsuse vähendamiseks öövaatlusprillidega ühilduvuse tagamiseks ja randme südame löögisageduse monitori keelamiseks. MÄRKUS. seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.
	Telefon	Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.
	Määra GPS-iga	Vali, et oma kell telefoni kellajaga sünkroonida kasutades satelliite.
	Vargrežiim	Vali vargrežiimi lubamiseks või keelamiseks, et lülitada välja traadita side ning takistada GPS-positsiooni salvestamist ja jagamist. MÄRKUS. seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (Stopperi kasutamine , lehekülg 5).
	PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Taimerid	Vali taimeri käivitamiseks (Taimeri käivitamine , lehekülg 4).
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (Garmin Pay , lehekülg 51).









Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda ([Juhtelemendid](#), lehekülg 49).

- 1 Hoida all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Välimus > Juhtelemendid**.
- 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.

- 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 kaupluses.

- 1 Hoia all **CTRL**.
- 2 Vali .
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.
MÄRKUS. kui sisestad parooli kolm korda valesti, siis rahakott lukustub ja pead pääsukoodi avama rakenduses Garmin Connect.
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 Instinct 2 kellaga oste sooritada.
 - Kaardi kustutamiseks vali .

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustasid pääsukoodi, pead lähtestama oma Instinct 2 kellas Garmin Pay funktsiooni, looma uue parooli ja sisestama kaardi andmed uuesti.

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

Järgmine kord, kui oma Instinct 2 kellaga maksad, pead sisestama uue pääsukoodi.

Andurid ja tarvikud

Instinct 2 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 39*).

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.

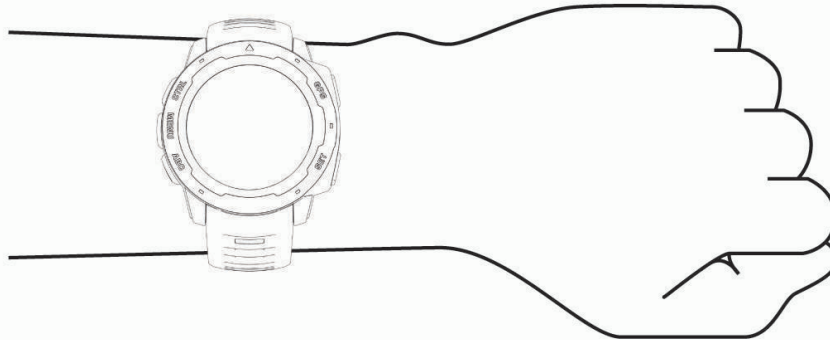
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

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

- 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. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 53.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 55.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

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

MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

Randmel kantava pulsimoni seaded

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

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

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

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

Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused: kella saab seadistada andma märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülj 54*).

Edasta pulssi: võimaldab sul hakata oma puldiandmeid edastama paaristatud seadmesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülj 54*).

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 > Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

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, lehekülj 25*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

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

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülj 50*).
- 2 Vajuta nuppu **GPS**.
Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.
- 3 Seo kell ühilduva seadmega.
MÄRKUS. sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad Vaata juhiseid kasutusjuhendist.
- 4 Vajuta **GPS**, et peatada pulsisageduse andmete edastamine.

Pulssoksümeeter

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

Kella pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülj 55*). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt 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 55*). Kompassi seadete kiireks avamiseks vajuta kompassi ülevaates GPS.

Kompassi seaded

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

Kalibreeri: lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 56*).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülg 56*).

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 õhuelektriliinide 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 magnetdeklinatsiooni, 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 56](#)). Altimeetri või baromeetri seadete kiireks avamiseks vajuta altimeetri- või baromeetriülevaates **GPS**.

Altimeetri seaded

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

Kalibreeri: võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.

Automaatkal.: võimaldab altimeetril 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 digitaalse kõrgusmudelit**.
MÄRKUS. mõned seadmed vajavad digitaalse kõrgusmudeli põhjal kalibreerimiseks telefoniühendust.
- GPS-algpunkti 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 digitaalse kõrgusmudelit**.
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 59*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 24*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

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

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi Approach CT10 anduritega saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
Laiendatud ekraan	Ekraanirežiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada kellast Instinct pärit andmekuvasid ühilduvas seadmes Edge.
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 Instinct (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 60</i>).
Toide	Energiaandmete vaatamiseks kellas saad kasutada energiamõõturit, nt Rally™ ja Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (<i>Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 69</i>) või kasutada vahemiku hoiatust, et saada teavitust, kui saavutad määratud energiatsooni (<i>Hoiatuse seadistamine, lehekülg 28</i>).
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (<i>Jooksudünaamika, lehekülg 59</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 rütmianduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 103</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 kaugjuhtimispult, lehekülg 60</i>).
XERO laseri asukohad	Laseri asukohateavet saad vaadata ja jagada seadmest Xero (<i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 61</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 24).

Jooksudünaamika

Saad kasutada ühilduvat Instinct 2 seadet, mis on seotud HRM-Pro tarviku või muu jooksudünaamika tarvikuga, et pakkuda jooksmise koha 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 59).

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 8).

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 Instinct juhiste järgi uuesti.
- Kui kasutad HRM-Pro tarvikut, paarista see oma Instinct 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 Instinct seadme abil. Ühilduva inReach seadme ostmiseks ava buy.garmin.com.

inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaateleendis (Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 39).

- 1 Lülita seade inReach sisse.
- 2 Vajuta fēnix® kella kuval **UP** või **DOWN** inReach ülevaate vaatamiseks.
- 3 Vajuta **GPS** oma inReach seadme otsimiseks.
- 4 Vajuta **GPS** oma inReach seadme sidumiseks.
- 5 Valimiseks vajuta nuppu **GPS** 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 Instinct kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 59*).
VIRB ülevaade lisatakse ülevaatesilmusesse.
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB ülevaadet.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob ühenduse kaameraga.
- 5 Tee valik:
 - Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub Instinct kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video salvestamise peatamiseks vajuta **GPS**.
 - Foto tegemiseks vali **Pildista**.
 - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
 - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
 - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.
 - Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

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

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Instinct kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 59*).
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoida all nuppu **MENU**.
- 6 Vali **VIRB**.
- 7 Tee valik:
 - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded > Salvestusrežiim > Taimeri käivitamine/peatamine**.
MÄRKUS. video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
 - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Salvestusrežiim > Käsitsi**.
 - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub Instinct kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **GPS**.
 - 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 59*).

Hoida 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 62*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülg 62*)

Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Vajuta navigeerimise ajal kaardi vaatamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Hoida all **MENU**.
- 3 Vali **Paani/suumi**.
- 4 Tee valik:
 - Üles ja alla ning vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks vajuta **GPS**.
 - 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.

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

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Valik Põhi üleval kuvab ekraani ülaseravas põhjasuuna. Valik Suund üles kuvab ekraani ülaseravas 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 sinul Instinct kellale, kui kasutad ühildamiseks rakendust Garmin Connect (*Nutitelefonid sidumine seadmega, lehekülg 63*).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenuse ja palju muud (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 64*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 37*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelemendid, lehekülg 49*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 69*).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused (*Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 63*)

Nutitelefone sidumine seadmega

Seadme Instinct ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte nutitelefone Bluetooth sätete abil.

- 1 Installeerige nutitelefone rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja avage rakendus.
- 2 Asetage nutitelefoni vähemalt 10 m raadiusesse oma seadmest.
- 3 Seadme sisselülitamiseks vajutage nuppu **CTRL**.
Kui seade esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.
VIHJE: sidumisrežiimi käsitsi sisenemiseks hoida all nuppu **MENU** ja vali **Seaded > Paarista telefon**.
- 4 Valige seadme lisamine Garmin Connect kontole:
 - Kui kasutate seadme sidumiseks rakendust Garmin Connect esmakordselt, järgige ekraanil olevaid juhiseid.
 - Kui olete kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst  või **•••** menüüst või vali **Garmini seadmed > Lisa seade** ja järgige ekraanil olevaid juhiseid.

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist peate seadme Instinct ühilduva mobiiltelefoniga siduma ([Nutitelefone sidumine seadmega, lehekülge 63](#)).

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

Teavituste kuvamine

- 1 Teavituste ülevaate vaatamiseks vajutage sihverplaadil **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajutage nuppu **GPS**.
- 3 Valige teavitus.
- 4 Rohkem suvandite nägemiseks vajutage **GPS**.
- 5 Eelmisele kuvale naasmiseks vajutage **BACK**.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefone saabub telefonikõne, kuvab Instinct kell 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. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui kell on ühendatud Android™ telefoniga, kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval vaid Android opsüsteemiga telefonidel.

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

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

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

Teavituste haldamine

Võid hallata Instinct 2 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 50*).

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

Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Seade Instinct 2 võib hoiatada, kui seotud nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia abil ühendatakse ja ühendus katkestatakse.

MÄRKUS. nutitelefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

- 1 Hoi 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) rakenduste poest või mine veebilehele connect.garmin.com.

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

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

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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

Edenemise jälgimine: võid jälgida igapäevaseid samme, võistelda teistega ja saavutada püstitatud 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 (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülj 63*) 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 (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 63*).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 65*).

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.
- 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 66*).

- 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

Kellale saab lisada Connect IQ funktsioone, mida pakuvad Garmin ja teised teenusepakkujad, kui kasutad rakendust Connect IQ. Seadet saad kohandada kellakuvade, andmeväljade, vidinate ja rakendustega.

Kellakuvad: võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

Vidinate: võimaldavad teabe kiiret hankimist, sh anduriandmeid ja teavitusi.

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

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Instinct 2 kell siduda telefoniga (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 63*).

- 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 ja logi sisse.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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) alla laadida või minna veebilehele 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 punktitalbid, 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) rakenduste poest.

Kasutajaprofiil

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

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu, pulsitsooni 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 rakendamiseks.

- 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, lehekülj 69](#)), 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 **Setting Your Heart Rate Zones**

Seade 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 saab käsitsi seadmes või Garmin Connect konto kaudu kohandada.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max HR** ja sisesta maksimaalne pulsisagedus.
Tegevuse käigus automaatselt maksimaalse pulsisageduse salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine .
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss > Sisesta käsitsi** ja sisesta piimhappe läve pulsisagedus.
Piimhappe läve hindamiseks saab sooritada juhendatud testi ([Piimhappe lävi, lehekülg 43](#)). Tegevuse käigus automaatselt piimhappe läve salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine .
- 5 Vali **Puhkeaja pulss** ja sisesta puhkeseisundi pulsisagedus.
Saad kasutada seadme 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 %** ja vaata ning muuda tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
 - Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
 - Vali **Laktaadiläve pulsiprotsent** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Spordiala pulss** ja 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 67](#)).
- 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 Hoida 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.

Instinct 2 kellal on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mis tuleb seadistada rakendusega Garmin Connect.

TEATIS

Nende funktsioonide kasutamiseks peab Instinct 2 kell olema Bluetooth tehnoloogia abil Garmin Connect rakendusega ühendatud. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide lisateavet leiad veebisaidilt garmin.com/safety.



Abi: saad saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga tekstsõnumi.

Juhtumi tuvastamine: kui Instinct 2 kell tuvastab väljas tehtava tegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab see hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, LiveTrack lingi ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

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



Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  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 70](#)).

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

Pärast kontaktide lisamist tuleb seadmes Instinct 2 muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 65](#)).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

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

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Instinct 2 tuvastab juhtumi ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga automaatse tekstisõnumi ja e-kirja. Sul on 15 sekundit sõnumi tühistamiseks.

Abi taotlemine

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 70](#)).

- 1 Hoia all **CTRL**.
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klavh. Kuvatakse ajaarvestuskuva.

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

Tervise ja heaolu seaded

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

Pulsisagedus: võimaldab isikupärastada randmepõhise pulsisageduse seadeid ([Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 54](#)).

Pulssoksümeetri režiim: võimaldab sul valida pulssoksümeetri režiimi ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 55](#)).

Liikumisteade: lülitab funktsiooni Liikumisteade sisse või välja ([Liikumismärguande kasutamine, lehekülg 71](#)).

Eesmärkide hoiatused: võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärkide märguanded ilmuvad igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsuse minutite korral.

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

Automaatne eesmärk

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

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

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Seade ka piiksub või vibreerib, kui helid on sisse lülitatud ([Süsteemiseaded, lehekülg 78](#)).

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 (pulsandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Kell liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Instinct 2 arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

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

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. 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 49](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed Garmin Connect saidile ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 65](#)).

Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Saad oma seadmes Instinct 2 eelmise öö uneandmeid vaadata ([Ülevaated, lehekülg 37](#)).

Navigeerimine

Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelemendid, lehekülg 49](#)).

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

Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine

Saad oma praegust asukohta salvestada, kasutades topeltvõrgu koordinaate, et saaksid hiljem navigeerida samasse asukohta tagasi.

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **GPS**.
- 2 Vali **GPS**.
- 3 Vajadusel vali asukoha andmete muutmiseks **DOWN**.

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoida 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 **GPS**.

Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

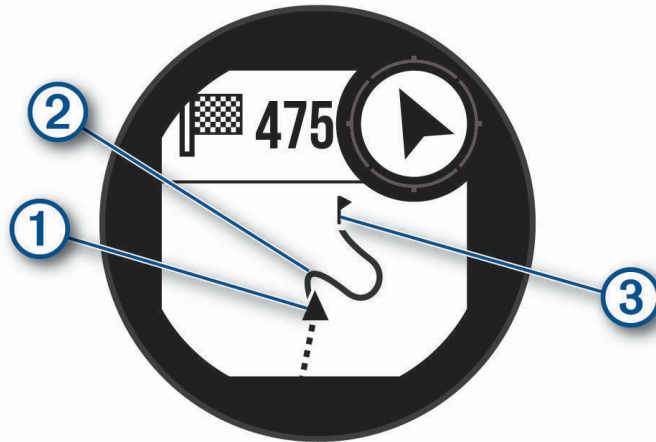
Võid otse või mööda teed navigeerida salvestatud tegevuse algpunkti. Kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

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

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 79).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 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 navigeerimine**.

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 algset 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 **GPS**.
- 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 **GPS**


Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect uue treeningu loomiseks peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 65](#)).

- 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 74](#)).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 74](#)).

- 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 **GPS**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Raja valimiseks vajuta nuppu **GPS**.
- 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 Projekteeritud asukohapunkt tegevuste ja rakenduste loendisse.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Projekteeritud asukohapunkt**
- 3 Suuna määramiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta **GPS**.
- 5 Mõõtühiku valimiseks vajuta **DOWN**.
- 6 Vahemaa sisestamiseks vajuta **UP**.
- 7 Salvestamiseks vajuta **GPS**.

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

Kompassifunktsioonide kohandamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Seaded > 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 Hoi a 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

Hoi a nuppu **MENU** all ja vali **Seaded > Toitehaldur**.

Akusäästja: võimaldab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 76*).

Toiterežiimid: võimaldab treeningu ajal muuta süsteemiseadeid, aktiivsuseadeid ja GPS-i sätteid aku kasutusaja pikendamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 77*).

Akusäästja kohandamine

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

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid, lehekülg 49*).

- 1 Hoi a 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 **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 **Madala akutaseme hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku hakkab tühjaks saama.

Toiterežiimi vahetamine

Võid toiterežiimi vahetada, et pikendada aku kasutusaega tegevuse jooksul.

- 1 Hoi a 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 78*).

Taustvalgus: reguleerib ekraani seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 79*).

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 79*).

Automaatlukustus: võimaldab nupud ja puutekraani automaatselt lukustada, et vältida juhuslikku nupuvajutust ja puutekraani nipsamist. 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 79*).

Physio TrueUp: võimaldab tegevuste ja soorituse mõõtmistulemuste sünkroonimist sinu teistest ettevõtte Garmin seadmetest (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 79*).

Suurep. tingimus: lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni (*Soorituse hinnang, lehekülg 42*).

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 86*).

Tarkvara uuendus: siit saad installida Garmin Express abil allalaaditud tarkvarauuendusi.

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 kellaageg: 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 (*Märguannete seadistamine, lehekülg 6*).

Sünkrooni GPS-iga: võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist GPS-iga, kui ajavöönd muutub või lähed üle suveajale (*Kellaaja sünkroonimine GPS-iga, lehekülg 5*).

Taustvalgustuse seadete muutmine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Taustvalgus**.
- 3 Taustvalguse intensiivsuse vähendamiseks ja öövaatlusprillidega kohandamiseks (valikuline) vali **Öine nägemine**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Tegevuse ajal**.
 - Vali **Üldkasutus**.
 - Vali **Magamise ajal**.
- 5 Tee valik:
 - 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.
MÄRKUS. öörežiimi lubamisel ei saa heleduse tase muuta.

Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Hoia 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 Hoia 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 Instinct 2 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 Instinct 2.

- 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 Instinct 2.

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 Hoida 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 81*).

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots kella laadimispeassa.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispeassa.
- 3 Laadi kell täielikult.

Päikese käes laadimine

Päikeenergiaga laetavaid mudeleid saab laadida kasutamise ajal.

Päikeseenergiaga laadimise nõuanded

Kella aku kasutusaja pikendamiseks järgi neid nõuandeid.

- Jälgi, et varrukas ei varjaks kael kella.
- Kui sa kella ei kannu, 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 81*).

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 ¹
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Päikesepatareide laadimise temperatuurivahemik	0° kuni 60°C (32° kuni 140°F)
Juhtmeta side sagedus	2,4 GHz @ 4 dBm maksimaalselt

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 kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 87*).

Režiim	Instinct 2 Aku kasutusaeg	Instinct 2S Aku kasutusaeg
Nutikellarežiim koos tegevuse jälgimise ja ööpäev läbi randmelt pulsimõõtmisega	Kuni 28 päeva / päikesega piiramat ²	Kuni 21 päeva / päikesega kuni 51 päeva ²
GPS-režiim	Kuni 30 tundi / päikesega 48 tundi ³	Kuni 22 tundi / päikesega 28 tundi ³
Maks. aku GPS-režiim	Kuni 70 tundi / päikesega 370 tundi ³	Kuni 54 tundi / päikesega 114 tundi ³
Ekspeditsiooni GPS-režiim	Kuni 32 päeva / päikesega piiramat ²	Kuni 25 päeva / päikesega kuni 105 päeva ²
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 65 päeva / päikesega piiramat ²	Kuni 50 päeva / päikesega piiramat ²

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 klahve vee all vajuta.

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

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

¹ Seade talub rõhku, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

² Terve päeva jooksul kandmisel, kolm tundi välisõhu 50 000 lux tingimustes.

³ Kasutamisel 50 000 lux tingimustes.

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektrikleemmel 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.

Rihmade vahetamine

Saad valida mõne uue rihma Instinct 2 või valida ühilduvad QuickFit®22 rihmad.

1 Vajuta eemaldusnõela abil kella tihvt sisse.



2 Eemalda rihmad kellast.



3 Tee valik.

- Rihmade Instinct 2 paigaldamiseks aseta uue rihma üks pool seadme aukudega kohakuti, vajuta kella nähaolev tihvt sisse ja lükka rihm paika.



MÄRKUS. veendu, et rihmad oleks kindlalt kinnitunud. Kella tihvt peab olema seadme aukudega kohakuti.

- QuickFit 22 rihmade paigaldamiseks eemalda kella tihvt seadme Instinct 2 rihmalt, paiguta kella tihvt seadmesse ning lükka uus rihm paika.



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

4 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine rihm.

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 mälus on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

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

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

Tõrkeotsing

Tooteuudused

Installi arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installi nutitelefonile rakendus Garmin Connect. Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- Tarkvarauudused
- Kaardiuudused
- Marsruudi uuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauudusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava www.garmin.com/ataccuracy. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

Mu seadme keel on vale

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

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



Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Instinct 2 kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt 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 Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Ava telefonis rakendus Garmin Connect, 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 24).

Kella lähtestamine

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

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

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Seaded > Süsteem > Lähtesta**.

3 Tee valik:

- 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.

- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Muuda tegevuse ajal toiterežiimi (*Toiterežiimi vahetamine, lehekülg 76*).
 - Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 49*).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 79*).
 - Vähenda ekraani eredust (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 79*).
 - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi.
 - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 49*).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 8*).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 36*).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 64*).
 - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 54*).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 54*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 55*).

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.

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

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni kella oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda kell USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni kell rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib kell alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti 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 tempe välistemperatuuriandurit.

Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt 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 66](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 65](#)).

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.
Viimase liikumise kaugus	Viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.
Viimase ring. pikk.	Praeguse liigutusega läbitud vahemaa.
Vahemaa meremeetrites või -jalgades	Meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskm. langus	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.

Nimi	Kirjeldus
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.
Viimase liikumise laskumine	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.
Keskmine pulsireservi protsent	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).

Nimi	Kirjeldus
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.
Ringi pulsireservi protsent	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi HR	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse 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.
Viimase 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).
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.

Nimi	Kirjeldus
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 järgmisesse 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 esialgsest 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.
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 kalbrid	Päeva jooksul põletatud kalbrid.
Tõustud korrused	Päeva jooksul ronitud korruste arv.
Laskutud korrused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis ronitus korruste arv.

Nimi	Kirjeldus
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuskoor.
Ringid	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Koormus	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.
Järgmise distantsi 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. energiav.	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.energiaväljund	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi energia	Praeguse ringi keskmine energiaväljund.

Nimi	Kirjeldus
Ringi P. ETF	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi P. EF	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Viimase ringi norm.energiaväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi energiväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiväljund.
Vasak ETF	Vasaku jala praegune energiväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak EF	Vasaku jala praegune energiväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Ringi max energiväljund	Praeguse ringi tipp energiväljund.
Max energiväljund	Praeguse tegevuse tipp energiväljund.
NORM.ENERGIAVÄLJUND	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Väntamissujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Keskmine pedaaliraskuspunkt	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Energiväljund	Rattasõit. Jõu väljund vattides.
Energiväljund ja kaal	Praegune energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Energiatsoon	Praegune energiväljundi vahemik (1 kuni 7), mis põhineb FTP-I või kohandatud seadetel.
Parem ETF	Parema jala praegune energiväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem EF	Parema jala praegune energiväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisua.	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Treeningu stressiskoor	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamisef.	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Töö	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Puhkeajaväljad

Nimi	Kirjeldus
Korda:	Viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
Puhkeajataimer	Praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Jooksudünaamika

Nimi	Kirjeldus
Hetkeseansi keskmine maaga kokkupuuteaeg	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Keskmine kokkupuuteaeg maaga	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Keskmine vertikaalne võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Keskmine vertikaalsuhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga kokkupuuteaja tasakaal	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
Ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi maaga kokkupuuteaeg	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi vertikaalne võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalsuhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertikaalne võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskm. üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine mereline SOG	Keskmine sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
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.

Nimi	Kirjeldus
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 vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine vahemaa tõmbe kohta	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).
Keskmine tõmbearv pikkuse kohta	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseini pikkuse kohta.
Vah. tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Int. tõmbearv	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Intervalli tõmbearv pikkuse kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseini pikkuse kohta.
Praeguse intervalli 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.

Nimi	Kirjeldus
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Viimase ringi vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa 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.

Efektivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (Ujumisterminid , lehekülg 9). Avame-reujumisel 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 temperatuurianduri 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 käivitatud tegevuse taimer ja jooksed 10 minutit, peatad taimer 5 minutiks, käivitatud taimer ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Intervalli taimer aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase liikumise aeg	Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Segaspordi aeg	Segaspordi, sh ülemineku koguaeg.
Üldine ees/taga	Jooksmine. Üldine aeg sihttempo ees või taga
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Loendustaimer praegune aeg.

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. Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Protsent 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.

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.

Indeks

A

abi **69, 70**
ajalugu **6, 34, 35**
arvutisse saatmine **65–67**
kustutamine **35**
ajavööndid **5**
aktiivsuse jälgimine **71**
aktiivsusmonitor **71**
aku **81**
kasutusaeg **81**
laadimine **80**
maksimeerimine **14, 64, 76, 77, 87**
altimeeter **56**
kalibreerimine **57**
andmed **6**
edastamine **65–67**
leheküljed **24**
salvestamine **65–67**
üleslaadimine **65**
andmete salvestamine **67**
andmete üleslaadimine **65**
andmeväljad **66**
ANT+ andurid **52, 58**
fitnessiseadmed **12**
sidumine **59**
asukohad **72**
kustutamine **71**
muutmine **71**
salvestamine **72**
augud, vahetamine **19**
autom. ronimine **28**
Automaatne puhkerežiim **10**

B

baromeeter **56, 57**
kalibreerimine **57**
Bluetooth andurid **52, 58, 59**
sidumine **86**
Bluetooth tehnoloogia **62–64, 69, 85**
Body Battery **39**

C

Connect IQ **66**

E

edenemisala vaade, lipu asukoht **19**
Eeldatav jooksu tulemus **40**
eesmärgid **33**
eespool **6**
ekraan **79**
energia (jõud), mõõdikud **102**

F

füüsiline vorm **47**

G

Galileo **29**
Garmin Connect **29, 31, 62, 63, 65, 66, 69, 74**
andmete salvestamine **66**
Garmin Express, tarkvara uuendamine **85**
Garmin Pay **51, 52**
GLONASS **29**
GPS
seaded **29**
signaal **87**

H

hapnikuküllastus **54, 55**
harjutused **9, 10**
helid **4**
HIIT **12**
hoiatused **27**
hüdaabikontaktid **69, 70**

I

inimene üle parda (MOB) **73**
inReach kaugjuhtimispuht **60**
intensiivsused **71**
intervallid **9, 10**
treeningud **30, 31**
Isiklikud rekordid **34, 35**
kustutamine **35**

J

jahimees **15**
jooksudünaamika **59, 60, 100, 101**
jooksulint **9**
juhtelementide menüü **3, 35, 49, 50**
juhtumi tuvastamine **69, 70**
jälgimine **69**

K

kaardid **24, 75**
navigeerimine **62, 72, 73**
sirvimine **62**
uuendamine **85**
kaart **62**
kalender **31**
kalibreerimine
altimeeter **57**
kompass **56**
kalorid, märguanded **28**
kasutajaandmed, kustutamine **85**
kasutajaprofiil **67**
keel **78**
Keha aku **39**
kell **4, 5**
kella lähtestamine **86**
kella puhastamine **82**
kellaageg
ajavööndid ja vormingud **78**
märguanded **28**
seaded **78**
kellakuvad **35, 36, 66**
kohanemine **45**
kompass **55, 56, 75**
kalibreerimine **56**
seaded **75**
kontaktid, lisamine **70**
koordinaadid **72**
kustutamine
ajalugu **35**
Isiklikud rekordid **35**
kõik kasutaja andmed **3, 85**
kõrgus **31, 45**

L

laadimine **1, 6, 80**
langevarjuhüpe **20–22**
LiveTrack **69**
looded **23**
lumelauasõit **15**
löögi mõõtmine **19**

M

maaga kokkupuute aeg **59, 100**
maksed **51, 52**
Maksimaalne hapnikutarbimisvõime **30, 40, 41, 44, 101**
menüü **2**
mereline **15**
mitu spordiala **11, 24, 34**
MOB **73**
Move IQ **70**
muusika juhtnupud **51**
mõõtühikud **79**
märguanded **6, 27, 28, 70, 76**
pulsisagedus **54**

N

navigeerimine **14, 24, 75, 76**
lõpetamine **73**
Sight 'N Go **73**
NFC **51**
nupud **1–3, 6, 78, 79**
nutitelefon **6, 66, 67**
sidumine **1, 63**

O

odomeeter **35**
ohud **18**
otseteed **50**

P

peamenüü, kohandamine **39**
piimhappe lävi **40, 43**
pikkused **9**
profiilid **7**
kasutaja **67**
prognoositud võistlusaeg **41**
puhkepauside planeerimine **7**
pulsisagedus **53**
andurite sidumine **54**
monitor **41, 47, 52–54, 60**
märguanded **28, 54**
tsoonid **34, 67–69**
pulsisüksimeeter **53–55, 70**
punktikaart **19, 20**
vaatamine **18**
põhjaviide **56**
päikesetõusu ja -loojangu ajad **6, 18**
pöördloendustaimer **4**

R

rahakott **51**
rajad **72, 74**
esitamine **17**
laadimine **74**
loomine **74**
muutmine **75**
valimine **17**
rakendused **6, 8, 62, 64, 66, 67, 69**
nutitelefon **63**
ratta veljemööddud **103**
rihmad **83**
rütm **59, 100**
märguanded **28**

S

sammupikkus **59, 100**
satelliitsignaalid **29, 87**
seaded **3, 24, 25, 39, 54–56, 62, 70, 75–79, 86**
seadme ID **79**
seadme kohandamine **24, 50, 61, 79**
seadme lähtestamine **77, 86**
seadme puhastamine **81**
seisundi hinnang **40, 42**
sidumine
andurid **54, 59**
Bluetooth andurid **86**
nutitelefon **1, 63**
telefon **6, 86**
Sight 'N Go **73**
siht **33**
sihverplaadid **35**
sisetreening **8, 9, 11, 12**
soorituse hinnang **42**
statistika **18, 20**
stopper **5**
stressiskoor **39, 42**
stressitase **39, 41**
surfamine **22**
suusatamine
lumelauasõit **15**
mäed **15**

mäesuusatamine **16**
suusamatk **16**
swolfi skoor **9**
süsteemiseaded **78**

T

taastumine **44, 47**
taimer **10–14, 34**
 pöördloendus **4**
tarkvara
 litsents **79**
 uuendamine **66, 85**
 versioon **79**
tarvikud **52, 58, 85, 86**
taustvalgustus **2, 79**
teavitused **63, 64**
 tekstsõnumid **64**
 telefonikõned **63**
teekonnad **72**
tegevused **7, 8, 11–14, 23–25**
 alustamine **8**
 kohandatud **11, 24, 74**
 lemmikud **23**
 salvestamine **8**
tegevuste salvestamine **10, 11, 13, 14**
tehnilised andmed **81**
Tehnoloogia Bluetooth **64**
tekstsõnumid **64**
telefon **37, 66, 67, 69, 85**
 rakendused **62**
 sidumine **6, 86**
telefonikõned **63**
tempe **87**
temperatuur **45, 87**
tempo **31**
TracBack **8, 72, 73**
treening **30–33, 45, 46**
 kavad **29, 31**
Treeningu efektiivsus **47**
treeningud **29, 30**
 laadimine **29**
treeningukoormus **44, 45**
treenitustase **30, 44, 45, 48, 79**
triatloni treening **10**
tsoonid
 energia **69**
 kellaaeg **5**
 pulsisagedus **68**
tõmbed **9**
tõrkeotsing **39, 53, 55, 60, 85, 86, 88**

U

ujumine **9, 10**
UltraTrac **29**
unerežiim **71**
USB **66**
uuendused, tarkvara **66**

V

vahemaa, märguanded **28, 76**
vahepunktid, kavandamine **75**
veekindlus **81**
vertikaalne võnkumine **59, 100, 101**
vertikaalsuhe **59, 100, 101**
vidinad **66**
VIRB kaugjuhtimispuul **60, 61**
virtuaalne golfitreener **18**
virtuaalne rada **8**
Virtual Partner **33**
võimsus (jõud)
 meetrid **41–43**
 märguanded **28**
 tsoonid **69**
võistlus **33**

