

GARMIN®



DESCENT™ G2

Kasutusjuhend

© 2025 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmini logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ 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. iPhone® on ettevõtte Apple Inc. USA-s ja teistes riikides registreeritud kaubamärk. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. Iridium® on ettevõtte Iridium Satellite LLC registreeritud kaubamärk. Overwolf™ on ettevõtte Overwolf Ltd. kaubamärk. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peaksware, LLC kaubamärgid. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. 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.

M/N: A04952

Sisukord

Sissejuhatus.....	1	Dekompressioonipeatuse tegemine.....	18
Alustamine.....	1	Basseinis vabasukeldumise tegevuse alustamine.....	19
Seadme ülevaade.....	1	Kohandatud basseinis vabasukeldumise treeningu loomine.....	19
Puutekraani lubamine ja keelamine.....	2	Basseinis vabasukeldumise treeningu muutmise.....	20
Sukeldumine.....	3	Basseinis vabasukeldumise seadistamine.....	20
Sukeldumishoiatused.....	3	Pinnaintervalli vidina vaatamine.....	21
Sukeldumisrežiimid.....	4	Sukeldumislogi ülevaate vaatamine....	22
Basseinisukeldumisrežiimi kasutamine.....	4	Sukeldumisvalmidus.....	22
Sukeldumise seadistamine.....	5	Sukeldumise planeerimine.....	23
Sukeldumisrežiimi täpsemad sätted.....	6	NDL-aja arvutamine.....	23
Sukeldumisgaaside seadistamine....	6	Hingamisgaasi arvutamine.....	23
Kohandatud sukeldumishoiatused....	7	Dekompressiooniplaani loomine.....	24
Kohandatud sukeldumishoiatuse seadistamine.....	8	Dekompressiooniplaanide kasutamine.....	24
Basseinis vabasukeldumise hoiatuse seadistamine.....	8	Sukeldumine veekogus, mille pind on merepinnast vähemalt 300 m kõrgemal.....	24
PO2 piirväärtuste määramine.....	9	Soovitused kella kandmiseks koos kaitseülkonnaga.....	24
CCR-i sättepunktide määramine.....	9	Sukeldumishoiatused.....	25
Lendamise vältimise aeg.....	10	Sukeldumise terminoloogia.....	27
Sukeldumise andmekuvad.....	10	Tegevused ja rakendused.....	27
Ühe gaasi, mitme gaasi ja CCR andmekuvad.....	11	Tegevuste ja rakenduste nimekiri.....	28
Möödiku andmekuvad.....	12	Tegevuse alustamine.....	28
Vabasukeldumise ja vabasukeldumisega jahipidamise andmekuvad.....	12	Tegevuse salvestamise näpunäited.....	29
Basseinis vabasukeldumise andmekuvad.....	13	Tegevuse lõpetamine.....	29
Sukeldumise andmekuvade kohandamine.....	13	Tegevuse hindamine.....	29
Valmistumine sukeldumiseks.....	14	Välitegevused.....	30
Sukeldumiskompassiga navigeerimine.....	15	Golf.....	30
Möödikuga sukeldumisstopperi kasutamine.....	15	Golfi mängimine.....	30
Tavalise sukeldumisstopperi kasutamine.....	15	Ohtude kuvamine.....	30
Gaaside vahetamine sukeldumise ajal.....	16	Golfi menüü.....	31
Päästmisprotseduurile CC ja OC sukeldumise vahel lülitumine.....	16	Lipu liigutamine.....	31
Ohutuspeatuse tegemine.....	17	Möödetud löökide vaatamine.....	31
		Löögi mõõtmine käsitsi.....	32
		Punktiarvestus.....	32
		Statistika salvestamine.....	32
		Punktiarvestuse seaded.....	32
		Stablefordi punktiarvestuse teave.....	33

Suurte numbrite režiim.....	33	Muud tegevused ja rakendused.....	45
Kaljuronimise salvestamine.....	33	Jumpmaster.....	45
Ekspeditsiooni alustamine.....	34	Hüppe liigid.....	45
Rajapunkti käsitsi salvestamine... ..	34	Hüppe teabe sisestamine.....	46
Rajapunktide vaatamine.....	34	HAHO ja HALO hüpete jaoks	
Kalastamine.....	34	tuuleteabe sisestamine.....	46
Jahtimine.....	35	Tuuleteabe lähtestamine.....	46
Jooksmine.....	35	Tuuleteabe sisestamine staatilise	
Staadionijooks.....	35	hüppe jaoks.....	46
Soovitused staadionijooksu		Konstandi seaded.....	47
salvestamiseks.....	35	Mängimine.....	47
Virtuaalne jooksmine.....	36	Rakenduse Garmin GameOn™	
Jooksulindi vahemaa		kasutamine.....	47
kalibreerimine.....	36	Manuaalse mängutegevuse	
Takistusjooksu võistluse tegevuse		salvestamine.....	47
salvestamine.....	36	Loodeteabe vaatamine.....	48
PacePro™ Treening.....	36	Loodete hoiatuse seadistamine... ..	48
PacePro kava allalaadimine Garmin		Treeningud.....	49
Connect kaudu.....	37	Treeningu alustamine.....	49
PacePro kava alustamine.....	38	Teenuse Garmin Connect treeningu	
Rattasõit.....	39	järgimine.....	49
Sisetreeningseadme kasutamine.....	39	Igapäevase soovitatud trenni	
Ujumine.....	39	järgimine.....	50
Ujumisterminid.....	39	Intervalltreeningu alustamine.....	50
Tõmbetüübid.....	39	Intervalltreeningute	
Ujumise nõuanded.....	40	kohandamine.....	50
Automaatne ja manuaalne		Virtual Partner® kasutamine.....	51
puhkerežiim.....	40	Treeningu eesmärgi	
Harjutuste logide abil treenimine.....	40	seadistamine.....	51
Mitu spordiala.....	40	Eelmise tegevusega seotud	
Triatloni treening.....	41	võistlus.....	51
Mitme spordialaga tegevuse		Treeningukalendri teave.....	52
loomine.....	41	Garmin Connect treeningkavade	
Jõusaali tegevused.....	41	kasutamine.....	52
Jõutreeningu salvestamine.....	42	Tegevuste ja rakenduste	
HIIT-treeningu salvestamine.....	42	kohandamine.....	52
Siseruumis ronimise salvestamine..	43	Lemmiktegevuse lisamine või	
Talisport.....	43	eemaldamine.....	52
Suusasõitude kuvamine.....	43	Rakenduste nimekirjas tegevuse	
Märgistamata aladel		järjekorra muutmine.....	52
mäemaasuusatamise või		Andmekuvade kohandamine.....	53
lumelauasõidu tegevuse		Tegevusele kaardi lisamine.....	53
salvestamine.....	44	Kohandatud tegevuse loomine.....	53
Murdmaasuusatamise		Tegevuste ja rakenduse seaded.....	54
võimsusandmed.....	44	Tegevuste märguanded.....	56
Veesport.....	44	Hoiatuse seadistamine.....	57
Surfamine.....	44	Automaatse ronimise	
Veesporditegevuste vaatamine.....	45	sisselülitamine.....	57

Satelliidiseaded.....	58	Pulsisageduse muutumine ja stressitase.....	71
Kellad.....	58	Soorituse hinnang.....	71
Äratuse seadistamine.....	58	Soorituse hinnangu kuvamine..	71
Äratuse muutmine.....	58	Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine.....	72
Taimeri käivitamine.....	58	Piimhappe lävi.....	72
Taimeri kustutamine.....	59	Treenitustase.....	73
Stopperi kasutamine.....	59	Treenitustasemed.....	73
Alternatiivsete ajavööndite lisamine....	59	Treenitustaseme kuvamise nõuanded.....	74
Teise ajavööndi muutmine.....	60	Hetkekoormus.....	74
logid.....	60	Treeningukoormuse fookus.....	74
Ajaloo kasutamine.....	60	Koormussuhe.....	74
Mitme spordiala ajalugu.....	60	Treeningu efektiivsusest.....	75
Ajaloo kustutamine.....	60	Taastumisaeg.....	76
Isiklikud rekordid.....	61	Taastumise pulsisagedus.....	76
Isiklike rekordite vaatamine.....	61	Kuumuse ja kõrgusega kohanemine.....	76
Isikliku rekordi taastamine.....	61	Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine.....	76
Isiklike rekordite kustutamine.....	61	Treeninguvalmidus.....	77
Koguandmete kuvamine.....	61	Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine.....	77
Odomeetri kasutamine.....	61	Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect.....	77
Teavituste ja märguannete seaded.....	62	Juhtelemendid.....	78
Välimus.....	62	Juhtelementide menüü kohandamine.....	81
Kella sihverplaadi seaded.....	62	Taskulambi ekraani kasutamine.....	81
Kellakuva kohandamine.....	62	Garmin Pay.....	81
Ülevaated.....	63	Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	81
Ülevaateloendi kuvamine.....	66	Ostu eest tasumine kellaga.....	82
Ülevaateloendi kohandamine.....	66	Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	82
Ülevaatekaustade loomine.....	67	Garmin Pay kaartide haldamine.....	82
Body Battery.....	67	Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	82
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	67	Hommikuraport.....	82
Sooritusvõime näitajad.....	68	Hommikuse raporti kohandamine...	83
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	69	Andurid ja tarvikud.....	83
Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	70	Randmepõhine pulss.....	83
Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	70	Kella kandmine.....	83
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	70	Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	84
Pulsisageduse muutlikkuse tase..	70		

Randmel kantava pulsimoniatori seaded.....	84
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	84
Pulsisageduse andmete edastamine.....	85
Pulssoksümeeter.....	85
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	86
Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....	86
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	86
Kompass.....	87
Kompassi suuna seadistamine.....	87
Kompassi seaded.....	87
Kompassi käsitsi kalibreerimine..	87
Põhjavaite seadistamine.....	87
Altimeeter ja baromeeter.....	88
Altimeetri seaded.....	88
Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	88
Baromeetri seaded.....	88
Baromeetri kalibreerimine.....	88
Tormihoiatuse seadistamine.....	89
Juhtmeta andurid.....	89
Traadita andurite sidumine.....	91
Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants.....	91
Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	91
Jooksudünaamika.....	91
Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul.....	92
Jooksujõud.....	92
Jooksuenergia sätted.....	93
inReach kaugjuhtimispult.....	93
inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	93
VIRB kaugjuhtimispult.....	93
VIRB kaamera juhtimine.....	94
VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	94
Xero laseripõhise asukohateabe seaded.....	95

Kaart..... 95

Kaardi panoraamimine ja suumimine..	95
Kaardi seaded.....	95

Ühenduvus..... 95

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..	95
Telefoni sidumine.....	96
Teavituste Bluetooth lubamine.....	96
Teavituste kuvamine.....	96
Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	96
Tekstsõnumile vastamine.....	97
Teavituste haldamine.....	97
Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	97
Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	97
Telefoni- ja arvutirakendused.....	97
Garmin Connect.....	98
Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	98
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	98
Ühtsed treenitustaseme andmed.....	99
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	99
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express... ..	99
Andmete käsitsi sünkronimine teenusega Garmin Connect.....	99
Connect IQ funktsioonid.....	100
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	100
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	100
Rakendus Garmin Dive.....	100
Garmin Explore™.....	100
Rakendus Garmin Messenger.....	101
Funktsiooni Messenger kasutamine.....	101
Rakendus Garmin Golf™.....	102
Garmin Share.....	102
Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share.....	102
Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share.....	103
Funktsiooni Garmin Share seaded.....	103

Kasutajaprofiil.....	103		
Kasutajaprofiili seadistamine.....	103		
Soo sätted.....	103		
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	103		
Pulsisageduse tsoonid.....	104		
Vormisoleku sihid.....	104		
Pulsisagedustsoonide määramine	104		
Lase kellal määrata oma			
pulsisageduse tsoonid.....	105		
Pulsisageduse tsoonide			
arvutamine.....	105		
Energiatsoonide seadistamine.....	105		
Sooritusmõõtmiste automaatne			
tuvastamine.....	105		
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid....	106		
Hädaabikontaktide lisamine.....	106		
Kontaktide lisamine.....	106		
Juhtumi tuvastamise sisse- ja			
väljalülitamine.....	107		
Abi taotlemine.....	107		
Tervise ja heaolu seaded.....	108		
Automaatne eesmärk.....	108		
Liikumismärguande kasutamine.....	108		
Intensiivsusminutid.....	108		
Intensiivsusminutite teenimine.....	108		
Une jälgimine.....	109		
Automaatse unejälgimise			
kasutamine.....	109		
Navigeerimine.....	109		
Salvestatud asukohtade vaatamine ja			
redigeerimine.....	109		
Võrdluspunkti määramine.....	109		
Sihtkohta navigeerimine.....	110		
Salvestatud tegevuse algpunkti			
navigeerimine.....	110		
Tegevuse ajal algpunkti			
navigeerimine.....	110		
Funktsiooniga Sight 'N Go			
navigeerimine.....	110		
Navigatsiooni katkestamine.....	111		
Rajad.....	111		
Seadmeh raja loomine ja järgimine.	111		
Raja loomine rakenduses Garmin			
Connect.....	111		
		Radade saatmine seadmesse....	112
		Raja üksikasjade vaatamine või	
		muutmine.....	112
		Vahepunkti kavandamine.....	112
		Navigatsiooniseaded.....	112
		Navigatsioonandiandmete kuvade	
		kohandamine.....	113
		Suuna seadistused.....	113
		Suunatähise seadistamine.....	113
		Navigeerimishoiatuste	
		seadistamine.....	113
		Toitehalduri seaded.....	113
		Akusaastja kohandamine.....	114
		Toiterežiimi vahetamine.....	114
		Toiterežiimide kohandamine.....	114
		Toiterežiimi taastamine.....	114
		Süsteemi seaded.....	115
		Kellaaja seaded.....	115
		Kellaajahoiatuste seadistamine....	116
		Aja sünkroonimine.....	116
		Ekraaniseadete muutmine.....	116
		Unerežiimi kohandamine.....	117
		Kiirklahvide kohandamine.....	117
		Mõõtühikute muutmine.....	117
		Seadete varundamine ja taastamine.	117
		Slnu seadete ja andmete taastamine	
		üksusest Garmin Connect.....	117
		Seadme teabe vaatamine.....	118
		E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe	
		vaatamine.....	118
		Seadme teave.....	118
		AMOLED-ekraani teave.....	118
		Kella laadimine.....	118
		Tehnilised andmed.....	119
		Aku kestvuse teave.....	119
		Seadme hooldamine.....	120
		Kella puhastamine.....	120
		QuickFit® rihmade vahetamine.....	120
		Tõrkeotsing.....	121
		Tooteuendused.....	121
		Lisateabe hankimine.....	121
		Mu seadme keel on vale.....	121

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	121
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	121
Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	122
Kella lähtestamine.....	122
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	122
Sukeldumine.....	122
Koekoormuse lähtestamine.....	122
Pinnarõhu lähtestamine.....	123
Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	123
Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?.....	123
Satelliitsignaalide hankimine.....	123
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	124
Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne.....	124
Tegevuse temperatuurinäit pole täpne.....	124
Demorežiimist väljumine.....	124
Aktiivsuse jälgimine.....	124
Minu sammuarv ei näi õige olevat.	124
Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	124
Läbitud korruste näit pole täpne....	125

Lisa..... 125

Andmeväljad.....	125
Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	139
Maaga kokkupuute aja tasakaal....	140
Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	140
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	141
FTP hinnangud.....	142
Vastupidavuse skoori hinnangud.....	143
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	144

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

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

Alustamine

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

- 1 Hoia all nappu **LIGHT**, et kell sisse lülitada (*Seadme ülevaade, lehekülg 1*).
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 96*). Kella uuendades saad telefoniga sidumisel kella seaded, salvestatud rajad ja muu uude Descent G2 kella üle viia.
- 3 Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 118*).
- 4 Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded, lehekülg 115*).
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- 5 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 28*).

Seadme ülevaade



<p>① LIGHT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hoida seadme sisselülitamiseks all. • Vajuta ekraani valgustamiseks. • Vajuta kiiresti kaks korda taskulambi sisse- või väljalülitamiseks (<i>Taskulambi ekraani kasutamine, lehekülg 81</i>). • Juhtnuppude menüü nägemiseks hoida kaks sekundit all (<i>Juhtlemendid, lehekülg 78</i>). • Abi palumiseks hoida viis sekundit all (<i>Abi taotlemine, lehekülg 107</i>).
<p>② MENU·UP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vajuta ülevaateendi ja menüüde kerimiseks. • Hoida kellakuval all juurdepääsuks peamenüüle. • Hoida all juurdepääsuks kontekstilisele menüüle, kui selline kasutajaliidese selles osas saadaval on.
<p>③ DOWN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vajuta, et liikuda ülevaadete nimekirjas ja menüüdes (<i>Ülevaateendi kuvamine, lehekülg 66</i>). • Vajuta tegevuse ajal andmekuvade kerimiseks. • Hoida all altimeetri, baromeetri ja kompassi (ABC) kuva nägemiseks.
<p>④ START·STOP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vajuta menüüsuvandi valimiseks. • Rakenduste ja tegevuste menüü avamiseks vajuta kellakuval (<i>Tegevused ja rakendused, lehekülg 27</i>). • Vajuta tegevuse alustamiseks või peatamiseks (<i>Tegevuse alustamine, lehekülg 28</i>).
<p>⑤ BACK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks. • Vajuta tegevuse ajal ringi, puhkuse ja järgmise treeningu etappi mineku registreerimiseks. • Hoida all hiljuti kasutatud rakenduste vaatamiseks.
<p>⑥ Puutekraan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puuduta menüüsuvandi valimiseks. • Ülevaate või funktsiooni avamiseks hoida all kellakuva andmeid. <p>MÄRKUS. see funktsioon ei ole kõigi kellakuvade korral saadaval.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ülevaateendi ja menüüde kerimiseks nipsa üles või alla. • Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale. • Kellakuvale naasmiseks ja taustavalguse vähendamiseks kata näidik peopesaga.

Puutekraani lubamine ja keelamine

- Hoida nuppe **DOWN** ja **START** all.
- Hoida nuppu **LIGHT** all ja vali .
- Hoida nuppu **MENU** all ja vali **Süsteem** > **Puude** ning vali suvand.

Sukeldumine

Sukeldumishoiatused

HOIATUS

- Seadme sukeldumiskavade funktsioonid on mõeldud kasutamiseks ainult diplomeeritud sukeldujatele. Seadet ei tohi kasutada ainsa sukeldumiskavana. Kui seadmesse ei sisestata asjakohast sukeldumiskava seotud teavet, võib see põhjustada raske vigastuse või surma.
- Ära ületa seadme maksimaalset lubatud sukeldumissügavust (*Tehnilised andmed, lehekülg 119*).
- Veendu, et oskaksid oma seadet igakülgset kasutada ning mõistaksid selle kuvasid ja piiranguid. Kui sul on selle kasutusjuhendi või seadme kohta küsimusi, lahenda arusaamatus või segadus enne seadmega sukeldumist. Pea meeles, et sina ise vastutate enda ohutuse eest.
- Kessoontõve risk on olemas iga sukeldumise korral, isegi kui järgid sukeldumistabelis või -seadmes antud sukeldumiskava. Kessoontõve ja hapnikumürgituse esinemise võimalust ei saa välistada ükski toiming, sukeldumiskava ega sukeldumistabel. Inimese füsioloogiline seisund võib päev-päevalt erineda. Seade ei saa neid muutusi arvestada. Soovitatav on järgida seadme antud piiranguid, et minimeerida kessoontõve riski. Enne sukeldumist peaksid oma füüsilise võimekuse osas nõu pidama arstiga.
- Kasuta varuseadmeid, sealhulgas sügavusmõõturit, sukeldatavat manomeetrit ning taimerit või kella. Selle seadme abil sukeldudes peab sul olema juurdepääs dekompressioonilauale.
- Enne sukeldumist kontrolli ohutust (nt kontrolli seadme õiget töötamist ja seadeid, kuvamisfunktsiooni, aku laetuse taset, balloonirõhku ning mullitamist voolikute ja liitmike lekkimise korral).
- Mitu kasutajat ei tohi seda seadet korraga sukeldumiseks kasutada. Sukeldumisprofiilid on kasutajaspetsiifilised. Teise sukelduja profiili kasutamine võib põhjustada eksitava teabe kuvamise, mis võib põhjustada raske kehavigastuse või surma.
- Ohutuse huvides ei tohi ükski sukelduda. Sukeldu kindlasti koos kaaslasega ka siis, kui keegi sinu sukeldumist veepinnalt jälgib. Pärast sukeldumist peaksid olema pikemat aega koos teistega, sest kessoontõbi võib ilmneda hiljem või pinnale tõusmise järel tehtavate tegevuste mõjul.
- Vabasukeldumine nõuab spetsiaalset väljaõpet. Basseinis vabasukeldumine hõlmab mitmeid samu ohte mis vabasukeldumine looduslikus veekogus. Ära kunagi üksinda sukeldu.
- Seade pole ette nähtud kaubanduslikuks ja kutseliseks sukeldumiseks. See on mõeldud kasutamiseks ainult vaba aja veetmise eesmärgil. Kaubanduslikul või kutselisel sukeldumisel võib kasutaja sattuda väga sügavale või kokku puutuda tingimustega, mis suurendavad kessoontõve riski.
- Ärge kasutage sukeldumiseks gaasi, kui te pole selle sisus isiklikult veendunud ja sisestanud analüüsitud väärtuse seadmesse. Kui paagi sisus ei veenduta ja õigeid gaasiväärtusi seadmesse ei sisestata, põhjustab see vale sukeldumiskava teabe ja võib lõppeda raske vigastuse või surmaga.
- Mitme gaasiseguga sukeldumine on palju ohtlikum kui ühe gaasiseguga sukeldumine. Mitmest gaasist koosneva segu kasutamisega seotud vead võivad põhjustada raske vigastuse või surma.
- Veenduge, et tõus oleks ohutu. Kiire tõus suurendab kessoontõve riski.
- Seadmel dekompressiooni lukustuse funktsiooni keelamine võib põhjustada kessoontõve riski suurenemise, mis võib põhjustada vigastuse või surma. Keelake see funktsioon omal vastutusel.
- Vajaliku dekompressioonipeatuse eiramine võib põhjustada raske vigastuse või surma. Ärge tõuske kuvatud dekompressioonipeatuse sügavusest kõrgemale.
- Tehke kolmeminutiline ohutuspeatust kolme ja viie meetri vahel, isegi kui dekompressioonipeatus pole vajalik.
- Seadmete puhul, mis toetavad sukeldumisvalmiduse funktsiooni, arvutab funktsioon piiratud tegurite põhjal välja sukeldumisvalmiduse skoorid ega mõõda, kas sukelduda on ohutu või mitte. Sukelduja vastutab enda sukeldumisvalmiduse ning ohutu sukeldumise planeerimise ja korraldamise eest. Selle eiramine võib kaasa tuua tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

Sukeldumisrežiimid

Seade Descent G2 toetab seitset sukeldumisrežiimi. Igal sukeldumisrežiimil on neli etappi: sukeldumiseelne kontroll, veepinna pealne näit, sukeldumine, sukeldumisjärgne. Sukeldumiseelse kontrolli käigus saad enne sukeldumise alustamist sukeldumisseaded kinnitada (*Sukeldumise seadistamine, lehekülg 5*). Pinnaetapp näitab sukeldumisrežiimi andmekuvasid (*Sukeldumise andmekuvad, lehekülg 10*). Sukeldumise etapp näitab käimasoleva sukeldumise andmeid ja muud kella funktsioonid, nt GPS, on keelatud (*Valmistumine sukeldumiseks, lehekülg 14*). Sukeldumisjärgse ülevaate ajal saad vaadata lõpetatud sukeldumise kokkuvõtet (*Sukeldumislogi ülevaate vaatamine, lehekülg 22*).

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

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

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

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

Möödikuga: selles režiimis saad sukelduda kasutades põhilisi sukeldumise taimeri funktsioone.

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

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

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

Basseinis vabasukeldumine: see režiim võimaldab sul tegeleda dünaamilise või staatilise vabasukeldumisega basseinis koos tegevusekohaste sukeldumisandmetega.

Basseinisukeldumisrežiimi kasutamine

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

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

2 Vali .

Basseinis sukeldumise režiim lülitub keskööl automaatselt välja.

Sukeldumise seadistamine

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

Hoia all **MENU** ja vali **Sukeldumise seadistus**.

Gaasid: määrab gaasiga sukeldumise režiimis kasutatavad gaasisegud (*Sukeldumisgaaside seadistamine, lehekülg 6*). Iga gaasiga sukeldumise režiimi jaoks võib sul olla kuni kaksteist gaasi.

Konservatism: seadistab konservatismi taseme dekompressiooniarvutustes. Kõrgem konservatism tähendab lühemat põhjas viibimise aega ja pikemat veepinnale tõusmise aega. Valik Kohand. võimaldab määrata kohandatud kaldenurga teguri.

MÄRKUS. enne konservatismi taseme kohendamist veendu, et mõistad kaldetegureid.

Automaatne sukeldumine: seadistab sukeldumistegevuse tüübi, mis algab automaatselt, kui laskumist alustad. Selle funktsiooni saad ajutiselt keelata valikuga Uinak.

Vee tüüp: määrab vee tüübi.

PO2: määrab maksimaalse töösügavuse (MOD), dekompressiooni, hoiatuste ja kriitiliste hoiatuste hapnikusisalduse (PO2) piirmäärade osalise rõhu baarides (*PO2 piirväärtuste määramine, lehekülg 9*).

Akvalangihoiatused: määrab kohandatud hoiatused gaasiga sukeldumiste jaoks (*Kohandatud sukeldumishoiatused, lehekülg 7*).

Vabasukeldumise hoiatused: määrab kohandatud hoiatused vabasukeldumiste jaoks (*Kohandatud sukeldumishoiatused, lehekülg 7*).

Ekraaniseaded: kohandab iga sukeldumisrežiimi andmekuvad (*Sukeldumise andmekuvad, lehekülg 10*).

Ohutuspeatus: muudab ohutuspeatuse kestust.

Viimane dekompressioonipeatus: määrab viimase dekompressioonipeatuse sügavuse.

Vabasukeldumise distsipliin: seadistab vabasukeldumise distsipliini tüübi.

Sukeldumislõpu viivitus: määrab aja, mille möödumisel lõpetab seade pärast pinnale tõusmist sukeldumise ja salvestab selle.

CCR-i sättepunktid: määrab PO2 kõrged ja madalad sättepunktid suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumisel (*CCR-i sättepunktide määramine, lehekülg 9*).

Sukeldumise otseteed: määrab nupuotseteed kasutamiseks sukeldumiste käigus.

Täiustatud sätted: kohandab sukeldumisrežiimi täpsemad seaded (*Sukeldumisrežiimi täpsemad sätted, lehekülg 6*).

Sukeldumisrežiimi täpsemad sätted

Hoia all **MENU** ja vali **Sukeldumise seadistus > Täiustatud sätted**.

Topeltnipisa kerimiseks: lülitab sukeldumisarvutis sisse topeltpuudutuse sukeldumisandmete kuvade sirvimiseks. Kui täheldad tahtmatut kerimist, kasuta tundlikkuse seadistamiseks suvandit Tundlikkus.

ÜLES klahv: keelab sukeldumise ajal nupu UP, et vältida tahtmatuid nupuvajutusi.

Hääletu sukeldumine: keelab sukeldumise ajaks kõik hoiatuste helitoonid ja vibratsioonid.

Pulsisagedus: lülitab sukeldumise ajaks sisse pulsimoniatori. Suvand Salvestatud rinnaku pulsimoniatori andmed võimaldab lubada rindkere südame löögisageduse monitori, näiteks seeria HRM-Pro™ lisaseadme, mis salvestab sukeldumisel pulsandmeid. Rinnakule kinnitatava pulsisageduse monitori andmeid saad vaadata rakenduses Garmin Dive™ pärast sukeldumise lõpetamist.

Kompass: kalibreerib ja määrab sukeldumiskompassi põhjasuuna (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 87*).

Lendamise vältimise aeg: seadistab lendamise vältimise pöördloendustaimer režiimi (*Lendamise vältimise aeg, lehekülg 10*).

Satelliidid: määrab satelliidisüsteemi kasutama iga sukeldumisrežiimi korral sukeldumise ja väljumise kohti (*Satelliidiseaded, lehekülg 58*).

Ühikud: määrab sukeldumise vahemaa, sügavuse, temperatuuri ja balloonirõhu mõõtühikud.

Dekompressiooni väljajätt: keelab dekompressiooni lukustuse funktsiooni. See funktsioon takistab ühe gaasi, mitme gaasi ja CCR-iga sukeldumist 24 tunni jooksul, kui oled dekompressioonilage rikkunud kauem kui kolm minutit.

MÄRKUS. saad dekompressiooni lukustuse funktsiooni keelata ka pärast dekompressioonilae rikkumist.

Sukeldumisgaaside seadistamine

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

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Sukeldumise seadistus > Gaasid**.

3 Vali sukeldumisrežiim.

4 Vali loendi esimene gaas.

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

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

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

Ülejäänud protsendi arvutab seade lämmastiksisaldusena.

7 Vajuta **BACK**.

8 Tee valik:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi sukeldumisrežiimide jaoks saadaval.

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

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

Kohandatud sukeldumishoiatused

Saad seadistada kohandatud sukeldumishoiatused, mis aitavad sul konkreetset eesmärki saavutada või suurendada teadlikkust oma keskkonnast.

Hoiatuse nimi	Sukeldumisrežiim	Kirjeldus
Lõdvestushingamine	Basseinis vabasukeldumine	Hoiatus kuvatakse, kui valitud ajavahemik möödub vabasukeldumisel lõdvestushingamise käigus.
Sügavus	Üks gaas, mitu gaasi, CCR, mõõtur, vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine	Hoiatus kuvatakse valitud sügavuse saavutamisel.
Sukeldumine	Basseinis vabasukeldumine	Hoiatus kuvatakse, kui valitud ajavahemik möödub dünaamilise vabasukeldumise vältel.
Suur kiirus	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine	Hoiatus kuvatakse, kui sinu vertikaalkiirus ületab valitud kiiruse.
Madal kiirus	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine	Hoiatus kuvatakse, kui sinu vertikaalkiirus langeb alla valitud kiiruse.
Neutraalne ujuvus	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine	Hoiatus kuvatakse valitud sügavuse saavutamisel.
Puhkeaeg	Basseinis vabasukeldumine	Hoiatus kuvatakse, kui valitud ajavahemik möödub puhkeaja vältel.
STA	Basseinis vabasukeldumine	Hoiatus kuvatakse, kui valitud ajavahemik möödub staatilise vabasukeldumise vältel.
Start/Stop	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine	Hoiatus kuvatakse, kui alustad või peatad sukeldumise.
Pinnataimer	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine	Hoiatus kuvatakse, kui valitud ajavahemik möödub.
Sihtsügavus	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine	Hoiatus kuvatakse valitud sügavuse saavutamisel.
Kellaeg	Üks gaas, mitu gaasi, CCR, mõõtur, vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine	Hoiatus kuvatakse, kui valitud ajavahemik möödub.
Variomeeter	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine	Hoiatus kuvatakse iga kord, kui saavutad valitud sügavusintervalli.

Kohandatud sukeldumishoiatuse seadistamine

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Sukeldumise seadistus**.

3 Tee valik:

- Vali **Akvalangihoiatused**.
- Vali **Vabasukeldumise hoiatused**.

4 Tee valik:

- Vali **Lisa hoiatus** uue hoiatuse lisamiseks.
- Olemasoleva hoiatuse redigeerimiseks vali hoiatuse nimi.

5 Vajaduse korral luba hoiatus.

6 Tee valik:

MÄRKUS. kõigi hoiatuse tüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

- Et määrata sügavus, mis peaks hoiatuse käivitama, vali suvand **Sügavus**.
- Et määrata ajavahemik, mis peaks hoiatuse käivitama, vali suvand **Aeg**.
- Et määrata vertikaalkiiruse lävi, mis peaks hoiatuse käivitama, vali suvand **Kiirus**.

MÄRKUS. saad seadistada hoiatuse käivituma, kui sinu vertikaalkiirus ületab valitud kiirust või langeb sellest madalamale.

- Vali **Intervall**, et määrata, kas hoiatus tuleks käivitada üks kord või korduva intervalli tagant.
- Vali **Suund**, et määrata, kas hoiatus tuleks lubada tõusmise, laskumise või mõlema puhul.
- Vali **Sukeldumiste tüübid**, et määrata, millised sukeldumisrežiimid peaksid võimaldama hoiatuse käivitamist.
- Vali **Heli ja värin** märguande tooni, vibratsiooni seadistamiseks või sellest loobumiseks.
- Vali **Hüplikhoiatus** hoiatuse hüpikmärguande lubamiseks.
- Vali **Hoiatuse eelvaade**, et näha, kuidas hoiatus sukeldumise ajal ilmub ja kõlab.

Basseinis vabasukeldumise hoiatuse seadistamine

1 Vajuta kellal **START**.

2 Vali **Basseinis vabasukeldumine**.

3 Tee valik:

- Vali **Vaba** struktureerimata treeningu alustamiseks.
- Vali olemasolev treening ja vali **Soorita treening**.

4 Vajuta **MENU**.

5 Vali **Hoiatused**.

6 Vali hoiatuse kategooria.

7 Tee valik:

- Vali **Lisa hoiatus** uue hoiatuse lisamiseks.
- Olemasoleva hoiatuse muutmiseks vali hoiatuse nimi.

8 Tee valik:

MÄRKUS. kõigi hoiatuse tüüpide puhul pole kõik valikud saadaval.

- Vali **Aeg** seadistatud lõdvestushingamise summaarse aja määratlemiseks.
- Vali **Asukohas: %1** aja seadistamiseks pärast treeninguetapi algusaega, mis peaks hoiatuse käivitama.
- Vali **Iga %1** ajavahemiku seadistamiseks, mis peaks hoiatuse käivitama.
- Vali **Viimane %1** aja seadistamiseks enne treeninguetapi lõpuaega, mis peaks hoiatuse käivitama.
- Vali **Allaloendus %1** allesjäänud sekundite arvu seadistamiseks, mida loendada maha enne treeninguetapi lõpuaega.

PO2 piirväärtuste määramine

Hapniku osarõhu (PO2) hoiatusteate läved saab seadistada baaris.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Sukeldumise seadistus > PO2**.

3 Tee valik:

- Vali **MOD/dekompresiooni PO2**, et määrata maksimaalne töösügavus (MOD) ja dekompressiooni PO2 lävi oma planeeritud alumise gaasi jaoks enne, kui peaksid alustama tõusu ja lülituma dekompressiooni gaasile kõrgeima protsendi hapnikuga.

MÄRKUS. sukeldumisarvuti ei vaheta automaatselt gaase sinu eest. Gaasi pead valima sina.

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

4 Sisesta väärtus.

Kui saavutad sukeldumise ajal Kriitiline PO2 lävendväärtuse, kuvab sukeldumisarvuti hoiatusteate (*Sukeldumishoiatused, lehekülg 25*).

CCR-i sättepunktide määramine

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

1 Hoia all **MENU**.

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

3 Tee valik:

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

4 Vali **Režiim**.

5 Tee valik:

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

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

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

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

6 Vali **PO2** ja sisesta väärtus.

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

Lendamise vältimise aeg

Pärast sukeldumist võib-olla vajalik mitu tundi oodata, enne kui on ohutu lennukiga lennata. Järelejäänud lennukeeluaja näitamiseks kuvatakse vaikimisi kellakuvale sümbol ✈️ koos hinnangulise lennukeeluaajaga tundides. Lisateavet saad vaadata pinnaintervalli ülevaatel (*Pinnaintervalli vidina vaatamine, lehekülg 21*).

VIHJE: kohandatud kellakuvale saad lisada lennukeeluaja indikaatori (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 62*).

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

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

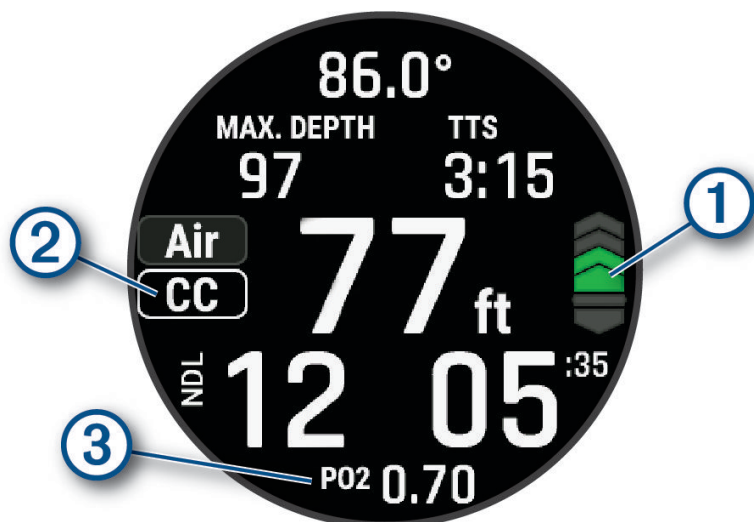
Sukeldumise andmekuvad




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

Tegevuse seadetes saad ümber järjestada vaikeandmekuvasid, lisada sukeldumisstopperi ja kohandatud andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 53*). Mõnel andmeekraanil on andmevälju võimalik kohandada.

Ühe gaasi, mitme gaasi ja CCR andmekuvad

Ühe gaasi, mitme gaasi ja CCR sukeldumisrežiimi peamisel andmekuval esitatakse peamised sukeldumisandmed, sh hingamisgaasi andmed, tõusu või laskumise kiirus, maksimaalne sügavus ning veepinnale tõusmise aeg (TTS). Vajuta **DOWN**, et sirvida täiendavaid andmeid ja vaadata sukeldumiskompassi (Sukeldumiskompassiga navigeerimine, lehekülg 15).



	Sinu tõusukiirus.
①	 Roheline: hea. Tõusukiirus on alla 7,9 m minutis.  Kollane: mõõdukalt kiire. Tõusukiirus on 7,9–10,1 m minutis.  Punane: liiga kiire. Tõusukiirus on üle 10,1 m minutis.
②	Näitab, kas CCR-sukeldumisel on aktiivne suletud kontuuriga (CC) või avatud kontuuriga (OC) sukeldumine.
③	Sinu hapniku osarõhu (PO2) tase. MÄRKUS. ühe gaasiga sukeldumisrežiimis seda välja ei kuvata, kui kasutad hingamisgaasiks õhku.

Mõõdiku andmekuvad

Mõõturi sukeldumisrežiimi esmane andmekuva näitab praeguse sukeldumise andmeid, sealhulgas hetke-, maksimaalset ja keskmist sügavust ning stopperit (*Mõõdikuga sukeldumisstopperi kasutamine, lehekülg 15*). Vajuta nuppu **DOWN**, et sirvida täiendavaid andmeid (sh aja- ja pulsiandmeid) ning vaadata sukeldumiskompassi (*Sukeldumiskompassiga navigeerimine, lehekülg 15*).



Vabasukeldumise ja vabasukeldumisega jahipidamise andmekuvad

Vabasukeldumise ja vabasukeldumisega jahipidamise režiimide sukeldumiskuva näitab praeguse sukeldumise teavet, sh kulunud aega, praegust maksimaalset sügavust ja tõusu- või laskumiskiirust. Pinnalekute ajal võid vajutada nuppu **DOWN**, et sirvida täiendavaid andmeid, sh viimase sukeldumise sügavust ja -aega, vaadata kaardikuvat ja kasutada stopperit (*Tavalise sukeldumisstopperi kasutamine, lehekülg 15*).



Basseinis vabasukeldumise andmekuvad

Basseinis vabasukeldumise sukeldumisrežiimi kuva sukeldumise ajal näitab teavet käimasoleva sukeldumise kohta, sealhulgas reaajas pulsisagedus, sihtvahemaa, seadistatud treening, kulunud aeg ja treenimistegevuse järgmise etapi eelvaade. Pinnaintervallide vältel võid vajutada **DOWN** teabe vaatamiseks oma viimase sukeldumise kohta. Võid vajutada **START** kehtiva treeningutegevuse peatamiseks või muutmiseks, selle eelvaate vaatamiseks või tegevuse seadetele ligipääsemiseks.



Sukeldumise andmekuvade kohandamine

Saad vaikimisi andmekuvasid ümber järjestada, mõningaid vaikimisi andmevälju kohandada ja kohandatud andmekuvasid lisada.

- 1 Hoida all **MENU**.
- 2 Vali **Sukeldumise seadistus > Ekraaniseaded**.
- 3 Vali sukeldumisrežiim.
- 4 Tee valik:
 - Gaasiga sukeldumisrežiimide korral vali **Andmekuvad**.
 - Vabasukeldumise režiimide korral vali **Dive Screen** või **Surface Screens**.
- 5 Liigu andmekuvale ja vajuta **START**.
- 6 Tee valik:
 - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, mille andmeid soovid muuta,
VIHJE: saadavalolevate andmeväljade nimekirja kuvamiseks vt [Andmeväljad, lehekülg 125](#). Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
 - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.

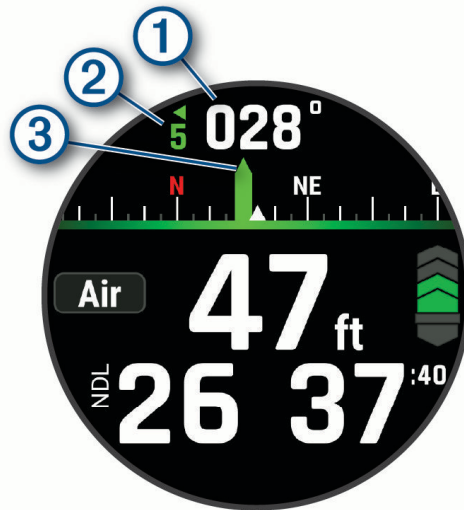
MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi sukeldumisrežiimide jaoks saadaval.
- 7 Vajadusel vali **Lisa**, et loendisse andmekuva lisada.
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida mõne eelmääratud andmekuva.

Valmistumine sukeldumiseks

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali sukeldumisrežiim (*Sukeldumisrežiimid, lehekülg 4*).
- 3 Vajaduse korral vajuta nuppu **UP**, et muutmata sukeldumise seadistusi, näiteks gaase, vee tüüpi ja hoiatusi (*Sukeldumise seadistamine, lehekülg 5*).
- 4 Oota, ranne veest väljas, kuni kell leiab GPS-signaalid ja olekuriba täitub (valikuline).
Kell vajab GPS-signaali, et salvestada sinu sukeldumise alguspunkt.
- 5 Vajuta nuppu **START**, kuni kuvatakse sukeldumise peamine andmekuva.
- 6 Sukeldumise alustamiseks lasku.
Tegevustaimer käivitatakse automaatselt, kui oled 1,2 m sügavusel.
MÄRKUS. kui alustad sukeldumist valimata sukeldumisrežiimi, kasutab kell kõige hiljutisemat sukeldumisrežiimi ja sätteid, ning sinu sukeldumise alguspunkti ei salvestata.
- 7 Tee valik:
 - Hoi a all nuppu **DOWN**, et kerida läbi sukeldumise andmekuvade ja sukeldumiskompassi.
VIHJE: sukeldumise andmekuvade sirvimiseks võid ka kaks korda kella puudutada. Sukeldumiste **Vaba** või **Vabasukeldumisega jaht** puhul saad andmekuvasid sirvida ainult pinnaloleku ajal.
 - Sukeldumismenüü vaatamiseks vajuta **START**.
- 8 Kui olete sukeldumise lõpetamiseks valmis, tõuse pinnale.
- 9 Hoi a oma ranne veest väljas, et kell saaks GPS-signaale vastu võtta ja sinu sukeldumise väljumiskoha salvestada (valikuline).
- 10 Tee valik:
 - Sukeldumiseks režiimis **Üks gaas, Mitu gaasi, CCR** või **Möödikuga** oota, kuni taimer **S. LÕPP** jõuab nulli.
MÄRKUS. kui tõused sügavusele 1 m (3,3 ft.), alustab taimer **S. LÕPP** stardiloendust (*Sukeldumise seadistamine, lehekülg 5*). Sukeldumise salvestamiseks enne, kui taimeri loendus lõpeb, vajuta **START** ja vali siis **Peata sukeldumine**.
 - Sukeldumiseks režiimis **Vaba** või **Vabasukeldumisega jaht**, vajuta **BACK** ja vali **Salvesta**.
Kell salvestab sukeldumistegevuse.
VIHJE: oma sukeldumisajalugu saad vaadata sukeldumislogi ülevaates (*Sukeldumislogi ülevaate vaatamine, lehekülg 22*).

Sukeldumiskompassiga navigeerimine

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



- Kompass näitab sinu liikumissuunda ①.
- 2 Suuna määramiseks vajuta nuppu **START**.
Kompass näitab kõrvalekaldumist ② määratud kursist ③.
- VIHJE:** saad määrata suuna mis tahes andmukuvalt, kui hoiad all nuppe **START** ja **DOWN**.
- 3 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
- Kursi lähtestamiseks vali **Lähtesta suund**.
 - Kursi muutmiseks 180-kraadi võrra vali **Määra vastupidine**.
MÄRKUS. kompass märgib vastusuunda punase märgiga.
 - 90-Kraadise suuna määramiseks vasakule või paremale vali **Määra 90 vasakule** või **Määra 90 paremale**.
 - Kursi kustutamiseks vali **Kustuta suund**.

Mõõdikuga sukeldumisstopperi kasutamine

- 1 Alusta **Mõõdikuga** sukeldumist.
- 2 Oma praeguse sügavuse keskmiseks sügavuseks määramiseks vajuta nuppu **START** ja vali suvand **Lähtesta kesk. sügavus**.
- 3 Vajuta **START** ja vali **Käivita stopper**.
- 4 Tee valik:
 - Stopperi kasutamise lõpetamiseks vajuta **START** ja vali **Peata stopper**.
 - Stopperi taaskäivitamiseks vajuta **START** ja vali **Lähtesta stopper**.

Tavalise sukeldumisstopperi kasutamine

- 1 Tee valik:
 - Lisa andmekuva **Stopperi taimer** sukeldumisrežiimile **Üks gaas, Mitu gaasi, CCR** või **Mõõdikuga**.
 - Luba pinna andmekuva **Stopper** sukeldumisrežiimi **Vaba** või **Vabasukeldumisega jaht** jaoks.
- 2 Keri gaasiga sukeldumise või vabasukeldumise pinnaintervalli ajal stopperi ekraanile.
VIHJE: vabasukeldumisel veepinnal olemise intervalli ajal saad vajutada ja hoida all nuppu **START**, et avada stopper ja alustada taimer, isegi kui ekraan on välja lülitatud.
- 3 Taimeri käivitamiseks vali **START**.
- 4 Taimeri peatamiseks vajuta nuppu **STOP**.
- 5 Taimeri lähtestamiseks vajuta nuppu **BACK**.

Gaaside vahetamine sukeldumise ajal

1 Alusta ühe gaasiga, mitme gaasiga või suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumist.

2 Tee valik:

- Vali **START**, seejärel **Gaas** ja siis varu- või dekompressioonigaas.

MÄRKUS. kui vaja, võid valida **Lisa uus** ja sisestada uue gaasi.

- Sukeldu, kuni saavutad **MOD/dekompressiooni PO2** piirväärtuse (*PO2 piirväärtuste määramine, lehekülg 9*).

Seade palub sul lülitada suurima hapnikusaldusega gaasile.

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

Päästmisprotseduurile CC ja OC sukeldumise vahel lülitumine

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

1 Alusta CCR sukeldumist.

2 Vajuta nuppu **START**.

3 Vali **Vali avatud ahel**.

Andmekuval esitatud jaotusjooned muutuvad punaseks ja seade lülitub aktiivse gaasi hingamiselt sinu OC dekompressioonigaasile.

MÄRKUS. kui sa pole OC dekompressioonigaasi seadistanud, lülitub seade lahjendusgaasile.

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

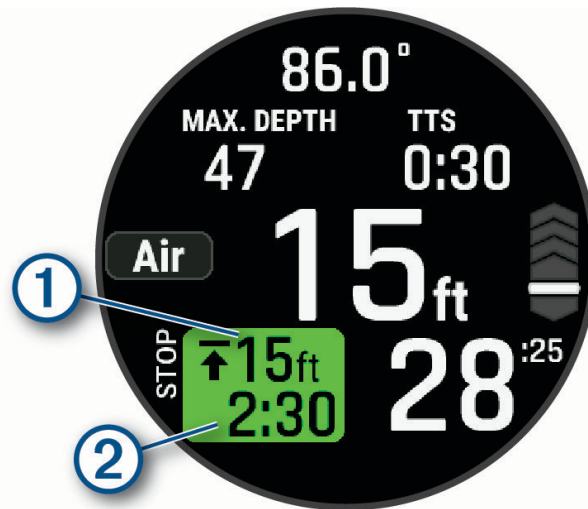
5 Vajuta **START** ja vali **Vali suletud ahel**, et tagasi CC sukeldumisele lülituda.

Ohutuspeatuse tegemine

Kessoontõve riski vähendamiseks tuleb ohutuspeatust teha iga sukeldumise ajal.

1 Pärast vähemalt 11 m sukeldumist tõuse 5 meetrile.

Ohutuspeatuse teave kuvatakse andmekuvadel.



①	Ohutuspeatuse lae sügavus.
②	Ohutuspeatuse taimer. Kui oled lae sügavusest kuni 1 m kaugusel, alustab taimer stardiloendust.

2 Püsi ohutuspeatuse lae sügavusest kuni 2 m raadiuses seni, kuni ohutuspeatuse taimer jõuab nulli.

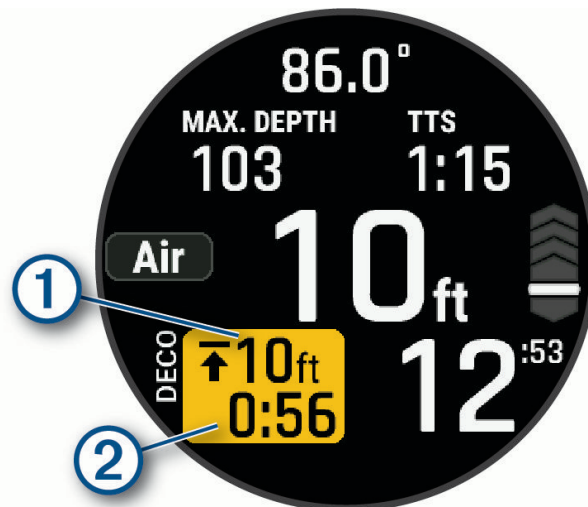
MÄRKUS. kui tõused ohutuspeatuse lae sügavusest kõrgemale kui 3 m, ohutuspeatuse taimer peatub ja seade annab sulle märku, et laskuksid lae sügavusest madalamale. Kui laskud madalamale kui 11 m, ohutuspeatuse taimer lähtestub.

3 Jätka pinnaletõusmist.

Dekompressioonipeatuse tegemine

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

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



①	Dekompressioonipeatuse lae sügavus.
②	Dekompressioonipeatuse taimer.

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

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

- 3 Jätka tõusu pinnale või järgmise dekompressioonipeatuseni.

Basseinis vabasukeldumise tegevuse alustamine

⚠ HOIATUS

Vabasukeldumine nõuab spetsiaalset väljaõpet. Basseinis vabasukeldumine hõlmab mitmeid samu ohte mis vabasukeldumine looduslikus veekogus. Ära kunagi sukeldu üksinda.

MÄRKUS. automaatse sukeldumise funktsioon ei algata automaatselt basseinis vabasukeldumise tegevust.

1 Vajuta kellal **START**.

2 Vali **Basseinis vabasukeldumine**.

3 Tee valik:

- Vali **Vaba** struktureerimata treeningu alustamiseks.
- Vali olemasolev treening ja vali **Soorita treening**.
- Vali **Loo** uue treeningu loomiseks (*Kohandatud basseinis vabasukeldumise treeningu loomine, lehekülg 19*).

4 Vajadusel vajuta **MENU** sukeldumise seadete nagu basseini suurus või automaatse käivituse sügavus muutmiseks (*Basseinis vabasukeldumise seadistamine, lehekülg 20*).

5 Vajuta **START**.

6 Vajadusel vali vabasukeldumise distsipliin.

7 Vajadusel vajuta **START** lõdvestushingamise taimer käivitamiseks.

8 Alusta sukeldumist.

Sukeldumistaimer käivitub automaatselt, kui saavutate Stardisügavus seade Automaatkäivitus korral (*Basseinis vabasukeldumise seadistamine, lehekülg 20*).

9 Kui oled valmis sukeldumist lõpetama, tõuse pinnale.

Sukeldumistaimer peatub ja puhkeajataimer käivitub automaatselt, kui saavutate Lõppsügavus seade Automaatkäivitus korral (*Basseinis vabasukeldumise seadistamine, lehekülg 20*).

10 Vajadusel sisesta ujutav vahemaa ja vajuta **START**.

11 Tee valik:

- Sukeldumismenüü vaatamiseks vajuta **START**.
- Vajuta **DOWN**, et liikuda staatilise vabasukeldumise stopperi juurde **Vaba** treeningu vältel.
- Vajuta pinnaintervalli kestel **DOWN**, et vaadata teavet oma viimase sukeldumise ning järelejäänud treeningu kohta.

12 Sukeldumistegevuse lõpetamiseks vajuta **START** ja vali **Lõpeta treenimine > Salvesta**.

VIHJE: oma sukeldumisajalugu saad vaadata sukeldumislogi ülevaates (*Sukeldumislogi ülevaate vaatamine, lehekülg 22*).

Kohandatud basseinis vabasukeldumise treeningu loomine

1 Vajuta kellal **START**.

2 Vali **Basseinis vabasukeldumine > Loo**.

3 Sisesta kohandatud treeningu nimi.

4 Tee valik:

- Vali **Komplekte kokku** seeriade arvu muutmiseks.
- Vali **Vaba** vabasukeldumise distsipliini, tüübi ja intervalli muutmise seadistamiseks.
- Vali **Puhkus** puhkeaja tüübi ja intervalli muutmise seadistamiseks.
- Vali **Eelvaade** kehtivate kohandatud treeningu andmete vaatamiseks.

5 Vali **Rakenda** kohandatud treeningu salvestamiseks.

Basseinis vabasukeldumise treeningu muutmine

- 1 Vajuta kellal **START**.
- 2 Vali **Basseinis vabasukeldumine**.
- 3 Vali loendist treening.
- 4 Vajuta **START**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Muuda** treeningu andmete muutmiseks (*Kohandatud basseinis vabasukeldumise treeningu loomine, lehekülg 19*).
 - Vali **Kopeeri** koopia tegemiseks sellest treeningust, et luua uus treening.
 - Vali **Muuda nime** treeningu nime muutmiseks.
 - Vali **Kustuta** treeningu kustutamiseks.

Basseinis vabasukeldumise seadistamine

Vajuta kellal **START**, vali **Basseinis vabasukeldumine**, vali treening ja vajuta **MENU**.

VIHJE: sukeldumise ajal vajuta **START** ja vali **Seaded** juurdepääsuks seadetele.

Basseini pikkus: seadistab basseini pikkuse dünaamilisteks vabasukeldumise treeninguteks.

Automaatkäivitus: seadistab sügavuse, mis automaatselt käivitab ja peatab sukeldumistaimerit sukeldumise korral.

Treeningute teek: kuvab kasutatavate basseinis vabasukeldumise treeningute loetelu. Saad luua ja muuta kohandatud treeninguid (*Kohandatud basseinis vabasukeldumise treeningu loomine, lehekülg 19*).

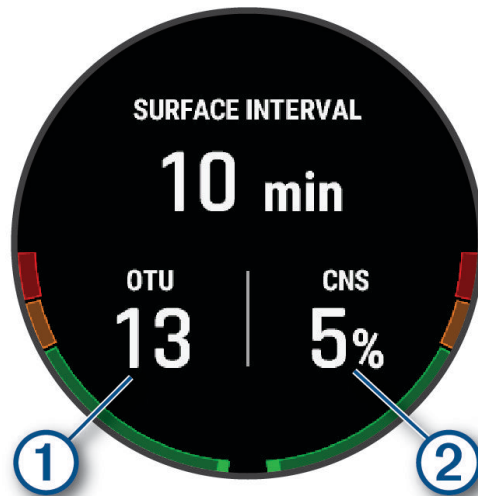
Hoiatused: seadistab basseinis vabasukeldumise hoiatused sukeldumise ja puhkeaja jaoks (*Basseinis vabasukeldumise hoiatuse seadistamine, lehekülg 8*).

Pulsisagedus: lülitab sukeldumise ajaks sisse pulsimonitori. Suvand Salvestatud rinnaku pulsimonitori andmed võimaldab lubada rindkere südame löögisageduse monitori, näiteks seeria HRM-Pro lisaseadme, mis salvestab sukeldumisel pulsiandmeid. Rinnakule kinnitatava pulsisageduse monitori andmeid saad vaadata rakenduses Garmin Dive pärast sukeldumise lõpetamist.

Pinnaintervalli vidina vaatamine

- 1 Pinnaintervalli vidina vaatamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Enda hapniku toksilisuse ühikute (OTU) ja kesknärvisüsteemi (KNS) protsendi vaatamiseks vajuta nuppu **START**.

MÄRKUS. sukeldumise ajal kogunenud OTU aegub 24 tunniga.



①	<ul style="list-style-type: none">Roheline: 0 kuni 249 OTU.Kollane: 250 kuni 299 OTU.Punane: 300 OTU või suurem.
②	<ul style="list-style-type: none">Roheline: KNS-i hapniku toksilisus 0 kuni 79%.Kollane: KNS-i hapniku toksilisus 80 kuni 99%.Punane: KNS-i hapniku toksilisus 100% või suurem.

- 3 Vajuta **DOWN** et näha koekoormuse infot.
- 4 Vajuta **DOWN**, et näha jäänud lendamise vältimise aegaja lendamise vältimise perioodi lõpuaega.

Sukeldumislogi ülevaate vaatamine

Vaade näitab su hiljuti salvestatud sukeldumiste andmeid.

- 1 Sukeldumislogi ülevaate vaatamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **START** viimase sukeldumise andmete vaatamiseks.
- 3 Vajuta **DOWN** > **START** muu sukeldumise vaatamiseks (valikuline)
- 4 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
 - Tegevuse kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Lisateabe vaatamiseks ühe kohta mitmest vabasukeldumisest tegevuse all vali **Sukeldu** ja vali sukeldumine.
 - Oma puhkeaja vaatamiseks basseinis vabasukeldumiste vahel vali **Puhkus**.
 - Sukeldumis- või väljumiskoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Tegevuse sügavusgraafika vaatamiseks vali **Sügavus**.
 - Tegevuse temperatuurigaafika vaatamiseks vali **Temperatuur**.
 - Iga vabasukeldumise kiirusgraafika vaatamiseks vali **Kiirus**.
 - Kasutatud gaaside vaatamiseks vali **Gaasi lülitused**.
MÄRKUS. see valik ilmub vaid siis, kui sukeldumise ajal vahetati gaasi.
 - Tegevuse eemaldamiseks kellast vali **Kustuta**.
MÄRKUS. tegevuse kustutamine sukeldumislogi ülevaatest ei mõjuta koekoormuse arvutusi.


Sukeldumisvalmidus

⚠ HOIATUS

Sukeldumisvalmiduse funktsioon arvutab piiratud tegurite põhjal välja sukeldumisvalmiduse skoorid ega mõõda, kas sukelduda on ohutu või mitte. Sukelduja vastutab enda sukeldumisvalmiduse ning ohutu sukeldumise planeerimise ja korraldamise eest. Selle eiramine võib kaasa tuua tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

Sinu sukeldumisvalmiduse näit koosneb skoorist ja lühikesest sõnumist ning aitab sul otsustada, kas oled sukeldumiseks valmis. Skoori arvutatakse ja ajakohastatakse pidevalt kogu päeva jooksul, kasutades järgmisi tegureid:

- Uneaja skoor (viimane öö)
- Taastumisaeg
- Body battery
- Ajavaheväsimus
- Sukeldumise ajalugu
- Une ajalugu (viimased kolm ööd)
- Treenitustase

Värvitsoon	Punktiseis	Kirjeldus
 Roheline	75 kuni 100	Hea Valmis sukelduma
 Kollane	50 kuni 74	Mõõdukas Keskendu
 Oranž	25 kuni 49	Madal Ole ettevaatlik
 Punane	1 kuni 24	Halb Puhka enne sukeldumist

Oma sukeldumisvalmiduse trendide nägemiseks, ava oma teenuse Garmin Dive rakendus.

Sukeldumise planeerimine

Saad plaanida oma tulevase sukeldumise kella abil, nt arvutada hingamisgaasi või dekompressioonivaba sukeldumislimiidi (NDL) aegu. Sukeldumise planeerimisel kasutab kell arvutustes sinu viimaste sukeldumiste inertgaaside jääkkoormust kudedes.

NDL-aja arvutamine

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

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Sukeldumiskava > Arvuta NDL**.
- 3 Tee valik:
 - NDL-i arvutamiseks oma praeguse koekoormuse põhjal vali **Sukeldumine**.
 - NDL-i arvutamiseks tulevase koekoormuse põhjal vali **Sisesta surf. Intervall** ja sisesta oma pinnaintervalli aeg.
- 4 Sisesta hapnikuprotsent.
- 5 Tee valik:
 - NDL-i aja arvutamiseks vali **Sisesta sügavus** ja sisesta oma sukeldumise planeeritud sügavus.
 - Maksimaalse sügavuse arvutamiseks vali **Sisesta aeg** ja sisesta oma planeeritud sukeldumisaeg.Kuvatakse NDL-i stardikell, sügavus ja maksimaalne töösügavus (MOD).

MÄRKUS. kui planeeritud sügavus on suurem kui sukeldumisarvuti või hingamisgaasi maksimaalne töösügavus (MOD), ilmub hoiatusteade ja gaasi MOD kuvatakse punaselt.
- 6 Vajuta nuppu **DOWN**.
- 7 Tee valik:
 - Väljumiseks vali **Valmis**.
 - Sukeldumisele intervallide lisamiseks vali **Lisa korduv sukel**. ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Hingamisgaasi arvutamine

Arvutada saab sukeldumise PO2 väärtuse, hapnikuprotsendi või maksimaalse sügavuse, reguleerides kolmest väärtusest kahte. Arvutused sõltuvad menüü Sukeldumise seadistus vee tüübi seadistusest ([Sukeldumise seadistamine, lehekülg 5](#)).

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Sukeldumiskava > Arvuta gaas**.
- 3 Vali **UP** või **DOWN** ja tee valik, mida arvutada:
 - Vali **PO2**.
 - Vali **O2%**.
 - Vali **Sügavus**.
- 4 Esimese väärtuse seadistamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 5 Teise väärtuse seadistamiseks vajuta **START**, seejärel vajuta **UP** või **DOWN**.
Väärtuste seadistamise ajal arvutab seade esile toodud valiku reguleeritud väärtuse.
- 6 Vajadusel vajuta muu valiku väärtuse arvutamiseks **BACK**.

Dekompressiooniplaani loomine

Saad luua avatud dekompressiooniplaane ja salvestada need tulevikus sukeldumiseks.

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

Dekompressiooniplaanide kasutamine

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

Sukeldumine veekogus, mille pind on merepinnast vähemalt 300 m kõrgemal

Kõrgemal on atmosfäärirõhk madalam ja sinu kehas on rohkem lämmastikku, kui seda on merepinnalt sukeldumist alustades. Seade arvestab õhurõhuanduri abil kõrguse muutusi automaatselt. Dekompressioonimudel kasutab absoluutrõhu väärtust ei mõjuta kellal kuvatav kõrgus merepinnast ega manomeetri rõhk.

Soovitused kella kandmiseks koos kaitseülkonnaga

- Kasuta ülipikka silikoonist sukeldumisrihma ja kanna kella paksu kaitseülkonna peal.
- Aku kestvuse pikendamiseks lülita randmepõhine pulsimonitor välja (*Sukeldumisrežiimi täpsemad sätted, lehekülj 6*).

Sukeldumishoiatused

Hoiatusteade	Põhjus	Kella toiming
Ühtegi	Lõpetasid dekompresiooniks vajaliku peatuse.	Dekompresiooni peatussügavus ja aeg vilguvad siniselt viis sekundit.
Ühtegi	Sinu hapniku osarõhu (PO2) väärtus ületab määratud hoiatusväärtust.	Sinu PO2 väärtus vilgub kollaselt.
%1 hapniku toksilisuse ühikut kogutud. Lõpeta sukeldumine.	Sinu hapniku toksilisus ületab ohutu piiri. Sukeldumisel asendatakse "%1" kogutud ühikute arvuga.	Hoiatus esitatakse iga kahe minuti järel ja kuni kolm korda.
250 hapniku toksilisuse ühikut on kogutud.	Sinu hapniku toksilisuse ühikute (OTU) arv on 250 ja ohutu piir on 300 ühikut.	Ühtegi
Jõudmine dekompresiooni peatusse	Oled dekompresiooni peatussügavusest ühe peatusintervalli kaugusel (3 m või 9.8 ft).	Ühtegi
NDL-ini jõudmine	Sul on kümme minutit dekompresioonilimiidini (NDL) jäänud.	Hoiatus esitatakse uuesti, kui NDL-i järelejäänud aeg on viis minutit.
Liiga kiire tõus. Aeglusta tõusu.	Tõused kiiremini kui 9,1 m/min (30 ft./min.) rohkem kui viie sekundi jooksul.	Ühtegi
Aku kriitiline tase. Lõpeta sukeldumine.	Vähem kui 10% akut on alles.	Hoiatus esitatakse, kui kella aku laetuse tase langeb järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli kuval alla 10%.
Aku on tühi.	Vähem kui 20% akut on alles.	Hoiatus esitatakse, kui kella aku laetuse tase langeb järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli kuval alla 20%.
%1 ikka kasutusel. Vaheta millal tahes.	Valisid suvandi Mitte praegu, kui sul paluti lülituda kõrgema hapnikusisaldusega gaasile, või eirasid seda viipa.	Kell märgib selle gaasi tagavaragaaiks ja uuendab dekompresioonijuhiseid vastavalt.
CNS-i toksilisus %1%. Lõpeta sukeldumine.	Sinu CNS hapniku toksilisus on liiga kõrge. Sukeldumise ajal asendatakse "%1" sinu kehtiva CNS protsendiga.	Hoiatus esitatakse iga kahe minuti järel ja kuni kolm korda.
CNS-i toksilisus 80%.	Sinu kesknärvisüsteemi (CNS) hapniku toksilisus on ohutust piirist 80% ulatuses.	Hoiatus ilmub sukeldumise ajal sinu järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli kuval.
Dekompresioon lõppenud	Oled kõik dekompresioonipeatused lõpetanud.	Ühtegi
Vähenda alla dekompresiooni ülapiiri.	Oled dekompresioonilaest rohkem kui 0,6 m (2 ft) kõrgemal.	Praegune sügavus ja stoppsügavus vilguvad punaselt. Kui jääd dekompresioonilaest kõrgemale kauemaks kui kolm minutit, lülitub tööle dekompresioonilukustus.
Lasku, et teha ohutuspeatas	Oled ohutuspeatuse laest kõrgemalt kui 2 m (8 ft).	Praegune sügavus ja stoppsügavus vilguvad kollaselt.

Hoiatusteade	Põhjus	Kella toiming
Lahjendi PO2 on madal. Loputamine võib ohtlik olla.	Lahjendusgaasi PO2 on liiga madal ja hingamisaparaadi täitmine lahjendusgaasiga võib olla ohtlik.	Ühtegi
Sukeldumine lõpeb %1 sekundi pärast.	Kell lõpetab automaatselt ja salvestab sukeldumise. Sukeldumise ajal asendatakse "%1" sekunditega.	Ühtegi
Ära sukeldu. Sügavusandurid ei saanud lugeda.	Kellas olid enne sukeldumistegevuse alustamist kehtetud sügavusanduri andmed või need puudusid.	Ära alusta sukeldumist. Helista Garmin® tootetoesse.
Sügavusandurid ei saanud lugeda. Lõpeta sukeldumine.	Kellas olid pärast sukeldumistegevuse alustamist kehtetud sügavusanduri andmed või need puudusid.	Kasuta varu sukeldumisarvutit või sukeldumisplaani ja lõpeta sukeldumine. Helista Garmin tootetoesse.
NDL on ületatud. Nüüd on dekompresioon vajalik.	Ületasid oma NDL-i aja.	Kell hakkab pakkuma dekompresiooni peatamisjuhiseid.
Rohkem gaasilülituse märguandeid ei esitata.	Valisid suvandi Mitte kunagi, kui sul paluti lülitada kõrgema hapnikusisaldusega gaasile.	Kell märgib selle gaasi tagavaragaasiks ja uuendab dekompresioonijuhiseid vastavalt. Juhist lülitada sellele gaasile enam ei kuvata.
PO2 on kõrge. Tõuse või lülitu väiksemale O2 gaasi tasemele.	Sinu PO2 väärtus ületab märgitud kriitilise väärtuse.	Sinu PO2 väärtus vilgub punaselt. See hoiatus ilmub iga 30 sekundi järel kuni kolm korda, kuni tõused ohutule tasemele või vahetad gaase.
PO2 on madal. Lasku või lülitu suuremale O2 gaasi tasemele.	Sinu PO2 väärtus on alla 0,18 baari.	Kui oled sukeldunud alles kaks minutit, vilgub sinu PO2 väärtus kollaselt. Vastasel juhul vilgub PO2 väärtus punaselt. See hoiatus ilmub iga 30 sekundi järel kuni kolm korda, kuni laskud ohutule tasemele või vahetad gaase.
Ohutuspeatus lõppenud	Lõpetasid ohutuspeatuse.	Ühtegi
Ohutuspeatust alanud.	Tõusid ilma muude dekompresioonijuhisteta 6 m (20 jalga) kõrgemale.	Käivitub ohutuspeatuse taimer, kui see on konfigureeritud.
Ohutu lülitada gaasile %1. Lülitada kohe?	Mitme gaasiga sukeldumisel on nüüd kõrgema hapnikusisaldusega gaasi hingamine ohutu. Sukeldumise ajal asendatakse "%1" gaasi nimega.	Võid nüüd gaase vahetada või oota ja vaheta gaase hiljem. Kuvatakse sinu tehtud valiku kinnitusteade.
Lülitati kõrgele sättepunktile.	Kell lülitus automaatselt sinu määratud CCR-i kõrgele sättepunktile.	Ühtegi
Lülitati madalale sättepunktile.	Kell lülitus automaatselt sinu määratud CCR-i madalale sättepunktile.	Ühtegi
Seda basseinisukeldumist ei salvestata sukelduslogisse.	Kell on basseini sukeldumise režiimis.	Kell ei salvesta sukeldumist sukelduslogisse.
Käekell on taaskäivitatud. Hinda sukeldustingimusi.	Kell taaskäivitus sukeldumise ajal.	Taaskäivituse ajal simuleerib kell seda sukeldumist. Kuna muid hoiatusi

Hoiatusteade	Põhjus	Kella toiming
		ei pruukinud käivituda, hinda oma praegust sügavust ja sukeldumistingimusi.

Sukeldumise terminoloogia

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

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

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

Dekompressioonivaba piir (NDL): sukeldumine, mis ei vaja pinnale tõusmisel dekompressiooniga.

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

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

Pinnaintervall (SI): viimasest sukeldumisest möödunud aeg.

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

Tegevused ja rakendused

Võid kasutada käekella sise-, välis-, spordi- ja trennitegevusteks. (*Tegevuste ja rakenduste nimekiri, lehekülg 28*). Tegevuse alustamisel kell kuvab ja salvestab anduriandmeid. Saad luua kohandatud tegevusi või uusi tegevusi, põhinedes vaiketegevustele (*Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 53*). Kui oma tegevused lõpetad, saad need salvestada ja jagada Garmin Connect™ kogukonnaga.

Võid lisada kellasse ka Connect IQ™ tegevusi ja rakendusi Connect IQ rakenduses (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 100*).

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

Tegevuste ja rakenduste nimekiri

Vajuta kellakuval nuppu START ja seejärel nuppu DOWN tegevuste ja rakenduste nimekirja kerimiseks. Sinu lemmiktegevuste loend kuvatakse loendi ülaosas (*Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine, lehekülg 52*).

MÄRKUS. mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.


Kategooria	Tegevused
Sukeldumine	Vaba, Vabasukeldumisega jaht, CCR, Mõõdikuga, Mitu gaasi, Basseinis vabasukeldumine, Üks gaas
Sport	Orienteerumine, Ratsutamine, Seinaronimine, Kettagolf, Ekspeditsioon, Kalapüük, Golf, Matkamine, Ratsutamine, Jaht, Rulluisutamine, Mägironimine, Kõndimine
Jooksmine	Siseruumis, Takistussõit, Jooks, Staadionijooks, Maastikujooks, Lindil jooks, Virtuaalne jooks, Kõnd ruumis,
Rattasõit	Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, BMX, Cyclocross, Gravel Bike, eBike, e-mägiratas, MTB, Maanteesõit
Ujumine	Avavesi, Basseinis ujumine, Ujumise data, Triatlon
Jõusaal	Poks, Kardiotreening, Siseronimine, Elliptiline, Trepil käimine, HIIT, Hüppenöör, Võitlus-kunstid, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreering, Jooga
Talisport	Off-piste, Off-piste lumelauasõit, Liuväli, Mäesuusat, Lumelauasõit, Räätsad, Murdmaa kl., Murdmaa uisk
Veesport	Paat, Kajakisõit, Lohelaud, Aerutamine, Hingamistoru, Aerusurf, Surf, Veetuub, Veelaud, Veesuusatamine, Kärestikel sõit, Purjelauasõit
Võistkonnaspor-dialad	Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Kettamäng, Võrkpall
Reketisport	Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatenis, Squash, Lauatenis, Tennis
Mootorisport	Maastikusõiduk, Motokross, Mootorratas, Maitsi, Mootorsaan
Muu	Hingamisharjut., Mängimine, Garmin Share, Jumpmaster, Navigeeri, Taktikaline, Jälgi mind
Rakendused	ABC, Edasta pulsisagedus, Kalender, Kellad, Ajalugu, Messenger, Kuufaas, Muusika juhtnupud, Health Snapshot", Märkuanded, Sukeldumiskava, Projekt. punkt, Pulssoksü-meetria, Võrdluspunkt, Seaded, TÕUS, LOOJANG, Looded, Rahakott, Ilm, Treeningud

Tegevuse alustamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Tee valik:

- Vali lemmikute loendist tegevus.
- Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.

3 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis.

Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).

4 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.

Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 118*).
- Vajuta **BACK**, et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Nipsa üles või alla, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Hoia all nuppu **MENU**, ja vali **Toiterežiim** aku tööea pikendamiseks toiterežiimi kasutamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 114*).

Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta **STOP**.

2 Tee valik:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta **START** ja tee oma valik. **MÄRKUS.** pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed (*Tegevuse hindamine, lehekülg 29*).
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
Võid valida ↻ teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 123*).
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigunud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**. **MÄRKUS.** kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutatavate tegevustega.
- Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Sirge joon**. **MÄRKUS.** kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutatavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise HR** ning oota, kuni taimer loendab.
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.
MÄRKUS. pärast tegevuse seiskamist salvestab kell selle 30 minuti järel automaatselt.

Tegevuse hindamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 54*).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 29*).

2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

MÄRKUS. enesehindamise vahele jätmiseks vali **»»**.

3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

Välitegevused

Golf

Golfi mängimine

Enne rajal esmakordset mängimist laadi see Garmin Connect rakendusest alla ([Garmin Connect](#), lehekülg 98). Rakendusest Garmin Connect alla laaditud radasid uuendatakse automaatselt.

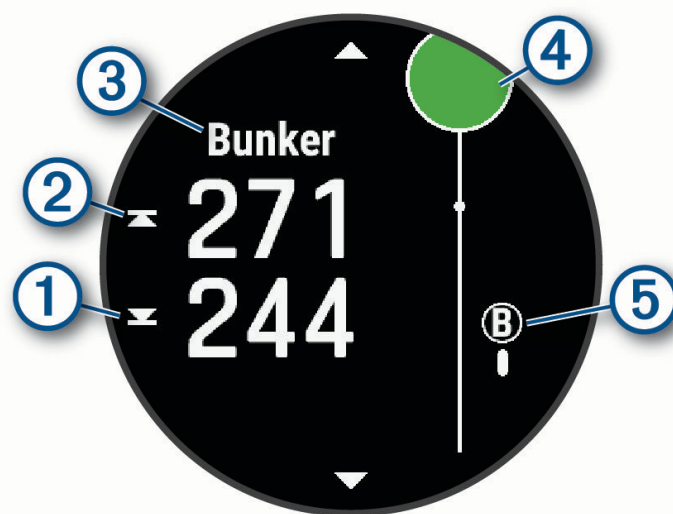
Enne golfi mängimist laadi seadet ([Kella laadimine](#), lehekülg 118).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Golf**.
- 3 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 4 Vali saadaval olevate radade loendist rada.
- 5 Punktisumma säilitamiseks vali ✓.
- 6 Vali tii kast.
- 7 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
Kui liigud järgmise augu juurde, valib seade selle automaatselt.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu **START** ja vali **Lõpeta voor**.

Ohtude kuvamine

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

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



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

Golfi menüü

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

Lõpeta vooz: lõpetab kehtiva voozu.

Vaata griini: võimaldab liigutada rõhtnaela ja saada seega täpsema kauguse mõõtmistulemuse (*Lipu liigutamine, lehekülj 31*).

Ohud: kuvab valitud augu ohud (*Ohtude kuvamine, lehekülj 30*).

Mõõda lööki: kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Mõõdetud löökide vaatamine, lehekülj 31*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülj 32*).

Tagasihoid. löögid: kuvab valitud augu tagasihoidlikud löögid.

Punktikaart: avab voozu punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülj 32*).

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

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

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

Seaded: võimaldab golfitegevuse sätteid kohandada (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülj 54*).

Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

- 1 Auguteabekoval vajuta **START**.
- 2 Vali **Vaata griini**.
- 3 Lipu asukoha muutmiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta **BACK**.

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

Mõõdetud löökide vaatamine

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

Seade on varustatud funktsiooniga löökide automaatseks tuvastamiseks ja mõõtmiseks. Iga kord kui 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 **START**.
- 2 Vali **Mõõda lööki**.

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

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

- 3 Vajuta nuppu **DOWN**.
- 4 Kõigi salvestatud löögikauguste vaatamiseks vali **Elmised 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 Auguteabekoval vajuta **START**.
- 3 Vali **Mööda 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 auguteabekoval **START**.
- 2 Vali **Punktikaart**.
Kui oled edenemisalal, kuvatakse punktikaart.
- 3 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 4 Augu valimiseks vajuta **START**.
- 5 Punktide määramiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
Kogupunkte uuendatakse.

Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 54*).

- 1 Vali punktikaardilt auk.
- 2 Sisesta löökide koguarv (sh puttamislöögid) ja vajuta nuppu **START**.
- 3 Vali puttamislöökide arv ja vajuta nuppu **START**.
MÄRKUS. puttide arv on vajalik ainult statistika jaoks, punkte see ei lisa.
- 4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
MÄRKUS. kui oled kolmanda augu juures, siis edenemisala teavet ei kuvata.
 - Kui pall on edenemisalal, vali **Fairway-alal**.
 - Kui pall sattus edenemisalalt kõrvale, siis vali **Paremalt mööda** või **Vasakult mööda**.
- 5 Vajadusel sisesta karistuslöökkide arv.

Punktiarvestuse seaded

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

Punktiarvestuse meetod: muudab seadme punktiarvestuse meetodit.

Händikäpi punktiarvestus: lubab händikäpi punktiarvestuse.

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

Kuva skoor: kuvab tulemuskaardi ülaosas sinu mänguvooru koguskoori (*Punktiarvestus, lehekülg 32*).

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

Penalt: lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke (*Statistika salvestamine, lehekülg 32*).

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

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 54*), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

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

Suurte numbrite režiim

Saad muuta arvude suurust auguteabekoval.

- 1 Vooru ajal vajuta **START**.
- 2 Vali **Seaded > Suured arvud**.
Kaugused griini alguse, keskkoha ja lõpuni kuvatakse suures kirjas auguteabe kuval
- 3 Vajuta **START** täiendavate andmete ja seadete vaatamiseks.

Kaljuronimise salvestamine

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

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

Ekspeditsiooni alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Ekspeditsioon**.
- 3 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.

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

Rajapunkti käsitsi salvestamine

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

- 1 Ekspeditsiooni ajal vajuta **START**.
- 2 Vali **Lisa punkt**.

Rajapunktide vaatamine

- 1 Ekspeditsiooni ajal vajuta **START**.
- 2 Vali **Kuva punktid**.
- 3 Vali nimekirjast rajapunkt.
- 4 Tee valik:
 - Valitud rajapunkti navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
 - Rajapunkti kohta üksikasjaliku teabe vaatamiseks vali **Üksikasjad**.

Kalastamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Kalapüük**.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vajuta nuppu **START** ja tee valik.
 - Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Intervallitaimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvest. asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
 - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Tegevuste ja rakenduse seaded*, lehekülg 54).
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu **STOP** ja vali **Lõpeta kalastus**.

Jahtimine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Jaht**.
- 3 Vajuta nuppu **START** ja vali **Alusta jahti**.
- 4 Vajuta nuppu **START** ja vali võimalus:
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
 - Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvest. asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu **STOP** ja vali **Lõpeta jaht**.

Jooksmine

Staadionijooks

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

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

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

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

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

Virtuaalne jooksmine

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

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

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Tegevuse alustamine, lehekülg 28*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeriga peatamiseks **STOP**.
- 4 Tee valik:
 - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**. Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
 - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibr ja salvesta >** ✓.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine

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

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

PacePro™ Treening

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

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

PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, lehekülg 98).

1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand ●●●.
- Ava veebiaadress connect.garmin.com.

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

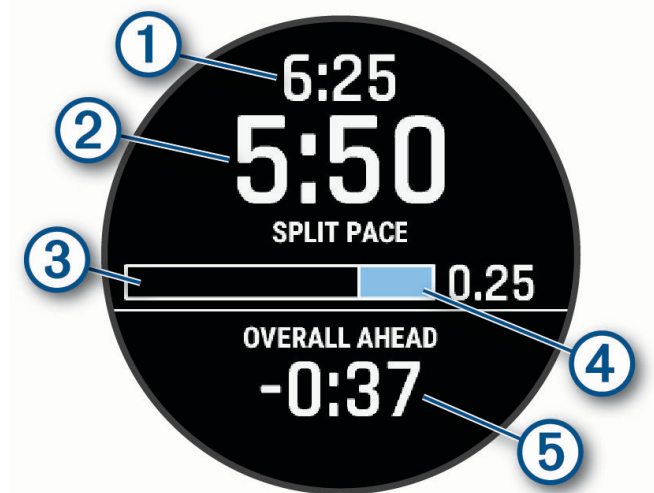
3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.

4 Vali  või **Saada seadmesse.**

PacePro kava alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nupp **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nupp **MENU**.
- 4 Vali **Treening > PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.
- 6 Vajuta nupp **START**.
VIHJE: võid kuvada splittide, kõrguse graafiku ja kaartide eelvaadet enne kui kinnitad PacePro plaani.
- 7 Vali **Kinnita plaan**, et alustada kavaga.
- 8 Vajaduse korral vali rajal navigeerimiseks ✓.
- 9 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.



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

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

Rattasõit

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia ANT+® abil ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 91*).

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Sisejalgratas**.
- 3 Hoi a all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
 - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 49*).
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 111*).
 - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
 - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
 - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Vajuta nuppu **START** tegevustaimer käivitamiseks.
Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

Ujumine

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

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

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

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 53*).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (<i>Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 40</i>)

Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta **BACK**.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Suuruse muutmiseks hoia all nuppu **MENU**, vali tegevuse sätted ja vali suvand **Basseini pikkus**.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkuse salvestamiseks vajuta **BACK** (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 40*). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja libise.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimerit peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 40*).

Automaatne ja manuaalne puhkerežiim

MÄRKUS. puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata. Teiste andmekuvade vaatamiseks vajuta UP või DOWN. Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Kell tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob kell automaatselt puhkeintervalli. Kui ujumist jätkad, alustab kell automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni sisse lülitada tegevuse suvandites (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 54*).

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

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

Harjutuste logide abil treenimine

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

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

Mitu spordiala

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

Saad funktsiooni ka kohandada või kasutada vaiketriatlioni sätteid ja seadistada tavalise triatlioni.

Triatloni treening

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Triatlon**.

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

MÄRKUS. Spordiala autom. ümberlülitus is on mitme spordialaga tegevuste vaikesäte (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 54*).

4 Vajadusel vajuta nuppu **BACK** iga ümberlülitumise alguses ja lõpus (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 123*).

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

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

Mitme spordialaga tegevuse loomine

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Lisa > Multisport**.

3 Vali mitme spordialaga tegevuse tüüp või sisesta kohandatud nimi.

Korduvad tegevused sisaldavad numbrit. Nr Triatlon(2).

4 Vali kaks või mitu tegevust.

5 Tee valik:

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

6 Tegevuse lisamiseks lemmikute loendisse vali ✓.

Jõusaali tegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetgevuse ajal on GPS välja lülitatud (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 54*).

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

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

Jõutreeningu salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Jõutreening**.
- 3 Vali treening.
- 4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vajuta **DOWN**.
VIHJE: treeningu etappide vaatamise ajal võid vajutada nuppu **START** ja seejärel **DOWN**, et näha valitud harjutuse animatsiooni, kui see on saadaval.
- 5 Kui oled treeningu etappide vaatamise lõpetanud, vajuta nuppu **START** ja vali **Koosta treening**.
- 6 Vajuta nuppu **START** ja vali **Alusta treeningut**.
- 7 Alusta esimest sarja.
Kell loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.
VIHJE: kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 8 Vajuta **BACK** sarja lõpetamiseks ja hakka tegema järgmist harjutust, kui see on võimalik.
Kell näitab sarja korduste koguarvu.
- 9 Vajaduse korral vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja muuda korduste arvu.
VIHJE: võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.
- 10 Kui oled puhkamise lõpetanud, vajuta vajaduse korral järgmise sarja alustamiseks **BACK**.
- 11 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 12 Pärast oma viimast sarja vajuta nuppu **START** ja vali **Peata treening**.
- 13 Vali **Salvesta**.

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

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

Siseruumis ronimise salvestamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Siseronimine**.

3 Vali ✓ raja statistika salvestamiseks.

4 Vali hindamissüsteem.

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

5 Vali raja raskusaste.

6 Vajuta nuppu **START**.

7 Alusta esimest rada.

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

8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.

Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.

MÄRKUS. vajadusel võid vajutada nuppu BACK raja lõpetamiseks.

9 Tee valik:

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

10 Sisesta rajalt kukkumiste arv.

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

12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

13 Vajuta nuppu **STOP**.

14 Vali **Salvesta**.

Talisport

Suusasõitude kuvamine

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

1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.

2 Hoia all nuppu **MENU**.

3 Vali **Kuva andmed**.

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

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

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevus võimaldab lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida. Saad kohandada sätet, et lülituda jälgimisrežiimide vahel automaatselt või käsitsi Režiimi jälgimine (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 54*).

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

Murdmaasuusatamise võimsusandmed

MÄRKUS. seeria HRM-Pro tarvik tuleb siduda kellaga Descent tehnoloogia ANT+ abil.

Enda murdmaasuusatamise soorituse kohta reaajas tagasiside saamiseks kasuta oma ühilduvat kella Descent, mis on seotud seeria HRM-Pro tarvikuga. Võimsusväljundit mõõdetakse vattides. Võimsust mõjutavad tegurid, nagu su kiirus, kõrguse muutumine, tuul ja lumeolud. Võid võimsusväljundi abil mõõta ja parandada oma suusatamissooritust.

MÄRKUS. suusatamise võimsusväärtused on rattasõidu võimsusväärtustest tavaliselt väiksemad. See on tavaline ja seda seetõttu, et inimene on suusatamisel rattasõiduga võrreldes palju ebaefektiivsem. Sama treeningkoormuse juures on tavaline, et suusatamise võimsusväärtused on rattasõidu võimsusväärtustest 30 kuni 40 protsenti väiksemad.

Veesport

Surfamine

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

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

Veesporditegevuste vaatamine

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

MÄRKUS. see funktsioon pole saadaval kõikidele veesporditegevustele.

- 1 Alusta veesporditegevust.
- 2 Hoia all nuppu **MENU**.
- 3 Vali **Kuva andmed**.
- 4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks vajuta **UP** ja **DOWN**.
Tegevuskuvad sisaldavad aega, läbitud vahemaad, maksimaalset ja keskmist kiirust.

Muud tegevused ja rakendused

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.

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

Hüppe liigid

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

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

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

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

Hüppe teabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 45*).
- 4 Oma hüppe teabe sisestamiseks vii läbi üks või mitu toimingut:
 - Vali **DIP**, et määrata soovitud maandumiskoha jaoks teekonnapunkt.
 - Vali **Langemiskõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kui hüppemeister lennukist välja hüppab.
 - Vali **Avamise kõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kus hüppemeister langevarju avab.
 - Vali **Horisontaalne liikumiskaugus**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud horisontaalne vahemaa (meetrites).
 - Vali **KURSS HARP-ini**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud suund (kraadides).
 - Vali **Tuul**, et määrata tuule kiirus (sõlmedes) ja suund (kraadides).
 - Vali **Konstantne**, et planeeritud hüppe jaoks teavet täpsustada. Hüppe liigist sõltuvalt saad valida **Max protsent, Ohutustegur, K-avatud, K-vabalangus** või **K-staatiline** ja sisestada täiendava teabe (*Konstandi seaded, lehekülg 47*).
 - Vali **Aut. navig. sihtpunktini**, et pärast hüpet automaatselt võimaldada navigeerimine soovitud maandumiskohta (DIP).
 - Vali **Liigu HARP-i**, et alustada suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP) suunas navigeerimist.

HAHO ja HALO hüpete jaoks tuuleteabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 45*).
- 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 **START**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali **HAHO** või **HALO**.
- 4 Vali **Tuul > Lähtesta**.

Nimekirjast kustutatakse kõik tuuleandmed.

Tuuleteabe sisestamine staatilise hüppe jaoks

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 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.

Ohustegur: 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.

Mängimine

Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine

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

1 Mine oma arvutis aadressile www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn laadi rakendus Garmin GameOn alla.

2 Installimise lõpetamiseks järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.


3 Käivita rakendus Garmin GameOn.

4 Kui rakendus Garmin GameOn palub sul oma kella siduda, vajuta nuppu **START** ja vali kellal **Mängimine**.

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

5 Vali **Seo kohe**.

6 Vali loendist oma kell ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

VIHJE: sätete kohandamiseks, õpetuse uuesti lugemiseks või kella eemaldamiseks võid klõpsata suvandile  > **Seaded**. Järgmisel korral, kui rakenduse avad, mäletab rakendus Garmin GameOn su kella ja sätteid. Kui vaja, saad kella siduda teise arvutiga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 91*).

7 Tee valik:

- Mängutegevuse automaatseks käivitamiseks käivita toetatud mäng arvutis.
- Alusta kellas manuaalset mängutegevust (*Manuaalse mängutegevuse salvestamine, lehekülg 47*).

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

Manuaalse mängutegevuse salvestamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Mängimine**.

3 Vajuta nuppu **DOWN** ja vali mängu tüüp.

4 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.

5 Matsi tulemuse või asetuse salvestamiseks vajuta matsi lõpus nuppu **BACK**.

6 Vajuta nuppu **BACK** uue matsi alustamiseks.

7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Loodeteabe vaatamine

⚠ HOIATUS

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

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

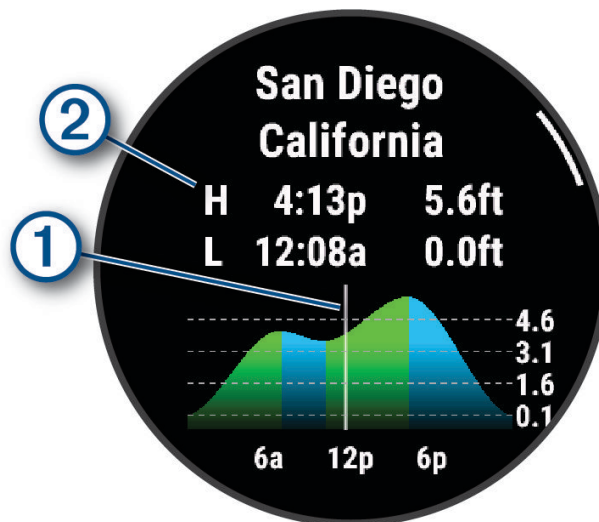
1 Vajuta kellal nuppu **START**.

2 Vali **Looded**.

3 Tee valik:

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

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



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

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

Sinu loodete lemmikjaam kuvatakse rakenduses ja ülevaates loendis esimesena.

Loodete hoiatuse seadistamine

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

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

3 Tee valik:

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

Treeningud

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

Kellas: treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud (*Tegevused ja rakendused, lehekülg 27*).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakenduses: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 49*).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Treeningu alustamine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali tegevus.

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

4 Tee valik:

- Intervalltreeningu või trennisihita treeningu alustamiseks vali **Kiirtreening** (*Intervalltreeningu alustamine, lehekülg 50, Treeningu eesmärgi seadistamine, lehekülg 51*).
- Eellaaditud või salvestatud treeningu alustamiseks vali **Treeningu teek** (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 49*).
- Plaanitud treeningu alustamiseks Garmin Connect treeningukalendri põhjal vali **Treeningukalender** (*Treeningukalendri teave, lehekülg 52*).

MÄRKUS. kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

5 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

6 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.

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

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

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect, lehekülg 98*).

1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand ●●●.
- Ava veebiaadress connect.garmin.com.

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

3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.

4 Vali  või **Saada seadmesse**.

5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui kell saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema määratud treenitustase ja hinnanguline VO2 max (*Treenitustase, lehekülg 73*).

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
Ilmub soovitatud igapäevane trenn.
- 3 Vali **START** ja seejärel tee valik.
 - Treenimiseks vali **Koosta treening**.
 - Treeningust loobumiseks vali **Lõpeta**.
 - Treeningu etappide vaatamiseks vali **Etapid**.
 - Treeningu eesmärgisätte uuendamiseks vali **Eesmärgi tüüp**.
 - Tulevaste treeningute teavituste väljalülitamiseks vali **Blokeeri viip**.

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

Intervalltreeningu alustamine

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

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Vajuta **DOWN**.
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid > Struktureeritud kordused**.
- 5 Vajuta nuppu **START** ja vali **Muuda**.
- 6 Vali vähemalt üks suvand:
 - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
 - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkus**.
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
- 7 Vajuta nuppu **BACK**.

Kell salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

Virtual Partner[®] kasutamine

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoida all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Vajuta **UP** või **DOWN** Virtual Partner kuva asukoha muutmiseks (valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega (*Tegevuse alustamine, lehekülg 28*).
- 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 reaajas tagasisidet selle kohta, kui lähedal oled treeningu eesmärgi saavutamisele.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoida 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 **START**, et käivitada tegevuse taimer.

VIHJE: võid hoida all nuppu MENU ja valida **Tühista eesmärk > ✓**, et tühistada trenimiseesmärki.

Eelmise tegevusega seotud võistlus

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoida all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Läbi tegevus uuesti**.
- 5 Tee valik:
 - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
 - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.

Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

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 treeningkava allalaadimist ja kasutamist peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 98) ja pead siduma kella Descent ühilduva telefoniga.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Teenuse Garmin Coach plaanid.**
- 3 Vali treeningkava ja määra selle ajakava.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vaata treeningkava kalendris.

Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

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

- 1 Hoiä all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülasas.
- 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 Hoiä 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 enamiku tegevuste jaoks andmekuvade paigutust ja sisu kuvada, peita ja muuta.

MÄRKUS. sukeldumistegevuste korral võid kohandada andmekuvasid **Sukeldumise seadistus** menüüs (*Sukeldumise andmekuvade kohandamine*, lehekülg 13).


- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandatav tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandatav andmekuva.
- 7 Tee valik:
 - Vali **Paigutus** andmeväljade arvu muutmiseks andmekuval.
 - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, millel kuvatavaid andmeid soovid muuta.
VIHJE: kõigi saadaolevate andmeväljade loendi kuvamiseks vt *Andmeväljad*, lehekülg 125. Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
 - Vali **Järjesta ümber** andmekuva asukoha muutmiseks loendis.
 - Vali **Eemalda** andmekuva eemaldamiseks loendist.
- 8 Vajadusel vali **Lisa**, et loendisse andmekuva lisada.
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida mõne eelmääratud andmekuva.

Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

Kohandatud tegevuse loomine

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

Tegevuste ja rakenduse seaded

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

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

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

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

Värv: määrab tegevuse ikooni tunnusvärvi.

Lisa tegevus: lisab mitme spordialaga tegevusele tegevuse tüübi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused (*Tegevuste märguanded, lehekülg 56*).

Autom. ronimine: tuvastab sisseehitatud kõrgusmõõtja abil kõrgusemuutusi ja kuvab automaatselt asjakohased tõusuandmed (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 57*).

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

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

Automaatne puhkerežiim: loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 40*).

Automaatfunktsioon: võimaldab sisseehitatud kiirendusmõõturi abil suusa- või purjelauasõite automaatselt tuvastada. Purjelauategevuse jaoks võid määrata kiiruse ja kauguse künniväärtused sõidu automaatseks alustamiseks.

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

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

Spordiala autom. ümberlülitus: võimaldab käekellal mitme spordialaga tegevuse, näiteks triatloni korral automaatselt tuvastada järgmisele spordialale ülemineku.

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

Suured arvud: muudab arvude suurust andmekuvadel.

Edasta pulssi: edastab tegevust alustades automaatselt pulsiaandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 85*).

Edasta rakend. GameOn: lubab biomeetriliste andmete automaatse edastamise rakendusse Garmin GameOn, kui alustad mängutegevust (*Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine, lehekülg 47*).

Golfikepi viip: kuvab iga tuvastatud löögi järel meeldetuletuse, et sisestaksid, mis golfikeppi kasutasid, et salvestada sinu golfikeppide statistikat (*Statistika salvestamine, lehekülg 32*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 53*).

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

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

Golfi vahemaa: määrab golfi mängimise vahemaa mõõtühiku.

Liigitussüsteem: muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

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

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

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

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

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

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

Takistuste jälgimine: võimaldab kellal salvestada takistuste asukohti sinu raja esimesest ringist. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülituda takistuste ja jooksuintervallide vahel ([Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine, lehekülg 36](#)).

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

Toiterežiim: seadistab tegevuse vaikimisi kasutatava toiterežiimi.

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

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

Salvesta pärast päikeseloojangut: seadistab kella ekspeditsiooni ajal rajapunkte salvestama pärast päikeseloojangut.

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

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

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

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

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

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

Taasta algseaded: taastab tegevuste algseaded.

Marsruudi statistika: lubab siseruumis ronimise marsruudi statistika.

Jooksu võimsus: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid ([Jooksuenergia sätted, lehekülg 93](#)).

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded, lehekülg 58](#)).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Tegevuse hindamine, lehekülg 29](#)).

Punktiarvestus: määrab su golfi punktiarvestuse eelistusi, lubab statistika jälgimist ja sisestab su händikäpi ([Punktiarvestuse seaded, lehekülg 32](#)).

SpeedPro: lubab lainelauasõitude jaoks täiustatud kiirusemõõdikud.

Statistika jälgimine: lubab golfi mängimisel puttamis- ja edenemislöövide statistika jälgimise ([Statistika salvestamine, lehekülg 32](#)).

Tõmbe tuvast.: tuvastab automaatselt su ujumisstiili basseinis ujudes.

Puude: lülitab tegevuse ajal puutekraani sisse.

Üleminekud: lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

Ühikud: määrab tegevuse mõõtühikud.

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

Trennivideod: aktiveerib tegevuse, jooga või pilatase puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid. Animatsioonid on saadaval eelpaigaldatud treeningute jaoks ja treeningute jaoks mille laadid alla Garmin Connect kontolt.

Tegevuste märguanded

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsooninimudatud. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 104 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 105 .
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Jooksujõud	Sündmus, vahemik	Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
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 automaatselt tuvastamiseks võid sisse lülitada automaatsel 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 automaatsel ronimise üleminekut.

Satelliidiseaded

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

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Väljas: lülitab tegevuseks satelliidid välja.

Kasuta vaikeväärtusi: võimaldab kellal kasutada satelliitide jaoks vaikesätteid (*Süsteemi seaded, lehekülg 115*).

Ainult GPS: lülitab sisse GPS-satelliidisüsteemi.

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

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

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > Hoiatused > Lisa hoiatus**.
- 3 Sisesta äratuse aeg.

Äratuse muutmise

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > Hoiatused > Muuda**.
- 3 Vali äratust.
- 4 Tee valik:
 - Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
 - Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratust peaks korduma.
 - Äratuse tüübi valimiseks vali **Heli ja värin**.
 - Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
 - Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Taimeri käivitamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > Taimerid**.
- 3 Tee valik:
 - Taimeri esmakordseks seadmiseks ja salvestamiseks sisesta aeg, vajuta **MENU** ja vali **Salvesta taimer**.
 - Aja mahaarvamise lisataimerite seadistamiseks ja salvestamiseks vali **Lisa taimer** ja sisesta aeg.
 - Aja mahaarvamise taimeri seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **MENU** ning seejärel suvand.
 - Vali **Aeg**, et muuta aeg.
 - Vali **Taaskäivita > Sees**, et taimer automaatselt taaskäivitada pärast selle aegumist.
 - Vali **Heli ja värin** ja vali teavituse tüüp.
- 5 Taimeri käivitamiseks vali **START**.

Taimeri kustutamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > Taimerid > Muuda**.
- 3 Vali taimer.
- 4 Vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > Stopper**.
- 3 Taimeri käivitamiseks vali **START**.
- 4 Ringitaimerit taaskäivitamiseks vajuta **BACK** ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

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

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

MÄRKUS. saad alternatiivseid ajavööndeid ülevaadete loendis vaadata ([Ülevaateloendi kohandamine, lehekülg 66](#)).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid > Lisa teine ajavöönd**.
- 3 Vajuta piirkonna aktiveerimiseks nuppu **UP** või **DOWN** ja seejärel selle valimiseks nuppu **START**.
- 4 Vali ajavöönd.
- 5 Vajadusel pane ajavööndile muu nimi.

Teise ajavööndi muutmine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid**.
- 3 Vali ajavöönd.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Tee valik:
 - Ülevaateleendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
 - Vööndi isikupärastatud nime sisestamiseks vali **Muuda nime**.
 - Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali suvand **Lühenda**.
 - Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsoon**.
 - Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta**.

logid

Ajaloo on kirjas kellaeg, vahemaa, kalorit, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave. **MÄRKUS.** kui seadme mälu saab täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab salvestatud tegevusandmeid, rekordeid ja kokkuvõtteid.

Seade on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated](#), lehekülg 63).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Tee valik:
 - Oma tegevusajaloo vaatamiseks vajuta nuppu **Tegevused** ja vali tegevus.
 - Eri spordialade isiklike rekordite vaatamiseks vali **Rekordid** ([Isiklikud rekordid](#), lehekülg 61).
 - Nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vali **Kokku** ([Koguandmete kuvamine](#), lehekülg 61).
 - Ajalooandmete kustutamiseks vali **Valikud** ([Ajaloo kustutamine](#), lehekülg 60).

Mitme spordiala ajalugu

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

Ajaloo kustutamine

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isiklikud rekordid

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

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

Isiklike rekordite vaatamine

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

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Rekordid**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali taastamiseks rekord.
- 5 Vali **Eelmine > ✓**.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isiklike rekordite kustutamine

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

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

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

Odomeetri kasutamine

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

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

Teavituste ja märguannete seaded

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

Nutiteavitused: kohandab sinu kellale kuvatavaid nutiteavitusi (*Teavituste Bluetooth lubamine*, lehekülg 96).

Süsteemi hoiatused: määrab kellaaja (*Kellaajahoiatuste seadistamine*, lehekülg 116), baromeetri (*Tormihoiatuse seadistamine*, lehekülg 89), telefoni ühenduse (*Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 97), tervise ja heaolu (*Tervise ja heaolu seaded*, lehekülg 108), tavatu pulsisageduse (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine*, lehekülg 84) ja aku hoiatused (*Akusäästja kohandamine*, lehekülg 114).

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

Enne, kui saad Connect IQ kellakuva aktiveerida, installi kellakuva Connect IQ poest (*Connect IQ funktsioonid*, lehekülg 100).

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ kellakuva.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kellakuva valikute nägemiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **Lisa uus**, et luua isikupärastatud digitaal- või analoog-kellakuva.
- 5 Vajuta **START**.
- 6 Tee valik:
 - Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
 - Analoog-kellakuva numbrite esitusstiili muutmiseks vali **Vali number**.
 - Analoog-kellakuva osutite stiili muutmiseks vali **Käed**.
 - Digitaal-kellakuva numbrite stiili muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Digitaal-kellakuva sekundite esitamise stiili muutmiseks vali **Sekundid**.
 - Kellakuval esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
 - Kellakuva värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Värv**.
 - Kui soovid pimedas keskkonnas puhuks lubada kellakuvale madala heledusega režiimi, vali suvand **Helendus**.
 - Kellakuval esitatavate andmete värvi muutmiseks vali **Andmete värv**.
 - Kellakuva eemaldamiseks vali **Kustuta**.

Ülevaated

Sinu kell on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega (*Ülevaatoendi kuvamine, lehekülg 66*). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada ülevaadete nimekirja käsitsi (*Ülevaatoendi kohandamine, lehekülg 66*).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites (<i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 59</i>).
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 kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (<i>Body Battery, lehekülg 67</i>).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuval kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Seadme kasutus	Kuvab kasutusel oleva tarkvaraversiooni ja seadme kasutusstatistika.
Sukeldumislogi	Kuvab viimaste salvestatud sukeldumiste (<i>Sukeldumislogi ülevaate vaatamine, lehekülg 22</i>) lühikokkuvõtte.
Sukeldumisvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval sukelduma (<i>Sukeldumisvalmidus, lehekülg 22</i>).
Koera jälgimine	Kui kellaga Descent on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha andmed.
Tõustud korrused	Jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Golf	Kuvab viimase raundi golfiskoorid ja -statistika.
Health Snapshot	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud seansside Health Snapshot kokkuvõtted.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
logid	Kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (<i>Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 70</i>).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmega (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 93</i>).
Ajavaheväsimuse nõustaja	Kuvab reisi ajal sinu sisemist kella ja pakub juhiseid, et aidata sul sihtkoha ajavööndiga kohaneda (<i>Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine, lehekülg 77</i>).

Nimi	Kirjeldus
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger™ ja võimaldab vastata sõnumitele kellas (<i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülj 101</i>).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Kuvab telefoni muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaega ja Body Battery taseme tõusu. Saad käivitada uinakutaimeri ja seadistada äratuse (<i>Unerežiimi kohandamine, lehekülj 117</i>).
Teavitused	Nutitelefonite teavitussätetest (<i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülj 96</i>) sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust (<i>Sooritusvõime näitajad, lehekülj 68</i>).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma kalendris Garmin Connect peamiseks võistluseks määranud (<i>Treeningukalendri teave, lehekülj 52</i>).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (<i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülj 86</i>). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu kalendrisse Garmin Connect märgitud saabuvad võistlused (<i>Treeningukalendri teave, lehekülj 52</i>).
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaja. Maksimaalne aeg on neli päeva.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Uneaja skoor	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusaialoo, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) oleku ja uinakute põhjal soovitusi sinu unevajaduse kohta.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressinäitajaid ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.
Pinnaintervall	Kuvab sinu pinnaintervalli aja, hapnikutoksilisuse ühikud (OTU), kesknärvisüsteemi (KNS) hapnikutoksilisuse protsendi ja koekoormuse pärast sukeldumist ja allesjäänud lennukeeluaja (<i>Pinnaintervalli vidina vaatamine, lehekülj 21</i>).
Temperatuur	Kuvab sisemise temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Looded	Kuvab loodetejaama teavet, näiteks loodete kõrgust ning järgmist tõusu- ja mõõnaperioodi (<i>Loodeteabe vaatamine, lehekülj 48</i>).

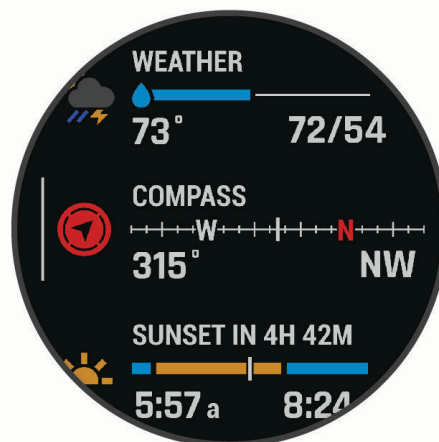
Nimi	Kirjeldus
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima (Treeninguvalmidus , lehekülg 77).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (Treenitustase , lehekülg 73).
VIRB® juhtelemendid	Kuvab kaamera juhtnupud, kui seade VIRB on seotud sinu Descent kellaga (VIRB kaugjuhtimispuht , lehekülg 93).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Xero® seade	Kui ühilduv Xero seade on seotud kellaga Descent, kuvab laseripõhise asukoha (Xero laseripõhise asukohateabe seaded , lehekülg 95).

Ülevaateendi 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 ülevaateendi ja kuvab iga ülevaate koondandmed.



VIHJE: suvandite kerimiseks nipsa ja valimiseks puuduta.

2 Lisateabe kuvamiseks vajuta nuppu **START**.

3 Tee valik:


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

Ülevaateendi kohandamine

1 Hoida all nuppu **MENU**.

2 Vali **Välimus** > **Ülevaated**.

3 Tee valik:

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

VIHJE: saad valida **Loo kaust** mitme ülevaatega kaustade loomiseks ([Ülevaatekaustade loomine](#), lehekülg 67).

Ülevaatekaustade loomine

Saad kohandada ülevaateloendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

1 Hoi all nuppu **MENU**.

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

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

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

4 Vali või sisesta kausta nimi.

5 Vali kausta jaoks ikoon.

6 Vajadusel tee valik:

- Kausta muutmiseks liigu ülevaateloendis vastavale kaustale ja hoi all nuppu **MENU**.
- Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Muuda** ([Ülevaateloendi kohandamine](#), lehekülg 66).

Body Battery

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

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 67).

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

Sooritusvõime näitajad

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

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics™. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

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 69*).

Prognoositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 70*).

HRV-i olek: kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 70*).

Seisundi hinnang: soorituse hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmepälvana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Soorituse hinnang, lehekülg 71*).

Funktsionaalne energilävend (FTP): funktsionaalse energilävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet (*Hinnangulise funktsionaalse energilävendi hankimine, lehekülg 72*).

Laktaadilävi: laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtjat. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Piimhappe lävi, lehekülg 72*).

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade Descent G2 vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat. Seadmel on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksuma GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

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



 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülj 141](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 91*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 103*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 104*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 54*).

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

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab sinu kellaga seotud olema (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 91*). Kui kasutad rindkere pulsimonitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 103*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 104*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

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

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema hinnangu saamiseks lõpeta kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 103*) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 104*).




Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 69*) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

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

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

Pulsisageduse muutlikkuse tase

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

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

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

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Stressitase on paigalseisul tehtava kolmeminutilise testi tulemus, mille käigus seade Descent analüüsib üleüldise stressi tuvastamiseks pulsiseduse muutumist. Jooksja sooritusvõimet mõjutab treening, magamine, toitumine ja üleüldine stressitase. Stressitaseme vahemik on 1 kuni 100, kus 1 on väga madal stressitase ja 100 väga kõrge stressitase. Stressitaseme teadmine aitab otsustada, kas su keha on valmis raskeks jooksuks või joogaharjutusteks.

Soorituse hinnang

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

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

MÄRKUS. maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 69](#)).

Soorituse hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 53](#)).
- 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 võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 91*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 70*).

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu **UP** või **DOWN**, et vaadata soorituse ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et vaadata oma FTP näitajat.

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

 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärane
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Treenimata

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 142*).

Piimhappe lävi

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

Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 104*). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatselt salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

Treenitustase

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

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 69*). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 76*).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 70*).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 74*).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastumiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 76*).

Treenitustasemed

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 69*). 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 54*).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.
Kui oled kella nädala või kahe jooksul kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 99*).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kannu kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

Hetkekoormus

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

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.

Koormussuhe

Koormussuhe on sinu lühiajalise treeningkoormuse ja pikaajalise treeningkoormuse suhtarv. See on abiks treeningkoormuse muutuste jälgimisel.

Olek	Väärtus	Kirjeldus
Olek puudub	Ühtegi	Koormussuhe on nähtav pärast kahe nädalast treenimist.
Madal	Madalam kui 0,8	Sinu lühiajaline treeningkoormus on väiksem kui sinu pikaajaline treeningkoormus.
Optimaalne 	0,8 kuni 1,4	Lühiajaline ja pikaajaline treeningkoormus on tasakaalus. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajaloole.
Kõrge	1,5 kuni 1,9	Sinu lühiajaline treeningkoormus on suurem kui sinu pikaajaline treeningkoormus.
Väga kõrge	2,0 või üle selle	Sinu lühiajaline treeningkoormus on oluliselt suurem kui sinu pikaajaline treeningkoormus.

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 ajalooga ning pulsisageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamised kasused kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülj 74*). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

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

Anaeroobne treeninguefekt kasutab pulsisagedust 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 efektiivsus ja Anaeroobne efektiivsus 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.

Treeninguefekti tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress firstbeat.com.

Taastumisaeg

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

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

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

Taastumise pulsisagedus

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

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

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

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

Keskonnategurid, nagu kõrge temperatuur ja kõrgus mõjutavad treeningut ja sooritusvõimet. Kõrgustes treenimine võib vormisolekut positiivselt mõjutada, kuid võid sel ajal märgata max hapnikutarbimise ajutist langust. Ettevõtte Descent G2 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 .

Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

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






Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 69](#)).

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

Treeninguvalmidus

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

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

Värvitsoon	Punktiseis	Kirjeldus
 (lilla)	95 kuni 100	Suurepärane Parim võimalik
 Sinine	75 kuni 94	Kõrge Väljakutseteks valmis
 Roheline	50 kuni 74	Mõõdukas Valmis alustama
 Oranž	25 kuni 49	Madal Aeg rahuneda
 Punane	1 kuni 24	Halb Lase oma kehal taastuda

Oma treeninguvalmiduse trendide nägemiseks, ava oma teenuse Garmin Connect konto.

Ajavaheväsimumise nõustaja kasutamine

Selleks, et saaksid kasutada funktsiooni Ajavahe nõust. ülevaadet, pead kavandama reisi rakenduses Garmin Connect ([Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 77).

Reisimise ajal saad kasutada funktsiooni Ajavahe nõust. ülevaadet selleks, et näha enda sisemist kella võrrelduna kohaliku ajaga, ja saada juhiseid ajavaheväsimumise mõju vähendamiseks.

- 1 Vajuta kella numbrilaua nuppu **UP** või **DOWN**, et näha funktsiooni **Ajavahe nõust.** ülevaadet.
- 2 Selleks et näha, enda sisemist kella võrrelduna kohaliku ajaga ja üldist ajavaheväsimumise taset, vajuta nuppu **START**.
- 3 Tee valik:
 - Praeguse ajavaheväsimumise taseme kohta infoteate nägemiseks vajuta nuppu **START**.
 - Kui soovid näha ajavaheväsimumise sümptomeid vähendada aitavate soovitatud tegevuste ajajoont, vajuta nuppu **DOWN**.

Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect






















- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Ajavaheväsimumise nõustaja** > **Lisa reisi üksikasjad**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Juhtelemendid


Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtementide menüü kohandamine](#), lehekülg 81).

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



Icoon	Nimi	Kirjeldus
	ABC	Vali altimeetri, baromeetri ja kompassi rakenduse avamiseks.
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Äratuskell	Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks (Äratuse seadistamine , lehekülg 58).
	Altimeeter	Vali altimeetri ekraani avamiseks.
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine , lehekülg 59).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (Abi taotlemine , lehekülg 107).
	Automaatne sukeldumine	Vali sukeldumistegevuse tüübi seadistamiseks, mis algab automaatselt, kui laskumist alustad. Selle funktsiooni saad ajutiselt keelata valikuga Uinak.
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisselülitamiseks (Akusäästja kohandamine , lehekülg 114).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (Ekraaniseadete muutmine , lehekülg 116).
	Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse (Pulsisageduse andmete edastamine , lehekülg 85).
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratuse, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid (Kellad , lehekülg 58).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Ekraan	Lülitab ekraani hoiatused, žestid ja režiimi Alati kuvatud välja (Ekraaniseadete muutmine , lehekülg 116).
	Mitte segada	Vali režiimi „Ära sega“ lubamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse Descent kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled.
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina (Taskulambi ekraani kasutamine , lehekülg 81).
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share (Garmin Share , lehekülg 102).
	Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.
	Lukusta seade	Vali nuppude ja puutekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.

Icoon	Nimi	Kirjeldus
	Messenger	Vali rakenduse Messenger avamiseks (<i>Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 101</i>).
	Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukohta kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
	Muusika juhtnupud	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma telefonis.
	Märguanded	Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel (<i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 96</i>).
	Telefon	Vali, et keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Basseinirežiim	Vali basseinirežiimi lubamiseks sukeldumisel. Kui kell on basseinisukeldumise režiimis, toimivad kudede koormuse ja dekompressiooni lukustuse funktsioonid normaalselt, kuid sukeldumisi ei salvestata sukeldumislogisse. Basseinis sukeldumise režiim lülitub keskööl automaatselt välja.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri rakenduse avamise suvand (<i>Pulssoksümeeter, lehekülg 85</i>).
	Punanihe	Vali ekraanil punakate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Võrdluspunkt	Vali, et määrata navigeerimiseks kasutatav võrdluspunkt (<i>Võrdluspunkti määramine, lehekülg 109</i>).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukohta salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.
	Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim (<i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 117</i>).
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (<i>Stopperi kasutamine, lehekülg 59</i>).
	TÕUS, LOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünkron.	Vali, et sünkroonida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.
	Taimerid	Vali taimeri käivitamiseks (<i>Taimeri käivitamine, lehekülg 58</i>).
	Puude	Vali puuteekraani juhtelementide keelamiseks.
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (<i>Garmin Pay, lehekülg 81</i>).

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.


Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhtelementid, lehekülg 78*).

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

Taskulambi ekraani kasutamine

Taskulambi kasutamine võib tühjendada akut.

- 1 Hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali .
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** ereduse või värvi muutmiseks.

VIHJE: edaspidi võid taskulambi selle seadistusega sisse lülitada, vajutades kaks korda kiiresti **LIGHT**.

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

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

1 Hoia all **LIGHT**.

2 Vali .

3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.

4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks nipsa (valikuline).

5 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, vali muu kaardi valimiseks **DOWN** (valikuline).

6 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.

7 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 suvand ●●●.

2 Vali **Garmin Pay** >  > **Lisa kaart**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.

2 Vali **Garmin Pay**.

3 Vali kaart.

4 Tee valik:

- Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.

Kaart peab olema aktiivne, et kellaga Descent G2 oste sooritada.

- Kaardi kustutamiseks vali .

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustad oma pääsukoodi, pead funktsiooni Garmin Pay oma kellas Descent G2 lähtestama, looma uue pääsukoodi ja sisestama uuesti oma kaardi andmed.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.

2 Vali **Garmin Pay** > **Muuda parooli**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui maksad kellaga Descent G2, pead sisestama uue pääsukoodi.

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme jm andmeid sisaldava raporti vaatamiseks vajuta **DOWN** (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 83*).

Hommikuse raporti kohandamine

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

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

Andurid ja tarvikud

Descent G2 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 66](#)).

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

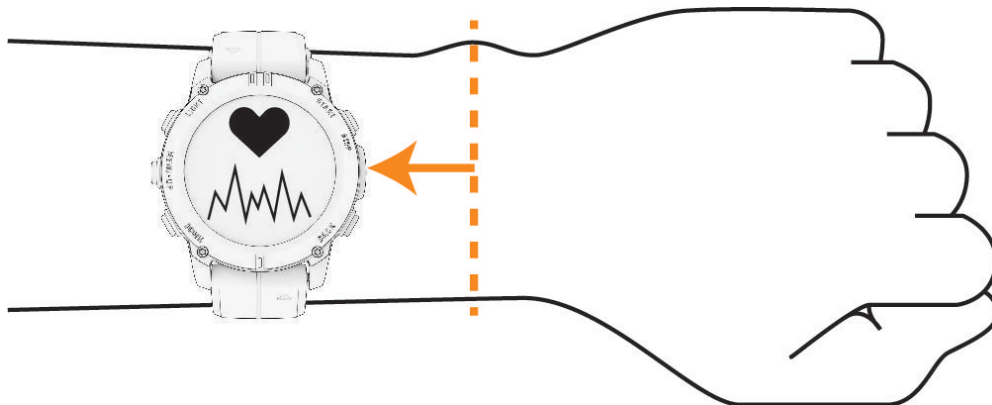
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

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




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

MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest [Näpunäited ebaihtlaste pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 84](#).
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest [Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 86](#).
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
 - Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätekreemi ega putukatõrjevahendit.
 - Väldi kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
 - Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
 - Oota enne tegevusega alustamist, kuni ikoon  põleb ühtlaselt.
 - Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.
- MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.
- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

Randmel kantava pulsimoniatori seaded

Hoia all sümbolit **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 pulsimoniatori keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri. Saad pulssoksümeetria ülevaatest näite ka käsitsi vaadata.

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

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

Pulsisageduse hoiatused: kella saab seadistada andma märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 84*).

Edasta pulssi: võimaldab alustada oma pulsiandmete edastamist seotud seadmesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 85*).

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

ETTEVAATUST

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

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

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

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

Pulsisageduse andmete edastamine

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

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 54*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

MÄRKUS. pulsiaandmeid ei saa sukeldumise ajal edastada.

1 Tee valik:

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

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 81*).

2 Vajuta nuppu **START**.

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

3 Seo kell ühilduva seadmega.

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

4 Vajuta **STOP**, et peatada pulsisageduse andmete edastamine.

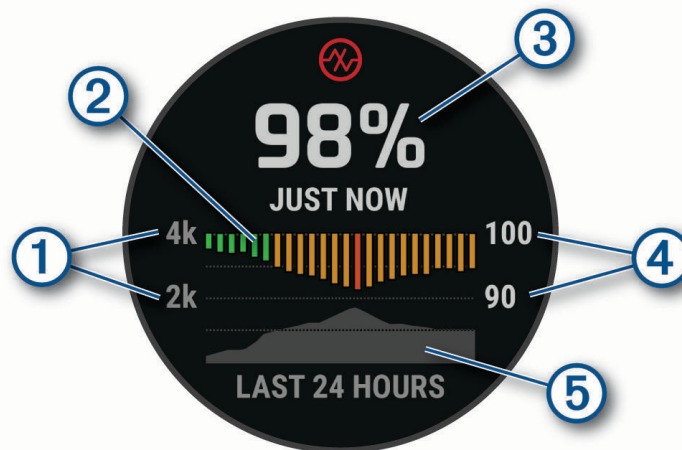
Pulssoksümeeter

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

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 86*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 86*). Kui vaatad pulssoksümeetri ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastatuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

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

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



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

Pulssoksümeetri näitude hankimine

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

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

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

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

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

Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

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

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

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

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

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

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

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

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi sätteid saab muuta käsitsi (*Kompassi seaded, lehekülg 87*).

Kompassi suuna seadistamine

- 1 Vajuta kompassikuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Lukusta suund**.
- 3 Suuna kella ülemine osa soovitud suunas ja vajuta **START**.
Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

Kompassi seaded

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

Kalibreeri: lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 87*).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülg 87*).

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

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS

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

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompass > Kalibreeri**.
- 3 Tee valik:
 - Et kalibreerida nii, et kella pööratakse selle käigus kõigis suundades, vali suvand **Täielik kalibreerimine**.
 - Et kalibreerida kiiresti nii, et kella pööratakse selle käigus kaheksakujulise liigutusega, vali suvand **Kiire kalibreerimine > Käivita**.
MÄRKUS. suvand **Täielik kalibreerimine** tagab sukeldumisel suurema täpsuse. Suvand **Kiire kalibreerimine** sobib teiste tegevuste jaoks.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

- 1 Hoia 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 muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja > Magn. varieerumine**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti (*Altimeetri seaded*, lehekülg 88).

Altimeetri seaded

Hoia 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 Hoia all **MENU**.

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

3 Tee valik:

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

Baromeetri seaded

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

Kalibreeri: võimaldab baromeetri andurit käsitsi kalibreerida.

Graafik: seadistab baromeetriülevaate graafiku ajaskaala.

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

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

Rõhk: seadistab, kuidas kell rõhuanndmeid kuvab.

Baromeetri kalibreerimine

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

1 Hoia all **MENU**.

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

3 Tee valik:

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

Tormihoiatuse seadistamine

HOIATUS

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

1 Hoia all **MENU**.

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

3 Tee valik:

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

Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 91*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 53*). 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 anduritega Approach saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
eBike	Kella saab kasutada koos elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja vahemiku teavet.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada kellast pärit andmekuvasid ühilduvas rattaarvutis Edge.
Väline pulss	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM-Fit™ või HRM-Pro seeria pulsimõõtjat.
Jala andur	Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
inReach	Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach kella Descent abil juhtida (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 93</i>).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.
ARVUTI	Saad mängida arvutis videomänge ja vaadata seadmes reaajas statistikat (<i>Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine, lehekülg 47</i>).
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (<i>Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 105</i>) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (<i>Hoiatuse seadistamine, lehekülg 57</i>).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahvaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta.
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (<i>Jooksudünaamika, lehekülg 91</i>).
Nuti treeningu-seade	Saad kasutada oma kella koos sisetreeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, jalgrattasõidul või treeningul (<i>Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 39</i>).
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 144</i>).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsioon VIRB võimaldab juhtida kaamerat VIRB kella abil eemalt (<i>VIRB kaugjuhtimispuht, lehekülg 93</i>).
XERO laseri asukohad	Laseri asukohateavet saad vaadata ja jagada seadmest Xero (<i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 95</i>).

Traadita andurite sidumine

Enne sidumist kanna pulsimõõtjat või paigalda andur.

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 leivialas.

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

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

2 Hoia all **MENU**.

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

VIHJE: kui alustad tegevust ja suvand Automaattuvastus on sisse lülitatud, siis otsib käekell lähedal asuvaid andureid automaatselt ja pakub sidumist.

4 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 53).

Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants

HRM-Fit ja HRM-Pro seeria tarvikud arvutavad sinu jooksutempo ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksutempo ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksutempot ja -distsantsi oma ühilduvas Descent käekellas, kui see on ühendatud tehnoloogia ANT+ abil. Saad seda vaadata ka ühilduvates kolmandate isikute treeningurakendustes, kui see on tehnoloogia Bluetooth abil ühendatud.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

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

MÄRKUS. automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja või ultrajooksu aktiivsusprofiili kasutamisel ([Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 91).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibr ja salvesta** ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 36).

Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Descent tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 121).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerimine**.
- Kui ühendasid enne ühilduva jooksuanduri tehnoloogia ANT+ abil, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 36).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibr. andmed**.

MÄRKUS. võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 36).

Jooksudünaamika

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

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

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

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

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

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

PEA MEELES: maapinnaga kokkupuuteaja tasakaalu ei arvutata randmepõhise jooksudünaamikaga.

Jooksujõud

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

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

Jooksujõudu saab mõõta kella ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandrite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut ([Andmeväljad, lehekülg 125](#)). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded, lehekülg 56](#)).

Jooksu energiatsoonid on sarnased jalgrattasõidu energiatsoonidega. Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Tsoone saad käsitsi seadistada otse kellas või oma teenuse Garmin Connect kontol ([Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 105](#)).

Jooksuenergia sätted

Hoia all nuppu **MENU**, vali suvand **Tegevused ja rakendused**, siis tegevus, tegevuse sätted ja seejärel suvand **Jooksu võimsus**.

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

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

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

inReach kaugjuhtimispuul

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

inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaateleendisse ([Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 66](#)).

- 1 Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.
- 2 Vajuta Forerunner® kella kuval **UP** või **DOWN** inReach ülevaate vaatamiseks.
- 3 Vajuta **START** oma inReach satelliitkommunikaatori otsimiseks.
- 4 Vajuta **START**, et siduda inReach oma satelliitkommunikaator.
- 5 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
 - SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.

MÄRKUS. SOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

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

VIRB kaugjuhtimispuul

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt.

VIRB kaamera juhtimine

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

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo VIRB kaamera oma Descent kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 91*).
VIRB ülevaade lisatakse ülevaatesilmusesse.
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB ülevaadet.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob ühenduse kaameraga.
- 5 Tee valik:
 - Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub Descent kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video salvestamise peatamiseks vajuta **STOP**.
 - Foto tegemiseks vali **Pildista**.
 - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
 - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
 - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.
 - Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

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

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Descent kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 91*).
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
MÄRKUS. VIRB Andmekuva pole sukeldumisel saadaval.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoia all nuppu **MENU**.
- 6 Vali **VIRB**.
- 7 Tee valik:
 - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded > Salvestusrežiim > Taim. start/stop**.
MÄRKUS. video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
 - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Salvestusrežiim > Käsitsi**.
 - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub Descent kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **STOP**.
 - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
 - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
 - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.

Xero laseripõhise asukohateabe seaded

Laseripõhise asukohateabe seadete kohandamiseks pead siduma ühilduva seadme Xero (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 91*).

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

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

Jaga režiimi: võimaldab laseri asukohateabe avalikku või privaatset jagamist.

Kaart

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

- Kaardil navigeerimine (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 95*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülg 95*)

Kaardi panoraamimine ja suumimine

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

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

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

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

Kasutaja asukohad: kuvab ja peidab kaardil salvestatud asukohad.

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

Ühenduvus

Ühenduvusfunktsioonid on kella jaoks saadaval, kui seod kella oma ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 96*).

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoni ühenduvusfunktsioonid on sinu kella Descent jaoks saadaval, kui seod selle rakenduse Garmin Dive abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 96*).

- Rakenduse funktsioonid rakendusest Garmin Dive (*Rakendus Garmin Dive, lehekülg 100*)
- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenduse ja palju muud (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 97*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 63*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelemendid, lehekülg 78*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 106*).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused (*Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 96*)

Telefoni sidumine

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

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

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead kella ühilduva telefoniga paaristama (*Telefoni sidumine, lehekülg 96*).

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

Teavituste kuvamine

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

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

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

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

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

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

MÄRKUS. see funktsioon saadab tekstsõnumeid telefoni abil. Võivad kehtida su mobiilsideoperaatori tavalised 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 **START** ja vali tekstsõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.
Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas Descent G2 kuvatavaid märguandeid.


Tee valik:

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

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülj 81*).

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

Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Kella Descent G2 saab seadistada nii, et see annab sulle märku, kui sinu seotud telefon loob ühenduse ja katkestab selle kasutades tehnoloogiat Bluetooth.

MÄRKUS. telefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

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

Telefoni- ja arvutirakendused

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

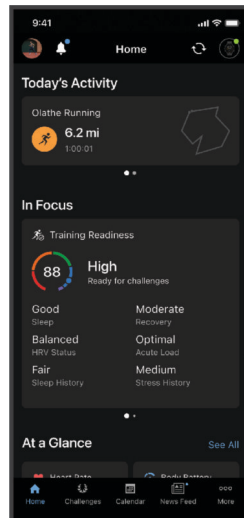
Garmin Connect

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) või ava veebisait connect.garmin.com.

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

Andmete analüüsimine: 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 jagada tegevuste linke.

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

Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 96](#)) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.

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

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

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne kella tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ning kell tuleb ühilduva telefoniga siduda ([Telefoni sidumine, lehekülg 96](#)).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 98](#)).

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

Ühtsed treenitustaseme andmed

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

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

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

Peamine kantav seade: määrab igapäevaste tervisemõõdikute (nt sammud ja uni) esmase andmeallika. See peaks olema kell, mida kõige sagedamini kannad.

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

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin seadetest oma Descent G2 kella, kasutades Garmin Connect kontot. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treeninguid ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu Edge rattakompuutriga ja vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda Descent G2 kellast.

Sünkrooni oma Descent G2 kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses (*Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 99*).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Descent G2 kellast.

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express™ ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 81*).

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

Connect IQ funktsioonid

Kella saad lisada Connect IQ rakendusi, andmevälju, ülevaateid, muusikapakkujaid ja numbrilaua kujundusi, kasutades selleks Connect IQ poodi oma kellas või telefonis (garmin.com/connectiqapp).

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

Sihverplaadid: kohanda kellaaja kuvamist.

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

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

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Descent G2 kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 96*).

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

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

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

Rakendus Garmin Dive

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

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

Garmin Explore™

Veebisait ja rakendus Garmin Explore võimaldavad luua radu, rajapunkte ja kogusid, kavandada reise ja kasutada pilvemäluruumi. Teenuse abil saad reise põhjalikult kavandada nii võrgus kui ka võrguväliselt ning andmeid oma ühilduva Garmin seadmega jagada ja sünkroonida. Võid kasutada rakendust, et kaarte alla laadida ja neid võrguühenduseta kasutada, ning seejärel ükskõik kuhu navigeerida, ilma et mobiilandmesideteenust vaja oleks.

Võid rakenduse Garmin Explore oma telefoni rakenduste poest alla laadida (garmin.com/exploreapp), või minna veebilehele explore.garmin.com.

Rakendus Garmin Messenger

⚠ HOIATUS

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

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

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

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

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

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

Funktsiooni Messenger kasutamine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Funktsiooni Messenger kasutamiseks peab sinu käekell Descent G2 olema ühilduvas telefonis rakendusega Garmin Messenger ühendatud, kasutades tehnoloogiat Bluetooth.

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

1 Vajuta kellakuval nuppu **UP** või **DOWN**, et vaadata ülevaadet **Messenger**.

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

2 Vajuta nuppu **START** ülevaate avamiseks.

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

4 Tee käekellas valik:

- uue sõnumi loomiseks vali **Uus sõnum**, vali sõnumi saaja ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.
- Vestluse vaatamiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja vali vestlus.
- Sõnumile vastamiseks vali vestlus, seejärel vali **Vasta** ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.

Rakendus Garmin Golf™

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadmest Descent G2 üles laadida punktikaarte. Golfimängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 43 000 rajal on punktitabelid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema. Koos Garmin Golf liikmelisusega saad oma telefonis vaadata griini kontuuriandmeid.

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

Garmin Share

TEATIS

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

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

Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share

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

Sinu Descent kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega (*Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülg 103*). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella .

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

Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share

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

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

Funktsiooni Garmin Share seaded

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Ühenduvus > Garmin Share**.

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

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

Kasutajaprofiil

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

Kasutajaprofiili seadistamine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

Soo sätted

Kella esmakordsel seadistamisel tuleb valida sugu. Enamik vormisoleku- ja treeningalgoritme on binaarsed. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin valida sünnihetkel määratud sugu. Pärast esialgset seadistamist saad profiili sätteid kohandada oma kontol Garmin Connect.

Profiil & privaatsus: võimaldab sul oma avaliku profiili andmeid kohandada.

Kasutajaseaded.: määrab sinu soo. Kui valid suvandi Määramata, kasutavad binaarset sisendit vajavad algoritmid sugu, mille määrasid kella esmakordsel seadistamisel.

Vormisoleku vanuse kuvamine

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

MÄRKUS. kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 103](#)).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Vormisoleku vanus**.

Pulsisageduse tsoonid

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

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 105](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

Pulsisagedustsoonide määramine

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

1 Hoia all **MENU**.

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

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

Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 105](#)).

4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus ([Piimhappe lävi, lehekülg 72](#)).

Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 105](#)).

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

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

6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**:

7 Tee valik:

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

8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

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

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

Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

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

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 103](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

Energiatsoonide seadistamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Võimsus**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
 - Vali **% FTP** või **% RP** ning vaata ja muuda tsoone oma energialäveni protsentidena.
- 6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.
Tegevuse ajal oma energialäveni automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 105](#)).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiväärtus.

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Kell võib tuvastada suurima pulsisageduse ja piimhappe läve tegevuse ajal automaatselt. Kui oled kella sidunud ühilduva jõumõõdikuga, tuvastab kell funktsionaalse energialäveni (FTP) tegevuse ajal automaatselt.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab kell Descent G2 olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt garmin.com/safety.

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

Juhtumi tuvastamine: kui kell Descent G2 tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukohta (kui see on saadaval).

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

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

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

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

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

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

Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 106](#)).

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

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse Descent G2 rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 98](#)).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 106*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Ohutus > Juhtumituvastus**.

3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Descent G2 tuvastab juhtumi ja telefon on ühendatud, saab rakendus Garmin Connect edastada sinu hädaabikontaktidele sinu nime ja GPS-asukohaga (kui see on saadaval) automaatse tekstisõnumi ja e-kirja. Sinu seade ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 15 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada.

Abi taotlemine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 106*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

1 Hoia all **LIGHT**.

2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.
Kuvatakse ajaarvestuskuvat.

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

Tervise ja heaolu seaded

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

Pulsisagedus: võimaldab isikupärastada randmepõhise pulsisageduse seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 84*).

Pulssoksümeetri režiim: võimaldab sul valida pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 86*).

Päevakokkuvõte: lubab Body Battery päevase kokkuvõtte, mis ilmub paar tundi enne uneakna algust. Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid (*Body Battery, lehekülg 67*).

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

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

Liikumisteade: lülitab funktsiooni Liikumisteade sisse või välja (*Liikumismärguande kasutamine, lehekülg 108*).

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

Move IQ: võid funktsiooni Move IQ® sündmused sisse või välja lülitada. Kui su liigutused vastavad tavalisele 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 aktiivsustasemetega 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 isikupäraste sammude sihi.

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning liikumisriba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib (*Süsteemi seaded, lehekülg 115*).

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 Descent G2 arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

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

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes ([Unerežiimi kohandamine, lehekülg 117](#)). Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 63](#)). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. Režiimi Mitte segada saad kasutada märguannete ja hoiatuste, v.a alarmide, väljalülitamiseks ([Juhtelemendid, lehekülg 78](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 98](#)).
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas Descent G2 ([Ülevaated, lehekülg 63](#)).

Navigeerimine

Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelemendid, lehekülg 78](#)).

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

Võrdluspunkti määramine

Võid määrata võrdluspunkti, et saada suund ja kaugus asukoha või suunani.

- 1 Tee valik:
 - Hoia all nuppu **LIGHT**.
VIHJE: tegevuse salvestamise ajal saad määrata võrdluspunkti.
 - Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Võrdluspunkt**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Vajuta **START** ja vali **Lisa punkt**.
- 5 Vali asukoht või suund, mida navigeerimisel võrdluspunktina kasutada.
Ilmub kompassinool ja kaugus sihtkohani.
- 6 Suuna kella ülemine osa oma soovitud suunas.
Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.
- 7 Vajadusel vajuta **START** ja vali **Muuda punkti** erineva võrdluspunkti seadmiseks.

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

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

Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Tegevused**.
- 5 Vali tegevus.
- 6 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.Kaardi peal ilmub joon sinu praegusest asukohast kuni viimase salvestatud tegevuse alguspunktini.
MÄRKUS. võid käivitada taimeri, et vältida seadme ümberlülitumist kellarežiimile.
- 7 Kompassi kuvamiseks vajuta **DOWN** (valikuline).
Nool osutab algpunktile.

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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

- 1 Tegevuse ajal vajuta nuppu **STOP**.
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.Kaardil kuvatakse su praegune asukoht, järgitav rada ja sihtkoht.

Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

Osuta kellaga eemal olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Tee valik:
 - Vali **Navigeeri > Sight 'N Go**.
 - Vali tegevus, hoia all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine > Sight 'N Go**.
- 3 Suuna kell objektile ja vajuta nuppu **START**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 4 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**.

Navigatsiooni katkestamine

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

Rajad

HOIATUS


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

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

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

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

Seadmel raja loomine ja järgimine

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

Raja loomine rakenduses Garmin Connect


Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 98).

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

MÄRKUS. raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse](#), lehekülg 112).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 111*).

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

Raja üksikasjade vaatamine või muutmine

Enne rajal navigeerimist saad rajaandmeid vaadata või muuta.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine** > **Teekonnad**.
- 5 Raja valimiseks vajuta nuppu **START**.
- 6 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
 - Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro**.
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
 - Raja kulgemise muutmiseks vali **Muuda**.
 - Raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

Vahepunkti kavandamine

Uue asukoha loomiseks võid kavandada vahemaa ja suuna praegusest asukohast uude asukohta.

MÄRKUS. võib olla pead lisama rakenduse Projekt. punkt tegevuste ja rakenduste loendisse.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
 - 2 Vali **Projekt. punkt**
 - 3 Suuna määramiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
 - 4 Vajuta **START**.
 - 5 Mõõtühiku valimiseks vajuta **DOWN**.
 - 6 Vahemaa sisestamiseks vajuta **UP**.
 - 7 Salvestamiseks vajuta **START**.
- Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Navigeerimine > Andmekuvad**.
- 3 Tee valik:
 - Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart > Olek**.
 - Vali **Kaart > Andmeväli**, et lülitada sisse või välja andmevälja, mis näitab kaardi peal marsruuditeavet.
 - Vali **Eespool**, et lülitada sisse või välja teave eesolevate kursipunktide kohta.
 - Vali **Juhis**, et lülitada sisse või välja juhistega kuva, mis näitab navigeerimise ajal suunda või kurssi.
 - Kõrguskaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Vali kuva, mida soovid lisada, eemaldada või kohandada.

Suuna seadistused

Saad seadistada navigeerimisel esitatava osuti käitumise.

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine > Tüüp**.

Suund: näitab sihtkoha suunda.

Kurss: suunanool näitab sinu paiknemist sihtkohaga võrreldes.

Suunatähise seadistamine

Navigeerimise ajal saab andmelehtedel kuvada suunatähise. Tähis osutab sihtsuunale.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Navigeerimine > Suuna näidik**.

Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Navigeerimine > Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Vahemaa sihtpunktini**, et seadistada hoiatus, kui lõplik sihtkoht on soovitud vahemaa kaugusel.
 - Vali **Sihtpunktini jääv aeg**, et seadistada hoiatus, kui lõplikku sihtkohta jõudmiseks on jäänud vastav aeg.
 - Kursilt kaldumise hoiatuse seadistamiseks vali **Kurs.kõrval**.
 - Üksikasjalike navigeerimisjuhiste lubamiseks vali **Pööramisjuhised**.
- 4 Vajadusel vali hoiatuse sisselülitamiseks **Olek**.
- 5 Vajadusel sisesta vahemaa või aeg ja vali ✓.

Toitehalduri seaded

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

Akusäästja: võimaldab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 114*).

Toiterežiimid: võimaldab treeningu ajal muuta süsteemiseadeid, aktiivsusseadeid ja GPS-i sätteid aku kasutusaja pikendamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 114*).

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

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

Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis. Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid, lehekülg 78*).

- 1 Hõia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toitehaldur > Akusäästja**.
- 3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.
- 4 Vali **Muuda** ja seejärel suvand.
 - Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
 - Vali **Telefon** ja ühenda paarisstatud telefon lahti.
 - Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
 - Vali **Pulssoksümeetria** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
 - Vali **Alati kuvatud** ekraani välja lülitamiseks, kui see ei ole kasutusel.
 - Ekraani heleduse vähendamiseks vali **Heledus**.Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 5 Vali **Madala akutaseme hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku hakkab tühjaks saama.

Toiterežiimi vahetamine

Võid toiterežiimi vahetada, et pikendada aku kasutusaega tegevuse jooksul.

- 1 Hõia 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 Hõia 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 Hõia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toitehaldur > Toiterežiimid**.
- 3 Vali eellaaditud toiterežiim.
- 4 Vali **Taasta > ✓**.

Süsteemi seaded

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

Keel: valib kellas kasutatava keele.

Aeg: reguleerib aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 115*).

Ekraan: reguleerib ekraani seadeid (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 116*).

Puude: aktiveerib puutekraani tavakasutuse, tegevuste või une ajal.

Satelliidid: määrab tegevustele vaikumisi kasutatava satelliitsüsteemi. Vajaduse korral saad satelliidi seadistust iga tegevuse jaoks kohandada (*Satelliidiseaded, lehekülg 58*).

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

Unerežiim: võimaldab määrata uneaja ja unerežiimi eelistusi (*Unerežiimi kohandamine, lehekülg 117*).

Mitte segada: aktiveerib režiimi Mitte segada. Saad muuta oma ekraani, märguannete, hoiatuste ja randmeliigutuste eelistusi.

Kiirklahvid: võimaldab määrata nuppudele otseteid (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 117*).

Automaatlukustus: lukustab nupud ja puutekraani automaatselt, et vältida juhuslikke nupuvajutusi ja puutekraani nipsamisi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ja puutekraan ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Üldkasutus, et lukustada nupud ja puutekraan ajaks, mil sa ei salvesta ajastatud tegevust.

Formaat: määrab üldised vormingu eelistused, näiteks mõõtühikute, tegevuste ajal kuvatava tempo ja kiiruse, nädala alguse ja geograafilise asukoha vormingu ning kuupäeva valikud (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 117*).

Suurep. tingimus: lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni (*Soorituse hinnang, lehekülg 71*).

Andmete salvestamine: määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab. Salvestusvalik Nutikas (vaikumisi) võimaldab pikemaid tegevuste salvestusi. Salvestusvalik Iga sekund tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult.

USB-režiim: määrab kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

Varunda ja taasta: konfigureerib kella andmete varundused (*Seadete varundamine ja taastamine, lehekülg 117*).

Lähtesta: lähtestab kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 122*).

Tarkvara uuendus: installib allalaaditud tarkvarauuendused, lubab automaatsed uuendused või kontrollib uuenduste olemasolu (*Tooteuuendused, lehekülg 121*). Saad valida, et vaadata viimase installitud tarkvarauuenduse uute funktsioonide loendit.

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja regulatiivse teabe.

Kellaaja seaded

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

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

Kuupäevavorming: määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

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

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

Hoiatused: võimaldab määrata tunnimärgandeid ning päikesetõusu ja -loojangu märguandeid, mis kõlavad määratud arvu minuteid või tunde enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut (*Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 116*).

Aja sünkron: võimaldab kellaaja käsitsi sünkronimist, kui liigud teise ajavööndisse ning kui on vaja minna üle suve- ja talveajale (*Aja sünkronimine, lehekülg 116*).

Kellaajahoiatuste seadistamine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > 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.
 - Et hoiatus esitataks igal tunnil, vali **Iga tund > Sees**.

Aja sünkroonimine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > Aja sünkroonimine**.
- 3 Oota kuni seade ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 123*).

VIHJE: allika vahetamiseks võid vajutada nuppu DOWN.

Ekraaniseadete muutmine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Ekraan**.
- 3 Ekraanil oleva teksti suuruse suurendamiseks vali **Suured fondid**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Sukeldumisel**.
 - Vali **Tegevuse ajal**.
 - Vali **Üldkasutus**.
 - Vali **Magamise ajal**.
- 5 Tee valik:
 - Kella numbrilaua andmete nähtaval hoidmiseks ning heleduse ja tausta vähendamiseks vali **Alati kuvatud**. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga (*AMOLED-ekraani teave, lehekülg 118*).
 - Ekraanivalgustuse heledustaseme määramiseks vali **Heledus**.
 - Vali **Punanihe**, et muuta ekraan punaseks, roheline või oranžiks ja saaksid kella kasutada vähese valguse tingimustes ja aidata säilitada öist nähtavust.
 - Ekraani hoiatusteks sisselülitamiseks vali **Hoiatused**.
 - Ekraan käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisselülitamiseks vali **Randmeliigutused**.
 - Aja määramiseks, mille möödumisel ekraan välja lülitub, vali **Ajalõpp**.

Unerežiimi kohandamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Seaded **Süsteem > Unerežiim**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Ajakava**, vali päev ja sisesta oma tavaline uneaja vahemik.
 - Vali **Kelladisain**, et kasutada magamise kellakuva.
 - Vali **Ekraan** ekraani seadete konfigureerimiseks.
 - Uinakualarmi jaoks helina, vibratsioonina või mõlema määramiseks vali suvand **Uinakualarm**.
 - Vali **Puude** taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks.
 - Vali **Mitte segada** mittehäirimise režiimi sisse- ja väljalülitamiseks.
 - Vali **Akusäätja**, et lülitada akusäätja režiim sisse või välja (*Akusäätja kohandamine, lehekülg 114*).

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 jm näitajate ühikuid.

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

Seadete varundamine ja taastamine

Saad varundada olemasoleva Garmin kella seaded ja taastada need seaded teisele ühilduvale Garmin kellale, kasutades Garmin Connect rakendust (*Slnu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect, lehekülg 117*). Seadete hulka kuuluvad spordiprofiilid, vidinad, kasutaja seaded, treeningud ja palju muud.

Hoia all sümbolit **MENU** ja vali **Süsteem > Varunda ja taasta**.

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

Varunda kohe: võimaldab manuaalselt varundada sinu seaded su Garmin Connect kontole.

Sisu varundamine: kuvab salvestatavate andmete tüübi.

Slnu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali esmalt **Garmini seadmed** ja seejärel oma kell.
- 3 Vali **Süsteem > Varunda ja taasta > Seadme varukoopiaid**.
- 4 Vali loendist varukoopia.
- 5 Vali **Varukoopiast taastamine > Taasta**.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 7 Oota, kuni su kell on rakendusega sünkroonitud.
- 8 Vajuta kellal nuppu **START** ja vali ✓.
Kell käivitub uuesti ja taastab sinu seaded ja andmed.
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoida 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

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele (*Soovitud aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 123*).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaajalist kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub Descent G2 ekraan pärast seatud ajalõppu välja (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 116*). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

Kella laadimine

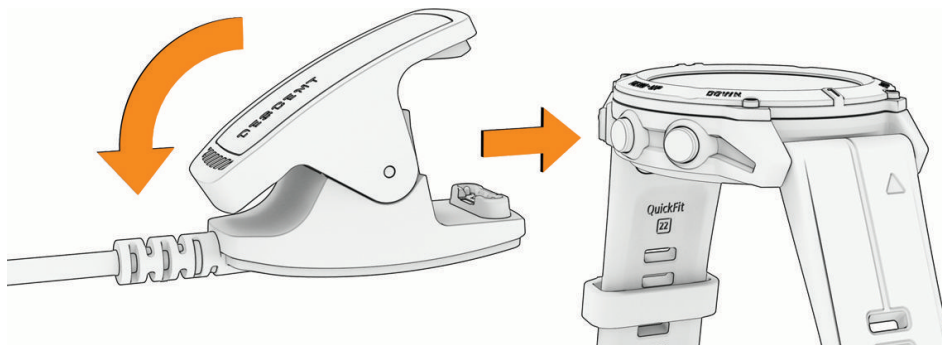
⚠ HOIATUS

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

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 120*).

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



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

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Veekindluse tase	10 ATM ¹ Sukeldumine (EN 13319) ²
Dekompressioonimudel	Bühlmann ZHL-16C
Sügavusandur	Täpsus 0–100 m vastavalt standardile EN 13319 Lahutusvõime (m): 0,1 m sügavuseni 99,9 m, 1 m alates sügavusest 100 m Lahutusvõime (jalga): 1 jalga
Kontrollivahemik	Enne kasutamist kontrolli, kas osad pole kahjustatud. Vajadusel vaheta osad välja. ³
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	-20 kuni 60 °C
Veealune töötemperatuuri vahemik	0 kuni 40 °C
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C
Raadioside sagedus ja edastusvõimsus	2,4 GHz @ 6,89 dBm maksimaalselt 13,56 MHz @ -40 dBm maksimaalselt
EU SAR	0,06 W/kg kehal, 0,06 W/kg jäsemetel

Aku kestvuse teave

Reaalne aku kestvus sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt mõõdetav pulsisagedus, telefoni teavitused, GPS, sisemised andurid ja ühendatud andurid (*Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 123*).

Režiim	Aku kestvus
Nutikella režiim	Kuni 10 päeva koos Randmeliigutused Kuni 4 päeva koos Alati kuvatud
Sukeldumisrežiim	Kuni 27 tundi
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 12 päeva
Ainult GPS-režiim	Kuni 20 tundi
Kõikide satelliitsüsteemide režiim	Kuni 15 tundi
Max aku GPS-režiim	Kuni 44 tundi
Ekspeditsiooni GPS-tegevuse režiim	Kuni 10 päeva

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

² Vastab standardile CSN EN 13319.

³ Seadme vananemine, välja arvatud tavapärane kulumine, jõudlust ei mõjuta.

Seadme hooldamine

TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

Ära kasuta puuteekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

Välgi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaajane kokkupuude nende ainetega võib korpusi kahjustada.

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

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

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

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

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

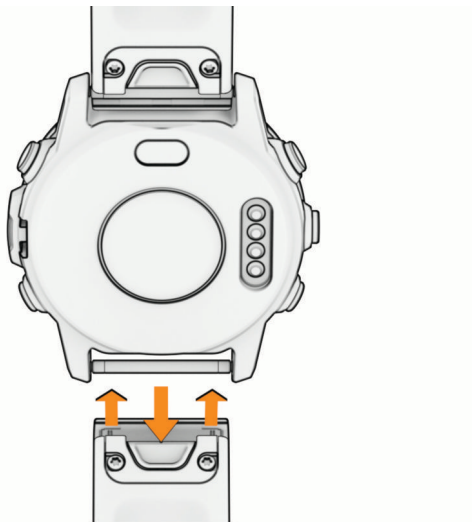
Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmidel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

VIHJE: lisateavet vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebemevaba lappi.
- 2 Lase kellal täielikult kuivada.

QuickFit[®] rihmade vahetamine

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



- 2 Joonda uus rihm kellaga.
- 3 Vajuta rihm oma kohale.
MÄRKUS. veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.
- 4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Tõrkeotsing

Tooteuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 115*). Installe arvutisse Garmin Express (garmin.com/express). Installe telefoni Garmin Connect rakendus.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

- Tarkvarauendused
- 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 tarkvarauendusi.
- 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 suhtluskeele, siis saab selle tagasi muuta.

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

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Descent G2 kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

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

Minu telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

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

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

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

1 Hoi a **MENU** all.

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

3 Tee valik:

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

Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 53).

Kella lähtestamine

1 Hoi a all nuppu **LIGHT**, kuni kell lülitub välja.

2 Kella sisselülitamiseks hoi a nuppu **LIGHT** all.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

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

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

1 Hoi a all **MENU**.

2 Vali **Süsteem > Lähtesta**.

3 Tee valik:

- Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
- Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
- Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
- Koekoormuse andmete kustutamiseks akvalangiga sukeldumisel vali **Lähtesta koed**.

MÄRKUS. lähtesta oma koekoormus ainult siis, kui sa ei kavatse seadet edaspidi enam kasutada. See võib olla kasulik sukeldumisvarustuse poodidele, mis pakuvad seadmete renti.

- Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

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

Sukeldumine

Koekoormuse lähtestamine

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

1 Hoi a all nuppu **MENU**.

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

Pinnarõhu lähtestamine

Seade määrab baromeetrilise altimeetri abil pinnarõhu automaatselt. Suured rõhumuutused, näiteks lennu ajal, võivad põhjustada seda, et kell käivitab automaatselt sukeldumistegevuse. Kui kell käivitab sukeldumise tegevuse valesi, saad pinnarõhu lähtestada, ühendades kella arvutiga. Kui sul puudub juurdepääs arvutile, saad pinnarõhu käsitsi lähtestada.


- 1 Hoida all nuppu **LIGHT**, kuni kell lülitub välja.
- 2 Kella sisselülitamiseks hoida nuppu **LIGHT** all.
- 3 Kui kuvatakse toote logo, hoida nuppu **MENU** all, kuni sul palutakse pinnarõhk lähtestada.

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmisi nippe.

- Muuda tegevuse ajal toiterežiimi (*Toiterežiimi vahetamine, lehekülg 114*).
 - Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 78*).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 116*).
 - Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 116*).
 - Vähenda ekraani eredust (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 116*).
 - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 58*).
 - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 78*).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 29*).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 62*).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 97*).
 - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 85*).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 84*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 86*).

Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?

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

Satelliitsignaali hankimine

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

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

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

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni kella oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda kell USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni kell rakendusega Garmin Dive Bluetooth-toega telefoni abil.

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

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

Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

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

Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

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

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

Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu käekellas funktsioonide eelvaate.

- 1 Vajuta kaheksa korda nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Valmis**.

Aktiivsuse jälgimine

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

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

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

- 1 Tee valik:
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 99*).
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 98*).

- 2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

Läbitud korruste näit pole täpne

Kell sisaldab sisemist baromeetrit, mis mõõdab korruste läbimisel kõrgust. Läbitud korrus on 3 m (10 ft.).

- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valede näitude vältimiseks kata kell käise või jakiga.

Lisa

Andmeväljad

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect.

Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine kadents	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskmine 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 kadents	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Kaardid

Nimi	Kirjeldus
Baromeetri graafik	Graafik, mis näitab õhurõhku aja jooksul.
Kõrguse graafik	Graafik, mis näitab kõrgust aja jooksul.
Pulsigraafik	Graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul.
Tempo graafik	Graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.
Võimsuse graafik	Graafik, mis näitab sinu jõudu tegevuse vältel.
Kiiruse graafik	Graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.

Kompassi väljad

Nimi	Kirjeldus
Kompassi suund	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 ringi vahemaa	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

Sukeldumisväljad

Nimi	Kirjeldus
Tõusu kiirus	Praegune tõusu kiirus pinna suunas.
Keskmine temperatuur	Keskmine temperatuur tegevuse jooksul.
CNS	Sinu praegune kesknärvisüsteemi hapnikutoksilisuse protsent.
Praegune gaasi PO2	Hapniku osaline rõhk (PO2) lahendusgaasile suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumise ajal.
Sukeldumiste arv	Sinu lõpetatud sukeldumiste arv.
Viimase sukeldumise tõusuaeg	Pinnale tõusmiseks kulunud aeg viimase sukeldumise ajal.
Viimase sukeldumise kesk. tõusumäär	Keskmine tõusu kiirus viimase sukeldumise ajal.
Viim s ksk lask. Määr	Keskmine languse kiirus viimase sukeldumise ajal.
Viimase sukeldumise keskm. pulss	Keskmine pulsisagedus viimase sukeldumise ajal.
Viimase sukeldumise keskm. temperatuur	Keskmine temperatuur viimase sukeldumise ajal.
Viimase sukeldumise alguse pulss	Pulsisagedus viimase sukeldumise alguses.
Viimane sukeldumissügavus	Viimase sukeldumise ajal saavutatud maksimaalne sügavus.
Viimase sukeldumise laskumisaeg	Maksimaalsele sügavusele laskumiseks kulunud aeg viimase sukeldumise ajal.
Viimase sukeldumise lõpu pulss	Pulsisagedus viimase sukeldumise lõpus.
Viimase sukeldumise rippumisaeg	Aeg viimase sukeldumise jooksul, mille vältel ei toimunud tõusmist ega laskumist.
Viimase sukeldumise max tõusumäär	Maksimaalne tõusu kiirus viimase sukeldumise ajal.
Viimase sukeldumise max laskumine Määr	Laskumise maksimaalne kiirus viimase sukeldumise ajal.
Viimase sukeldumise max pulss	Maksimaalne pulsisagedus viimase sukeldumise ajal.
Viimase sukeldumise max temperatuur	Maksimaalne temperatuur viimase sukeldumise ajal.
Viimase sukeldumise min pulss	Minimaalne pulsisagedus viimase sukeldumise ajal.
Viimase sukeldumise min temperatuur	Minimaalne temperatuur viimase sukeldumise ajal.
Viimane sukeldumisaeg	Aeg, mis veedetakse viimase sukeldumise ajal pinna all.

Nimi	Kirjeldus
Maksimaalne sügavus	Sukeldumise maksimaalne sügavus.
Max temperatuur	Maksimaalne temperatuur tegevuse jooksul.
Min temperatuur	Minimaalne temperatuur tegevuse jooksul.
CO toks.üh	Sinu praeguse hapniku toksilisuse ühikud.
Pinna kaugus	Pinna kaugus sukeldumise alguspunkti ja lõpp-punkti vahel sukeldumise ajal.
Pinna gradienditegur	Eeldatav gradienditegur, kui sukelduja tõuseks silmapilkselt pinnale.
Aeg pinnal	Sukeldumise ajal pinnale tõusmisest möödunud aja hulk.
Aega pinnale tõusmiseks	Aja hulk, mis on vajalik ohutult pinnale tõusmiseks.
Kogu sukeldumisaeg	Aja koguhulk, mis veedetakse sukeldumise tegevuse ajal pinna all.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskmine laskumine	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Kalde suhe	Läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.
GPS-i kõrgus	Praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.
Kallak	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m tõustud vahemaa kohta liigud 60 m, järk on 5%.
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.
Ringi laskumine	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi tõus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi laskumine	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.
Max tõus	Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max laskumine	Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Maksimaalne kõrgus	Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Minimaalne kõrgus	Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu laskumine	Kogulangus viimasest nullimisest.

Korruste väljad

Nimi	Kirjeldus
Läbitud korrused	Päeva jooksul tõustud korruste arv.
Laskutud korrused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis tõustud korruste arv.

Käigud

Nimi	Kirjeldus
Di2 aku	Di2 anduri aku laetuse tase.
eBike'i aku	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
eBike'i ulatus	Hinnanguline järelejäänud vahemaa, millega elektrijalgratas võib abistada.
Ees	Esikäik käigu asendiandurist.
Käiguvaheti aku	Käigu asendianduri aku olek.
Käigukombinatsioon	Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
Varustus	Esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.
Ülekandearv	Esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.
Taga	Tagakäik käigu asendiandurilt.

Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Vidinavaated	Jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
KOMPASSINÄIDIK	Liikumise suund kompassi järgi.
GCT tasakaalunäidik	Värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/paremat tasakaalu.
Kokkupuute aja näit	Värviline mõõdik, mis näitab jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aega, mõõdetuna millisekundites.
Pulsisageduse näidik	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
Pulsitsoonide suhtarv	Värviline näidik, mis näitab igas pulsitsoonis veedetud aja suhtarvu.
PacePro näidik	Jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.
VÕIMSUSNÄIDIK	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Kogu tõusu/laskumise näidik	Kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.
Treeningu efekt. näidik	Praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.
Vertik. võnkumise näit	Värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.
Vertikaalse suhte näidik	Värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.

Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
Protsent pulsireservist	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
Kskm % pulsireservist	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine pulsisagedus	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskmise pulsi max protsent	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
Pulsi max protsent	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
Pulsitsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Inter. kskm HRRi%	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Intervalli keskm max %.	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Intervalli keskmine pulss	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Intervalli max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Intervalli max %.	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse maksimaalne protsent.
Intervalli max pulss	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Ringi pulsireservist	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi pulss	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi pulsi max protsent	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
V ringi pulsireserv%	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi pulss	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
Viimase ringi pulsi max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

Pikkuste väljad

Nimi	Kirjeldus
Intervalli pikkused	Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
Pikkused	Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Lihase hapnikuväljad

Nimi	Kirjeldus
Lihase O2 küllastuse %	Lihaste hapnikuküllastuse protsent praeguse tegevuse käigus.
Kogu hemoglobiinitase	Lihaste hinnanguline hemoglobiinitase.

Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Sihtkoha vahepunkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Allesjäänud 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.
Languse suhe sihtkohta	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Pikkus-/laiuskraad	Praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.
Asukoht	Sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kurs.kõrval	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.
Hea kiirus	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertik. kaugus sihtkohta	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Nimi	Kirjeldus
Vertik. kiirus sihtmärkini	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskunud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalbrid	Tegevuse jooksul põletatud kalbrid.
Ümbritsev surve	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Õhurõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tunnid	Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.
Aku protsent	Jäänud akuenergia protsent.
COG	Reisi tegelik suund, sõltumata navigeeritud kursist ja suuna ajutistest muudatustest.
Vool	Näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pöretel.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuseskoor.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Viimase seeria kordused	Viimase aktiivsuse seeria korduste arv.
Koormus	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Seisundi hinnang	Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaalses hinnang sinu sooritusvõimele.
Kordused	Jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Voorud	Tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenõõrihüpped.
Jooksud	Tegevuse jooksul tehtud jooksude arv.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Päikeseloojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
Päeva aeg (sekundit)	Kellaaeg, kaasa arvatud sekundid.
Kaloreid kokku	Päevas kulutatud kaloreid arv.

Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
500 m keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Kalde järgi kohand. tempo	Järskude kallakutega maastikuga kohandatud keskmine tempo.
Intervalli 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 pikkuse tempo	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.

PacePro väljad

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgm. dist. sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
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 tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s energiaväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
10 s tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s energiaväljund	10-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
30 s tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30s võimsus	30-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
Keskmine tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskm vasak en.välj. faas	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskmine võimsus	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.
Keskmine parem en.välj. faas	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. vasak en.välj. tippfaas	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Kesk. pl. keskme nihe	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskm. parem en.välj. tippfaas	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 vasak en.välj. tippfaas	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi vasak en.välj. faas	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi norm. energiaväljund	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi platv. keskme nihe	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi võimsus	Praeguse ringi keskmine energiaväljund.
Ringi par en.välj tippfaas	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi parem en.välj. faas	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Viimase ringi max en.väljund	Viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.
Viim. ringi norm. en.välj.	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi võimsus	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.
Vasak en.välj. tippfaas	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak en.välj. faas	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Ringi max energiaväljund	Praeguse ringi tipp energiaväljund.

Nimi	Kirjeldus
Maksimu võimsus	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
Normalized Power	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Väntamissujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Platvormikeskme nihe	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Võimsus	Jõu väljund vattides. Suusatamise tegevuste puhul peab seade olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Võimsuse tsoon	Praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-I või kohandatud seadetel.
Parem en.välj.tippfaas	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem en.välj. faas	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisuaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Training Stress Score	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
Maa kesk. kokkup. aja tas.	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Keskm. kokkupuuteaeg	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Keskmine vert. võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Kesk. vert. võnke suhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga puuteaja tasakaal	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
Ringi kokkupuute tas	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi kokkup. maaga	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi vert võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalne suhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertik. võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskmine üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi SOG	Keskmine sõidukiirus viimase läbitud ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Maksimaalne SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
Kiirus põhja suhtes	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vertikaalkiirus	Aja jooksul tõustud või laskunud kiirus.

Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine maa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Kesk. tõmbeid/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Intervalli tõmbekiirus	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Interv. tõmbeid pikk. kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Intervalli tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Viim. ringi maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbekiirus	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
V ringi maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi maa/tõmbed	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbe	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase ringi tõmbe	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viim. pikkuse tõmbearv	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase pikkuse tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
Viim. pikkuse tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Efektiivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (<i>Ujumisterminid, lehekülg 39</i>). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
Viimase ringi Swolf	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24 tunni max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24 tunni min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Keskmine temperatuur	Keskmine temperatuur tegevuse jooksul.
Max temperatuur	Maksimaalne temperatuur tegevuse jooksul.
Min temperatuur	Minimaalne temperatuur tegevuse jooksul.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsusaeg	Praeguse tegevuse aktiivse liikumise aeg kokku.
Keskmine ringiaeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad tegevuse taimeri ja jooksed 10 minutit, peatad taimeri 5 minutiks, käivitad taimeri ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Intervalli taimeri aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Segaspordi aeg	Segaspordi, sh ülemineku koguaeg.
Üldine ees/taga	Üldine aeg sihttempost või -kiirusest ees või taga.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Aktiivsustaimeri praegune aeg.

Treeningu väljad






Nimi	Kirjeldus
Kordus	Treeninguks jäänud korduste arv.
Etapi pikkus	Praegune treeningu etapis läbitud vahemaa.
Etapi tempo	Praegune tempo treeningu ajal.
Etapi kiirus	Praegune kiirus treeningu ajal.
Etapi aeg	Treeningu etapile kulunud aeg.

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Eelisandmetena saab kuvada rütmi, vertikaalse võnkumise, maaga kokkupuute aja, maaga kokkupuute aja tasakaalu või vertikaalsuhte. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad protsentidel.






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

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt garmin.com/runningdynamics. 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

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 jooksustrit mõista.

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvik) või vöökohas (tarvikRunning Dynamics Pod).

Värvitsoon	Prostentiil tsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
 Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Sinine	70–95	6,4–8.1 cm	6,8–8.9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Roheline	30–69	8,2–9.7 cm	9,0–10.9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranž	5–29	9,8–11.5 cm	11,0–13.0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Punane	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepä-rane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Rahuldav	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepä-rane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rahuldav	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Andmed on trükitud The Cooper Institute loal. Lisateabe saamiseks külasta veebisaiti www.CooperInstitute.org.

FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia (FTP) hinnangulised väärtused 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
Rahuldav	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
Rahuldav	1,90 kuni 2,35
Treenimata	Vähem kui 1,90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Vastupidavuse skoori hinnangud

Nendes tabelites on näidatud vastupidavuse skoori hinnangute liigitused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 ja kõrgem

Naised	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5099	6000–6399	6400 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 ja kõrgem

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics.

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

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

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

