

GARMIN®



# INSTINCT® 3 AMOLED

---

Kasutusjuhend

© 2025 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmin logo, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatiQ™, tempo™, Varia™ ja Vector™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad 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 Peakware, LLC kaubamärgid. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forum registreeritud kaubamärk. 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](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04884, A05000

# Sisukord

<b>Sissejuhatus.....</b>	<b>1</b>	Tõmbetüübid.....	13
Alustamine.....	1	Ujumise nõuanded.....	13
Nupud.....	1	Automaatne ja manuaalne puhkerežiim.....	13
<b>Tegevused ja rakendused.....</b>	<b>2</b>	Harjutuste logide abil treenimine.....	14
Tegevuste ja rakenduste nimekiri.....	3	Rattasõit.....	14
Tegevuse alustamine.....	3	Sisetreeningseadme kasutamine.....	14
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	4	Mitu spordiala.....	14
Tegevuse lõpetamine.....	4	Triatloni treening.....	15
Välitegevused.....	4	Mitme spordialaga tegevuse loomine.....	15
Golf.....	4	Jõusaali tegevused.....	15
Golfi mängimine.....	4	Jõutreeningu salvestamine.....	16
Ohtude kuvamine.....	5	HIIT-treeningu salvestamine.....	16
Golfi menüü.....	5	Siseruumis ronimise salvestamine..	17
Lipu liigutamine.....	6	Talisport.....	17
Mõõdetud löökide vaatamine.....	6	Suusasõitude kuvamine.....	17
Löögi mõõtmine käsitsi.....	6	Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine.....	18
Punktiarvestus.....	6	Veesport.....	18
Statistika salvestamine.....	7	Surfamine.....	18
Punktiarvestuse seaded.....	7	Veesporditegevuste vaatamine.....	18
Stablefordi punktiarvestuse teave.....	7	Muud tegevused ja rakendused.....	19
Suurte numbrite režiim.....	7	Mängimine.....	19
Kaljuronimise salvestamine.....	8	Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine.....	19
Ekspeditsiooni alustamine.....	8	Manuaalse mängutegevuse salvestamine.....	19
Rajapunkti käsitsi salvestamine.....	8	Treeningud.....	19
Rajapunktide vaatamine.....	8	Treeningu alustamine.....	20
Kalastamine.....	9	Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....	20
Jahtimine.....	9	Igapäevase soovitatud trenni järgimine.....	20
Jooksmine.....	9	Intervalltreeningu alustamine.....	21
Staadionijooks.....	9	Intervalltreeningute kohandamine.....	21
Soovitused staadionijooksu salvestamiseks.....	10	Virtual Partner® kasutamine.....	21
Virtuaalne jooksmine.....	10	Treeningu eesmärgi seadistamine.....	22
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	10	Eelmise tegevusega seotud võistlus.....	22
Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine.....	10	Treeningukalendri teave.....	22
PacePro™ Treening.....	11	Garmin Connect treeningkavade kasutamine.....	22
PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu.....	11		
PacePro kava alustamine.....	12		
Ujumine.....	12		
Ujumisterminid.....	13		

Salvestatud rakenduse kasutamine.....	23	Ülevaateendi kuvamine.....	39
Loodeteabe vaatamine.....	23	Ülevaateendi kohandamine.....	39
Loodete hoiatuse seadistamine...	24	Ülevaatekaustade loomine.....	39
Tegevuste ja rakenduste kohandamine.....	24	Body Battery.....	40
Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine.....	24	Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	40
Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine.....	25	Sooritusvõime näitajad.....	40
Andmekuvade kohandamine.....	25	Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	41
Tegevusele kaardi lisamine.....	25	Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	41
Kohandatud tegevuse loomine.....	25	Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	41
Tegevuste ja rakenduse seaded.....	26	Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	42
Tegevuste märguanded.....	28	Pulsisageduse muutlikkuse tase..	42
Hoiatuse seadistamine.....	29	Soorituse hinnang.....	42
Automaatse ronimise sisselülitamine.....	29	Soorituse hinnangu kuvamine..	43
Satelliidiseaded.....	30	Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine.....	43
<b>Kellad.....</b>	<b>30</b>	Piimhappe lävi.....	43
Äratuse seadistamine.....	30	Treenitustase.....	44
Äratuse muutmine.....	30	Treenitustasemed.....	44
Tagasilugeva taimeri kasutamine.....	31	Treenitustaseme kuvamise nõuanded.....	45
Taimeri kustutamine.....	31	Kuumuse ja kõrgusega kohanemine.....	45
Stopperi kasutamine.....	32	Hetkekoormus.....	45
Alternatiivsete ajavööndite lisamine....	32	Treeningu efektiivsusest.....	46
Teise ajavööndi muutmine.....	33	Taastumisaeg.....	46
<b>logid.....</b>	<b>33</b>	Taastumise pulsisagedus.....	46
Ajaloo kasutamine.....	33	Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine.....	47
Mitme spordiala ajalugu.....	33	Treeninguvalmidus.....	47
Ajaloo kustutamine.....	33	Võistluseks treenimine.....	48
Isiklikud rekordid.....	34	Võistluskalender ja peamine võistlus.....	48
Isiklike rekordite vaatamine.....	34	Juhtelemendid.....	49
Isikliku rekordi taastamine.....	34	Juhtelemendid menüü kohandamine.....	52
Isiklike rekordite kustutamine.....	34	Taskulambi kasutamine.....	52
Koguandmete kuvamine.....	34	Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine.....	52
Odomeetri kasutamine.....	34	Garmin Pay.....	52
<b>Teavituste ja märguannete seaded.....</b>	<b>35</b>	Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	53
<b>Välimus.....</b>	<b>35</b>		
Kella sihverplaadi seaded.....	35		
Kellakuva kohandamine.....	35		
Ülevaated.....	36		

Ostu eest tasumine kellaga.....	53	Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul.....	63
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	53	Jooksujõud.....	63
Garmin Pay kaartide haldamine.....	53	Jooksuenergia sätted.....	64
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	53	inReach kaugjuhtimispuht.....	64
Hommikuraport.....	54	inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	64
Hommikuse raporti kohandamine...	54	VIRB kaugjuhtimispuht.....	64
<b>Andurid ja tarvikud.....</b>	<b>54</b>	VIRB kaamera juhtimine.....	65
Randmepõhine pulss.....	54	VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	65
Kella kandmine.....	55	Xero laseripõhise asukohateabe seaded.....	65
Näpunäited ebahütlaste pulsisageduse andmete puhul.....	55	<b>Kaart.....</b>	<b>66</b>
Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	56	Kaardi panoraamimine ja suumimine..	66
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	56	Kaardi seaded.....	66
Pulsisageduse andmete edastamine.....	56	<b>Telefoniga ühenduvuse funktsioonid.....</b>	<b>66</b>
Pulssoksümeeter.....	57	Telefoni sidumine.....	66
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	58	Teavituste Bluetooth lubamine.....	67
Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....	58	Teavituste kuvamine.....	67
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	58	Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	67
Kompass.....	58	Tekstsõnumile vastamine.....	67
Kompassi suuna seadistamine.....	58	Teavituste haldamine.....	68
Kompassi seaded.....	59	Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	68
Kompassi käsitsi kalibreerimine..	59	Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	68
Põhjaviite seadistamine.....	59	Telefoni- ja arvutirakendused.....	68
Altimeeter ja baromeeter.....	59	Garmin Connect.....	69
Altimeetri seaded.....	59	Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	69
Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	60	Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	69
Baromeetri seaded.....	60	Ühtsed treenitustaseme andmed.....	70
Baromeetri kalibreerimine.....	60	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	70
Tormihoiatuse seadistamine.....	60	Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express...	70
Juhtmeta andurid.....	61	Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....	70
Traadita andurite sidumine.....	62	Connect IQ funktsioonid.....	71
Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants.....	62		
Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	62		
Jooksudünaamika.....	62		

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine .....	71	Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine .....	80
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga .....	71	Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine .....	80
Garmin Explore™ .....	71	Võrdluspunkti määramine .....	80
Rakendus Garmin Messenger .....	72	Sihtkohta navigeerimine .....	81
Funktsiooni Messenger kasutamine .....	72	Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine .....	81
Rakendus Garmin Golf™ .....	73	Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine .....	81
Garmin Share .....	73	Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine .....	81
Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share .....	73	Navigatsiooni katkestamine .....	81
Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share .....	74	Rajad .....	82
<b>Kasutajaprofiil .....</b>	<b>74</b>	Seadmee raja loomine ja järgimine .....	82
Kasutajaprofiili seadistamine .....	74	Raja loomine rakenduses Garmin Connect .....	82
Soo sätted .....	74	Radade saatmine seadmesse .....	82
Vormisoleku vanuse kuvamine .....	74	Raja üksikasjade vaatamine või muutmise .....	83
Pulsisageduse tsoonid .....	74	Vahepunkti kavandamine .....	83
Vormisoleku sihid .....	75	Navigatsiooniseaded .....	83
Pulsisagedustsoonide määramine ..	75	Navigatsioonandmete kuvade kohandamine .....	83
Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid .....	75	Suuna seadistused .....	84
Pulsisageduse tsoonide arvutamine .....	76	Navigeerimishoiatuste seadistamine .....	84
Energiatsoonide seadistamine .....	76	<b>Toitehalduri seaded .....</b>	<b>84</b>
Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine .....	76	Akusäästja kohandamine .....	84
<b>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid .....</b>	<b>77</b>	Toiterežiimi vahetamine .....	85
Hädaabikontaktide lisamine .....	77	Toiterežiimide kohandamine .....	85
Kontaktide lisamine .....	77	Toiterežiimi taastamine .....	85
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine .....	78	<b>Süsteemi seaded .....</b>	<b>86</b>
Abi taotlemine .....	78	Kellaaja seaded .....	86
<b>Tervise ja heaolu seaded .....</b>	<b>79</b>	Kellaajahoiatuste seadistamine .....	87
Automaatne eesmärk .....	79	Aja sünkroonimine .....	87
Liikumismärguande kasutamine .....	79	Ekraaniseadete muutmise .....	87
Intensiivsusminutid .....	79	Unerežiimi kohandamine .....	87
Intensiivsusminutite teenimine .....	79	Kiirklahvide kohandamine .....	88
Une jälgimine .....	80	Mõõtühikute muutmise .....	88
Automaatse unejälgimise kasutamine .....	80	Seadme teabe vaatamine .....	88
<b>Navigeerimine .....</b>	<b>80</b>	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine .....	88
<b>Seadme teave .....</b>	<b>88</b>		

AMOLED-ekraani teave.....	88
Kella laadimine.....	89
Tehnilised andmed.....	89
Aku kasutusaja teave.....	90
Seadme hooldamine.....	90
Kella puhastamine.....	90
Vedruvardaga kellarihmade vahetamine.....	91

## **Tõrkeotsing..... 92**

Tooteuuendused.....	92
Lisateabe hankimine.....	92
Mu seadme keel on vale.....	92
Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	92
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	92
Mu kell ei näita õiget kellaega.....	93
Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	93
Kella lähtestamine.....	93
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	93
Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	94
Satelliitsignaalide hankimine.....	94
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	94
Tegevuse temperatuurinäit pole täpne.....	94
Aktiivsuse jälgimine.....	94
Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	95
Minu sammuarv ei näi õige olevat... ..	95
Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	95
Läbitud korruste näit pole täpne.....	95

## **Lisa..... 96**

Andmeväljad.....	96
Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	108
Maaga kokkupuute aja tasakaal....	109
Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	109
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	110
FTP hinnangud.....	111
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	111
Tähiste definitsioonid.....	111





# Sissejuhatus

## ⚠ HOIATUS

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

Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

## Alustamine

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

- 1 Kella sisselülitamiseks hoia all nuppu **CTRL** (*Nupud, lehekülg 1*).
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.  
Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 66*).
- 3 Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 89*).
- 4 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 3*).

## Nupud



<p>① LIGHT CTRL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vajuta seadme sisselülitamiseks.</li> <li>• Vajuta ekraani valgustamiseks.</li> <li>• Taskulambi sisse- või väljalülitamiseks vajuta kiiresti kaks korda (<i>Taskulambi kasutamine, lehekülg 52</i>).</li> <li>• Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia kaks sekundit all (<i>Juhtlemendid, lehekülg 49</i>).</li> <li>• Abi palumiseks hoia viis sekundit all (<i>Abi taotlemine, lehekülg 78</i>).</li> </ul>
<p>② UP MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vajuta ülevaateendi ja menüüde sirvimiseks.</li> <li>• Peamenüüsse minekuks hoia kellakuval all.</li> <li>• Hoia all kontekstiliselt menüüsse minemiseks, kui selline kasutajaliidese selles osas saadaval on.</li> </ul>
<p>③ DOWN ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vajuta, et liikuda ülevaadete nimekirjas ja menüüdes (<i>Ülevaateendi kuvamine, lehekülg 39</i>).</li> <li>• Hoia all altimeetri, baromeetri ja kompassi (ABC) kuva nägemiseks.</li> </ul>
<p>④ GPS START/STOP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vajuta menüüsuvandi valimiseks.</li> <li>• Rakenduste ja tegevuste menüü avamiseks vajuta kellakuval (<i>Tegevused ja rakendused, lehekülg 2</i>).</li> <li>• Vajuta tegevuste loendi vaatamiseks ja tegevuse käivitamiseks või lõpetamiseks (<i>Tegevuse alustamine, lehekülg 3</i>).</li> <li>• Hoia all GPS-koordinaatide kuvamiseks ja asukoha salvestamiseks.</li> </ul>
<p>⑤ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks.</li> <li>• Vajuta tegevuse ajal ringi, puhkuse või järgmise treeningu etappi mineku registreerimiseks.</li> <li>• Kellamenüü nägemiseks hoia all (<i>Kellad, lehekülg 30</i>).</li> </ul>

## Tegevused ja rakendused

Võid kella kasutada sise-, välis-, spordi- ja trennitegevusteks. Tegevuse alustamisel kell kuvab ja salvestab anduriandmeid. Saad luua kohandatud tegevusi või uusi tegevusi, põhinedes vaiketegevustele (*Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 25*). 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 71*).

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

## Tegevuste ja rakenduste nimekiri


Vajuta kellakuval nuppu GPS ja seejärel nuppu DOWN ning sirvi tegevuste ja rakenduste nimekirja. Sinu lemmiktegevuste nimekiri kuvatakse nimekirja ülaosas (*Tegevuste ja rakenduste kohandamine, lehekülg 24*).

**MÄRKUS.** mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.

Kategooriad	Tegevused
Sport	Ratsutamine, Seinaronimine, Ronimine, Ekspeditsioon, Kalapüük, Golf, Matkamine, Ratsutamine, Jaht, Kõndimine
Jooksmine	Siseruumis jälgimine, Jooksmine, Rajajooks, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Takistussõit, Virtuaalne jooks
Rattasõit	Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, BMX, Cyclocross, eBike, e-mägiratas, Gravel Bike, MTB, Maanteeõit
Ujumine	Avavesi, Basseinis ujumine, Ujum. ja jooks, Triatlon
Jõusaal	Poks, Kardiotreening, Siseronimine, Elliptiline trenažöör, Treppidest käimine, HIIT, Võitluskunstid, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreering, Jooga
Talisport	Off-piste suusatamine, Off-piste lumelauasõit, Liuväli, Mäesuusatamine, Lumelauasõit, Räätsad, Murdmaa klassikaline, Murdmaa uisustiil
Veesport	Paat, Kajakisõit, Lohelaud, Aerutamine, Aerusurf, Surf, Kärestikel sõit, Purjelauasõit
Võistkonnasportlialad	Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Võrkpall, Kettamäng
Reketisport	Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatenis, Squash, Lauatenis, Tennis
Mootorisport	Maastikusõiduk, Motokross, Mootorratas, Maitsi, Mootorsaan
Muu	Hingamisharjutused, Mängimine, Navigeeri, Muu, Taktikaline, Jälgi mind
Rakendused	ABC, Edasta pulssi, Kalender, Kellad, Garmin Share, Health Snapshot™, Ajalugu, Messenger, Kuufaas, Muusika, Märkuanded, Projekt. punkt, Pulssoksümeeter, Võrdluspunkt, Salvestatud, Seaded, TÕUS, LOOJANG, Looded, Rahakott, Ilm, Treeningud

## Tegevuse alustamine


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

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

## Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 89*).
- Vajuta **SET**, et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Hoia all nuppu **MENU**, ja vali **Toiterežiim** aku tööea pikendamiseks toiterežiimi kasutamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 85*).

## Tegevuse lõpetamine

- 1 Vajuta **GPS**.
- 2 Tee valik:
  - Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
  - Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta **GPS** ja tee oma valik.
  - Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
  - Ringi märkimiseks vali **Ring**.  
Teatud tegevuse lõigust loobumiseks vali .
  - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud 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** ja oota, kuni taimer alla loendab (*Taastumise pulsisagedus, lehekülg 46*).
  - Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.  
**MÄRKUS.** pärast tegevuse seiskamist salvestab kell selle 30 minuti järel automaatselt.


## Välitegevused

### Golf

#### Golfi mängimine

Enne rajal esmakordset mängimist laadi see Garmin Connect rakendusest alla (*Garmin Connect, lehekülg 69*). Rakendusest Garmin Connect alla laaditud radasid uuendatakse automaatselt.

Enne golfi mängimist laadi seadet (*Kella laadimine, lehekülg 89*).

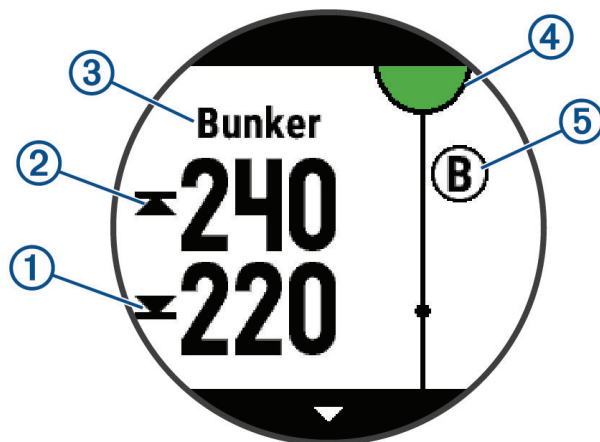
- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Golf**.
- 3 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 4 Vali saadaval olevate radade loendist rada.
- 5 Punktisumma säilitamiseks vali .
- 6 Vali tii kast.
- 7 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.  
Kui liigud järgmise augu juurde,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

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 **GPS** ja pääsed ligi golfi menüü täiendavatele funktsioonidele.

**Lõpeta voozu:** lõpetab kehtiva voozu.

**Vaata griini:** kuvab valitud augu griini.

**Ohud:** kuvab valitud augu ohud (*Ohtude kuvamine, lehekülg 5*).

**Mööda lööki:** kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Möödetud löökide vaatamine, lehekülg 6*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülg 6*).

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

**Punktikaart:** avab voozu punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülg 6*).

**Odomeeter:** näitab salvestatud aega, vahemaa 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 sead ühilduvad Approach® CT10 golfikepi jälgimise andurid või aktiveerid seade Golfikepi viip.

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

**Seaded:** võimaldab golfitegevuse sätteid kohandada (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 26*).

## Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

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

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

## Mõõdetud löökide vaatamine

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

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

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

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

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

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

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

## Löögi mõõtmine käsitsi

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

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

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

## Punktiarvestus

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

## Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 26*).

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

## Punktiarvestuse seaded

Vooru ajal vajuta nuppu GPS 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 6*).

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

**Trahvilöögid:** lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke (*Statistika salvestamine, lehekülg 7*).

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

## Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 26*), 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 auguteabekual.

- 1 Vajuta vooru kestel nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Seaded > Suured arvud**.  
Kaugused griini alguse, keskkoha ja lõpuni kuvatakse suures kirjas auguteabe kuval
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN**, et vaadata lisateavet, sealhulgas PlaysLike vahemaad griini keskkohani, tuule kiirust ja suunda ning sinu takistuse hinnangut.

## Kaljuronimise salvestamine

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

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

## Ekspeditsiooni alustamine

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

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

## Rajapunkti käsitsi salvestamine

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

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

## Rajapunktide vaatamine

- 1 Ekspeditsiooni ajal vajuta **GPS**.
- 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 **GPS**.
- 2 Vali **Kalapüük**.
- 3 Vajuta nuppu **GPS**.
- 4 Vajuta nuppu **GPS** ja tee valik.
  - Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
  - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Intervallitimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
  - 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 26*).
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu **GPS** 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 **GPS**.
- 2 Vali **Jaht**.
- 3 Vajuta nuppu **GPS** ja vali **Alusta jahti**.
- 4 Vajuta nuppu **GPS** 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 **GPS** 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 **GPS**.
- 3 Vali **Rajajooks**.
- 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 taimeril leheküljele naasmiseks vajuta nuppu **BACK** kaks korda.
- 11 Vajuta nuppu **GPS**.
- 12 Jookse staadionil üks ring.
- 13 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **GPS** 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 **GPS**.
- 2 Vali **Virtuaalne jookse**.
- 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 **GPS** tegevustaimer käivitamiseks.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **GPS** 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 3*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimer peatamiseks **GPS**.
- 4 Tee valik:
  - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**. Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
  - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta** > ✓.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud 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 **GPS**.
- 2 Vali **Takistussõit**.
- 3 Vajuta **GPS**, et käivitada tegevuse taimer.
- 4 Iga takistuse alguse ja lõpu käsitsi märkimiseks vajuta nuppu **SET**.  
**MÄRKUS.** saad konfigurereida seadet **Takistuste jälgimine**, et salvestada takistuste asukohti raja esimesest ringist alates. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülituda takistuste ja jooksuintervallide vahel.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **GPS** ja vali **Salvesta**.

## PacePro™ Treening

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

PacePro kava saad luua 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 69).

1 Tee valik:

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

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

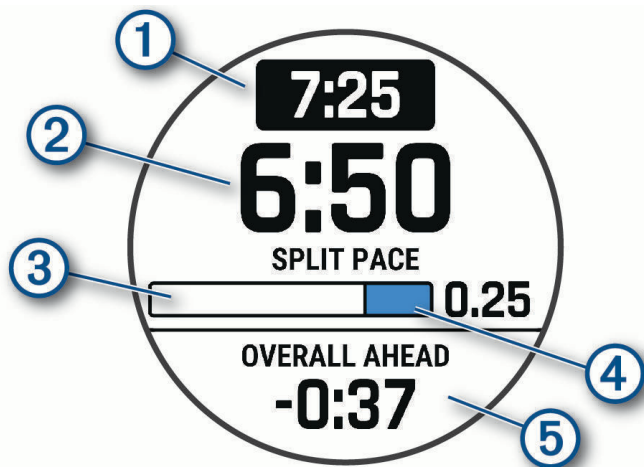
3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.

4 Vali  või **Saada seadmesse.**

## PacePro kava alustamine

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

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



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

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

## Ujumine

### TEATIS

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

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

## Ujumisterminid

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

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

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

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

## Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontrol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmepäljana (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 25*).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel ( <i>Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 14</i> )

## Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta **SET**.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa 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 **SET** (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 13*). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmed tugevalt seinast lahti ja libise.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 14*).

## 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 26*).

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

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

## Harjutuste logide abil treenimine

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

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

## Rattasõit

### Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia ANT+® abil ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 62*).

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Sisejalgratas**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
  - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
  - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 19*).
  - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 82*).
  - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
  - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
  - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastup..**
- 6 Vajuta nuppu **GPS** tegevustaimeri käivitamiseks.  
Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

## Mitu spordiala

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

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

## Triatloni treening

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Triatlon**.
- 3 Vajuta **GPS**, et käivitada tegevuse taimer.
- 4 Vajuta iga ala vahetuse alguses ja lõpus sümbolit **SET**.  
Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi. Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks sümbolit SET.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **GPS** ja vali **Salvesta**.

## Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 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 26*).

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 **GPS**.
- 2 Vali **Jõutreering**.
- 3 Vali treening (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 20*).
- 4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vali **Üksikasjad**.
- 5 Vali ✓.
- 6 Seatud taimeri käivitamiseks vali **GPS** ja seejärel **Alusta treeningut**.
- 7 Alusta esimest sarja.  
Kell loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.  
**VIHJE:** kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 8 Vajuta sarja lõpetamiseks **SET** ja liigu järgmise harjutuse juurde, kui see on saadaval.  
Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.
- 9 Vajaduse korral vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja muuda korduste arvu.  
**VIHJE:** võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.
- 10 Pärast puhkamist vali järgmiste korduste alustamiseks **SET**.
- 11 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 12 Pärast viimast sarja vali selle taimeri seiskamiseks **GPS** ja seejärel **Peata treening**.
- 13 Vali **Salvesta**.

## HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

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



## Siseruumis ronimise salvestamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.

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 **GPS**.

7 Alusta esimest rada.

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

8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.

Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.

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

9 Tee valik:

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

10 Sisesta rajalt kukkumiste arv.

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

12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

13 Vajuta nuppu **GPS**.

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 jooksud**.

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

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

## 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 26*).

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

## Veesport

### Surfamine

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

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

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

- 1 Alusta veesporditegevust.
- 2 Hoi a all nuppu **MENU**.
- 3 Vali **Kuva jooksud**.
- 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

### Mängimine


#### Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine

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

- 1 Mine oma arvutis aadressile [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) laadi rakendus Garmin GameOn alla.
- 2 Installimise lõpetamiseks järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.
- 3 Käivita rakendus Garmin GameOn.
- 4 Kui rakendus Garmin GameOn palub sul oma kella siduda, vajuta nuppu **GPS** 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 62*).

7 Tee valik:

- Mängutegevuse automaatseks käivitamiseks käivita toetatud mäng arvutis.
- Alusta kellas manuaalset mängutegevust (*Manuaalse mängutegevuse salvestamine, lehekülg 19*).

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

#### Manuaalse mängutegevuse salvestamine

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

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

### Treeningud

Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmäärke, sh eri vahemaad, ajad ja kalorid. 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 2*).

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 20*).

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 **GPS**.

2 Vali tegevus.

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

4 Tee valik:

- Intervalltreeningu või trennisihita treeningu alustamiseks vali **Kiirtreening** (*Intervalltreeningu alustamine, lehekülg 21, Treeningu eesmärgi seadistamine, lehekülg 22*).
- Eellaaditud või salvestatud treeningu alustamiseks vali **Treeningu teek** (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 20*).
- Plaaniitud treeningu alustamiseks Garmin Connect treeningukalendri põhjal vali **Treeningukalender** (*Treeningukalendri teave, lehekülg 22*).

**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 **GPS**, 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 pilatese 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 69*).

1 Tee valik:

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

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

3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.

4 Vali  või **Saada seadmesse**.

5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui kell saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema määratud treenitustase ja hinnanguline VO2 max (*Treenitustase, lehekülg 44*).

1 Vajuta kellal nuppu **GPS**.

2 Vali **Jooksmine** või **Jalgratas**.

Ilmub soovitatud igapäevane trenn.

3 Vali **GPS** ja seejärel tee valik.

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

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

## Intervalltreeningu alustamine

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

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

## Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Vajuta **DOWN**.
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid > Struktureeritud kordused**.
- 5 Vajuta nuppu **GPS** ja vali **Redigeeri**.
- 6 Vali vähemalt üks suvand:
  - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
  - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkeae**.
  - 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<sup>®</sup> kasutamine

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

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Vajuta **UP** või **DOWN** Virtual Partner kuva asukoha muutmiseks (valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega (*Tegevuse alustamine, lehekülg 3*).
- 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 **GPS**.
- 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 **GPS**, et käivitada tegevuse taimer.  
**VIHJE:** võid hoida all nuppu **MENU** ja valida **Tühista eesmärk > ✓**, et tühistada treenimiseesmärki.

## Eelmise tegevusega seotud võistlus

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

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 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 **GPS**, et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **GPS** 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 69](#)) ja pead siduma kella Instinct 3 ühilduva telefoniga.

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

## Salvestatud rakenduse kasutamine

Salvestatud rakendust saad kasutada oma salvestatud asukohtade ja radade vaatamiseks.

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

## 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.

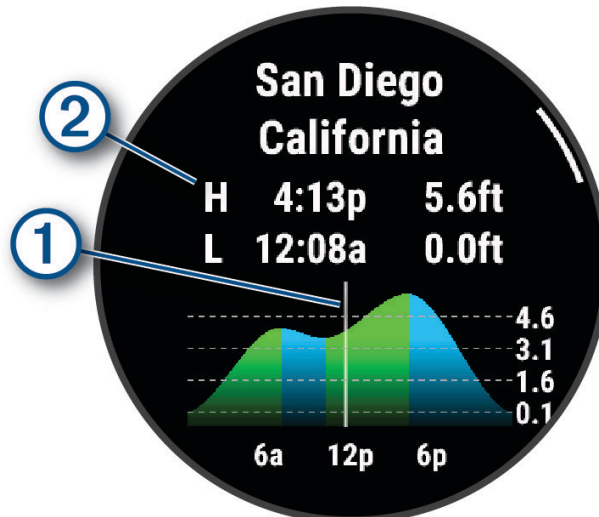
Kui sead kella ühilduva nutitelefoni, siis võid vaadata loodete jaama teavet, sh loodete kõrgust ning järgmist tõusu ja mõõna.

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

### 3 Tee valik:

- 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 **GPS** 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 **GPS** ja vali **Määra hoiatused**.

3 Tee valik:

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

### Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

### Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

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

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas.

3 Tee valik:

- Lemmiktegevuse lisamiseks vali tegevus ja siis **Määra lemmikuks**.
- Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja siis **Eemalda lemmikutest**.



## Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine

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

## Andmekuvade kohandamine

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


- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
- 7 Tee valik:
  - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
  - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali väli.
  - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
  - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 8 Vajadusel vali **Lisa**, et loendisse andmekuva lisada.  
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

## Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

## Kohandatud tegevuse loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Lisa**.
- 3 Tee valik:
  - Kohandatud tegevuse loomiseks salvestatud tegevusest alustades vali **Kopeeri tegevus**.
  - 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 häired ja 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 su läbitud vahemaa kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi.

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

**Värv:** määrab tegevuse ikooni aktsendivärvi.

**Lisa tegevus:** lisab mitmikspordiala tegevusele tegevuse tüübi.

**Hoiatused:** seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused (*Tegevuste märguanded, lehekülg 28*).

**Autom. ronimine:** tuvastab sisseehitatud kõrgusmõõtja abil kõrgusemuutusi ja kuvab automaatselt asjakohased tõusuandmed (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 29*).

**Auto Lap:** seadistab funktsiooni Auto Lap suvandeid ringe automaatselt märkima. Suvand Automaatdistsants märgib ringid teatud vahemaa tagant. Suvand Automaatasend märgib ringid asukohas, kus sa eelnevalt vajutasid nuppu SET. Kui lõpetad ringi, ilmub 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 13*).

**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 pulsiandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 56*).

**Edasta rakendusse GameOn:** lubab biomeetriliste andmete automaatse edastamise rakendusse Garmin GameOn, kui alustad mängutegevust (*Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine, lehekülg 19*).

**Golfikepi viip:** kuvab iga tuvastatud löögi järel meeldetuletuse, et sisestaksid, mis golfikeppi kasutasid, et salvestada sinu golfikeppide statistikat (*Statistika salvestamine, lehekülg 7*).

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

**Andmekuvad:** võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 25*).

**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.

**Rea number:** määrab jooksuraja numbri.

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

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

**Metronoom:** metronoom mängib kindla rütmiga toone või vibreerib kindla rütmi järgi, et aidata sul parandada sooritusvõimet, 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 10*).

**Basseini pikkus:** seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

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

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

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

**Salvestusintervall:** määrab sageduse, kui tihti ekspeditsiooni ajal rajapunkte salvestatakse. 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.

**Jooksuenergia:** võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid (*Jooksuenergia sätted, lehekülg 64*).

**Satelliidid:** määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada (*Satelliidiseaded, lehekülg 30*).

**Punktiarvestus:** määrab su golfi punktiarvestuse eelistusi, lubab statistika jälgimist ja sisestab su händikäpi (*Punktiarvestuse seaded, lehekülg 7*).

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

**Statistika jälgimine:** lubab golfi mängimisel puttamis- ja edenemislöökide statistika jälgimise (*Statistika salvestamine, lehekülg 7*).

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

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

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

**Ühikud:** määrab tegevuse mõõtühikud.

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

**Trennivideod:** aktiveerib 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 <a href="#">Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 74</a> ja <a href="#">Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 76</a> .
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Jooksujõud	Sündmus, vahemik	Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamöödik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

## Hoiatuse seadistamine

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

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

## Automaatse ronimise sisselülitamine

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

- 1 Hoiatuse all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.  
**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Autom. ronimine > Olek**.
- 6 Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.
- 7 Tee valik:
  - Jooksmise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
  - Ronimise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Ronimiskuva**.
  - Režiimide muutmisel kuvavärvide vahetamiseks vali **Pöördjärjesta värvid**.
  - Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
  - Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.**MÄRKUS.** suvand Praegune kuva võimaldab automaatselt lülitada viimasele kuvale, mida vaatasid enne automaatse ronimise üleminekut.

## Satelliidiseaded

Saad satelliidiseadeid muuta, et kohandada satelliidisüsteeme, mida iga tegevuse jaoks kasutatakse. Lisateavet satelliidisüsteemide kohta vaata aadressilt [garmin.com/aboutGPS](http://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 86*).

**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.

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

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

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

## Kellad

### Äratuse seadistamine

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

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

2 Vali **Hoiatused**.

3 Tee valik:

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

### Äratuse muutmise

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

2 Vali **Hoiatused > Redigeeri**.

3 Vali äratus.

4 Tee valik:

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

## Tagasilugeva taimerid kasutamine

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nupp **SET**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Tee valik:
  - Tagasilugeva taimerid esmakordsel seadistamisel sisesta aeg nuppudega **UP** ja **DOWN**.
  - Salvestatud taimerid määramiseks vali salvestatud taimer.
  - Uue tagasilugeva taimerid seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
  - Uue tagasilugeva taimerid määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa taimer** ja sisesta aeg.
- 4 Vajadusel tee valik:
  - Taimerid salvestamiseks vajuta nupp **MENU** ja vali **Salvesta taimer**.
  - Taimerid automaatseks taaskäivitamiseks vajuta **MENU** ja vali **Taaskäivita**.
  - Taimerid märguande kohandamiseks vajuta nupp **MENU** ja vali **Heli ja värin**.
- 5 Taimerid käivitamiseks vali **GPS**.
- 6 Vajadusel tee valik:
  - Taimerid peatamiseks vajuta nupp **GPS**.
  - Taimerid taaskäivitamiseks vajuta nupp **ABC**.

## Taimerid kustutamine

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

## Stopperi kasutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Stopper**.
- 3 Taimeri käivitamiseks vali **GPS**.
- 4 Ringitaimeri taaskäivitamiseks vajuta **SET** ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vajuta **GPS**.
- 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. Alternatiivseid ajavööndeid saad vaadata ka ülevaadete nimekirjas ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 39](#)).

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



## Teise ajavööndi muutmine

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

**VIHJE:** alternatiivseid ajavööndeid saad vaadata ka ülevaadete nimekirjas (*Ülevaateendi kohandamine, lehekülg 39*).

2 Vali **Alt. ajavööndid**.

3 Vali ajavöönd.

4 Vajuta nuppu **GPS**.

5 Tee valik:

- Ülevaateendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
- Ajavööndi isikupärastatud nime sisestamiseks vali **Muuda nime**.
- Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali **Lühenda**.
- Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
- Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta**.

## logid

Ajaloo on kirjas kellaeg, vahemaa, kalorig, 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 36*).

1 Hõia 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 34*).
- Nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vali **Kokku** (*Koguandmete kuvamine, lehekülg 34*).
- Ajalooandmete kustutamiseks vali **Valikud** (*Ajaloo kustutamine, lehekülg 33*).

## Mitme spordiala ajalugu

Seade salvestab tegevuse mitme spordiala kokkuvõtte, sh kogu läbitud vahemaa, aja, kulutatud kalorig 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 Hõia 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 67).

**Süsteemi hoiatused:** määrab kellaaja (*Kellaajahoiatuste seadistamine*, lehekülg 87), baromeetri (*Tormihoiatuse seadistamine*, lehekülg 60), telefoni ühenduse (*Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 68), tervise ja heaolu (*Tervise ja heaolu seaded*, lehekülg 79), tavatu pulsisageduse (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine*, lehekülg 56) ja aku hoiatused (*Akusäästja kohandamine*, lehekülg 84).

## Välimus

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

### Kella sihverplaadi seaded

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

### Kellakuva kohandamine

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust.

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **Lisa uus**, et luua kohandatud kellakuva.
- 5 Liigu kellakuvale ja vajuta nuppu **GPS**.
- 6 Tee valik:
  - Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
  - Kellakuval esitatavate andmete kohandamiseks vali **Andmed**.
  - Kellakuval esitatavate andmete värvi kohandamiseks vali **Andmete värv**.
  - Kellakuva tunnusvärvi kohandamiseks vali **Värv**.
  - Soorituskuval spordiala mõõdikute vahetamiseks, vali **Vali Sport**.
  - Analoogkella osutite stiili muutmiseks vali **Käed**.
  - Digitaalkella numbrite stiili muutmiseks vali **Paigutus**.
  - Digitaalkella sekundite esitamise stiili muutmiseks vali **Sekundid**.

## Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega (*Ülevaate loendi kuvamine, lehekülg 39*). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada ülevaadete loendisse käsitsi (*Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 39*).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites ( <i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 32</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 40</i> ).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Seadme kasutus	Kuvab kasutusel oleva tarkvaraversiooni ja seadme kasutusstatistika.
Koera jälgimine	Kui kellaga Instinct 3 on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha andmed.
Tõustud korrused	Jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin® coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Health Snapshot	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 terviseseisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
logid	Kuvab aktiivsusaajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja ( <i>Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 42</i> ).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse ( <i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 64</i> ).
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 kellas sõnumitele vastata ( <i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülg 72</i> ).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.

Nimi	Kirjeldus
Muusika	Kuvab telefoni muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaega ja Body Battery taseme tõusu. Võid käivitada uinakutaimeri ja seadistada endale äratuse ( <a href="#">Unerežiimi kohandamine, lehekülg 87</a> ).
Teavitused	Nutitelefoni teavitussätetest ( <a href="#">Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 67</a> ) sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust ( <a href="#">Sooritusvõime näitajad, lehekülg 40</a> ).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma rakenduse Garmin Connect kalendris peamiseks võistluseks määranud ( <a href="#">Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 48</a> ).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu ( <a href="#">Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 58</a> ). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu rakenduse Garmin Connect kalendrisse märgitud tulevased võistlused ( <a href="#">Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 48</a> ).
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 aktiivsusajaloo, 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.
Temperatuur	Kuvab sisemise temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Looded	Kuvab teavet loodetejaama kohta, näiteks loodete kõrguse ja järgmise tõusu- ja mõõna-perioodi ( <a href="#">Loodeteabe vaatamine, lehekülg 23</a> ).
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval trennima ( <a href="#">Treeninguvalmidus, lehekülg 47</a> ).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet ( <a href="#">Treenitustase, lehekülg 44</a> ).
VIRB® juhtelemendid	Kuvab kaamera juhtnupud, kui seade VIRB on seotud sinu Instinct 3 kellaga ( <a href="#">VIRB kaugjuhtimispult, lehekülg 64</a> ).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Xero® seade	Kuvab laseri asukohateabe, kui ühilduv seade Xero on seotud kellaga Instinct 3 ( <a href="#">Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 65</a> ).

## Ülevaateloendi kuvamine

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

### 1 Vajuta **UP** või **DOWN**.

Kell sirvib ülevaateloendit ja kuvab iga ülevaate koondandmed.



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

### 3 Tee valik:

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

## Ülevaateloendi kohandamine

### 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 **X**.
- Loendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa** ja vali ülevaade.

**VIHJE:** saad valida **Loo kaust** mitme ülevaatega kaustade loomiseks ([Ülevaatekaustade loomine](#), lehekülg 39).

## Ülevaatekaustade loomine

Saad kohandada ülevaateloendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

### 1 Hoida 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 hoida all nuppu **MENU**.
- Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Redigeeri** ([Ülevaateloendi kohandamine](#), lehekülg 39).

## 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 värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited, lehekülg 40*).

### Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

### Sooritusvõime näitajad

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

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

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

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime:** maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 41*).

**Prognoositavad jooksuajad:** kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 42*).

**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 42*).

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

**Funktsionaalne energialävend (FTP):** funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet (*Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine, lehekülg 43*).

**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 43*).



## Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Kell Instinct 3 vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat. Kellal on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksuma GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

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

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed](#), lehekülg 110) ja veebiaadressi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 62).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine](#), lehekülg 74) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine](#), lehekülg 75). 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 26).

- 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 62). Kui kasutad rindkere pulsimonitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine](#), lehekülg 74) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine](#), lehekülg 75). 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, lehekülj 74](#)) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülj 75](#)).




Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 41](#)) 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 **GPS**.
- 3 Prognoositud võistlusaja vaatamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Teiste distantside prognooside vaatamiseks vajuta **GPS**.

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

## Pulsisageduse muutlikkuse tase

Sinu käekell analüüsib sinu magamise ajal randmepõhiseid pulsisageduse näite, et määrata sinu pulsisageduse muutlikkust (HRV). Treening, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja tervislikud harjumused mõjutavad kõik sinu südame pulsisageduse muutlikkust. HRV väärtused võivad olenevalt soost, vanusest ja vormisoleku tasemest suuresti erineda. Tasakaalus HRV tase võib viidata positiivsetele tervisenäitajatele, nt hea treeningu ja taastumise tasakaal, parem südame ja veresoonkonna toonus ja stressitaluvus. Tasakaalust väljas või kehv 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 pulsisageduse muutlikkuse taset, trende ja harivat tagasisidet.

## Soorituse hinnang

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

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

**MÄRKUS.** maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 41](#)).

## Soorituse hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Soorit.tingim.** (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 25*).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.  
6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

## Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialävendi (FTP) hankimist pead kellaga siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 62*) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 41*).

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

- 1 Vajuta tulemuste ülevaate vaatamiseks **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta nuppu **GPS**.
- 3 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada hinnanguline funktsionaalne energialävend.  
Hinnanguline funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiväljund vattides ja positsioon skaalal.  
Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 111*).

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

## 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 75*). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatselt salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaattuvastus**.

## 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](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime:** maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 41*). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 45*).

**HRV (pulsisageduse muutlikkus):** hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 42*).

**Akuutne koormus:** akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 45*).

**Taastumisaeg:** taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 46*).

## 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 41](#)). 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 26](#)).

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 70](#)).
- 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.

## 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 Instinct 3 kell pakub kohanemisteavitusi ja parandusi sinu hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise ja treenitustaseme jaoks, kui temperatuur ületab 22 °C (72 °F) ning kui asud kõrgemal kui 800 m (2625 ft). Saad oma treenitustaseme ülevaates jälgida enda kohanemist kuumuse ja kõrgusega.

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

## Hetkekoormus

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

## Treeningu efektiivsusest

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

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

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

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

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

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

## Taastumisaeg

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

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

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

## Taastumise pulsagedus

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

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

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

## Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

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






Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 41](#)).

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

## Treeninguvalmidus

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

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

Värvitoon	Punktiseis	Kirjeldus
 (lilla)	95 kuni 100	Suurepärane 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.

## Võistluseks treenimine

Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid treenida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 41*).

- 1 Ava oma telefonis või arvutis oma kalender Garmin Connect.
- 2 Vali sündmuse päev ja lisa võistlus.  
Võid otsida oma piirkonnas toimuvaid sündmuseid või neid ise luua.
- 3 Lisa sündmuse kohta andmeid ja lisa rada, kui see on saadaval.
- 4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 5 Sirvi oma kellas peamise sündmuse ülevaateni, et näha oma peamise võistluseni jäänud aja pöördloendust.
- 6 Vajuta kellakuval **GPS** ja vali jooksmine või rattasõit.

**MÄRKUS.** kui oled lõpetanud vähemalt ühe välistingimustes korraldatud jooksu koos pulsisageduse andmetega või ühe rattasõidu pulsisageduse ja jõu andmetega, kuvatakse kellas igapäevased treeningsoovitused.

## Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate (*Ülevaated, lehekülg 36*). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajaeesmärki või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmateavet.

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

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

Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti ja lisada funktsiooni PacePro plaani (*PacePro™ Treening, lehekülg 11*).









































## 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 52).

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



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	ABC	Vali altimeetri, baromeetri ja kompassi rakenduse avamiseks.
	Äratuskell	Valige äratuse lisamiseks või muutmiseks ( <i>Äratuse seadistamine, lehekülg 30</i> ).
	Altimeeter	Valige altimeetri ekraani avamiseks.
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega teistes ajavööndites ( <i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 32</i> ).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks ( <i>Abi taotlemine, lehekülg 78</i> ).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisselülitamiseks ( <i>Akusäästja kohandamine, lehekülg 84</i> ).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali ( <i>Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 87</i> ).
	Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse ( <i>Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 56</i> ).
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratuse, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid ( <i>Kellad, lehekülg 30</i> ).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Ekraan	Lülitab ekraani hoiatused, žestid ja režiimi Alati kuvatud välja ( <i>Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 87</i> ).
	Mitte segada	Vali režiimi „Ära sega“ lubamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse Instinct kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled.
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share ( <i>Garmin Share, lehekülg 73</i> ).
	Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.
	Lukusta seade	Vali nuppude lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist.
	Messenger	Vali rakenduse Messenger avamiseks ( <i>Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 72</i> ).
	Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuuõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
	Muusika juhtnupud	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma telefonis.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Märguanded	Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel ( <i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 67</i> ).
	Telefon	Vali, et keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri rakenduse avamise suvand ( <i>Pulssoksümeeter, lehekülg 57</i> ).
	Punanihe	Vali ekraanil punakate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Võrdluspunkt	Vali, et määrata navigeerimiseks kasutatav võrdluspunkt ( <i>Võrdluspunkti määramine, lehekülg 80</i> ).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi liikuda ( <i>Salvestatud rakenduse kasutamine, lehekülg 23</i> ).
	Seaded	Vali sätete menüü avamiseks.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim ( <i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 87</i> ).
	Stopper	Vali, et stopper käivitada ( <i>Stopperi kasutamine, lehekülg 32</i> ).
	Vilkur	Vali LED-taskulambi vilkumise sisselülitamiseks. Võid luua kohandatud vilkumisrežiimi ( <i>Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine, lehekülg 52</i> ).
	TÕUS, LOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünkr.	Vali, et oma kell telefoni kellajaga sünkroonida kasutades satelliite.
	Taimerid	Vali taimeri käivitamiseks ( <i>Tagasilugeva taimeri kasutamine, lehekülg 31</i> ).
	Taskulamp	Vali LED-taskulambi sisselülitamiseks ( <i>Taskulambi kasutamine, lehekülg 52</i> ).
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga ( <i>Garmin Pay, lehekülg 52</i> ).
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.

## Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhtelementid, lehekülg 49*).


- 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 kasutamine

### HOIATUS

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



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

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

### ETTEVAATUST

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

## Kohandatud taskulambi vilkumise muutmise

- 1 Hoia all nuppu **CTRL**.
- 2 Vali  > **Kohandatud**.
- 3 Taskulambi vilkumise (valikuline) sisselülitamiseks vajuta nuppu **GPS**.
- 4 Vali suvand .
- 5 Vilkumise sättele kerimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 6 Seadistusvalikute sirvimiseks vajuta nuppu **GPS**.
- 7 Salvestamiseks vajuta nuppu **BACK**.

## Garmin Pay

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

## Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

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

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

## Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

- 1 Hoia all **CTRL**.

- 2 Vali .

- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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


Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.

- 4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, vali muu kaardi valimiseks **DOWN** (valikuline).
- 5 Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.  
Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.
- 6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

**VIHJE:** pärast pääsukoodi edukat sisestamist võid kella kanda ja 24 tunni jooksul makseid pääsukoodita sooritada. Kui 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 Instinct 3 oste sooritada.
- Kaardi kustutamiseks vali .

## Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustad oma pääsukoodi, pead funktsiooni Garmin Pay oma kellas Instinct 3 lähtestama, looma uue pääsukoodi ja sisestama uuesti oma kaardi andmed.

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

Järgmine kord, kui maksad kellaga Instinct 3, 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 54*).

### Hommikuse raporti kohandamine

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

- 1 Hoia 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

Instinct 3 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 (*Ülevaate loendi kuvamine, lehekülg 39*).

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

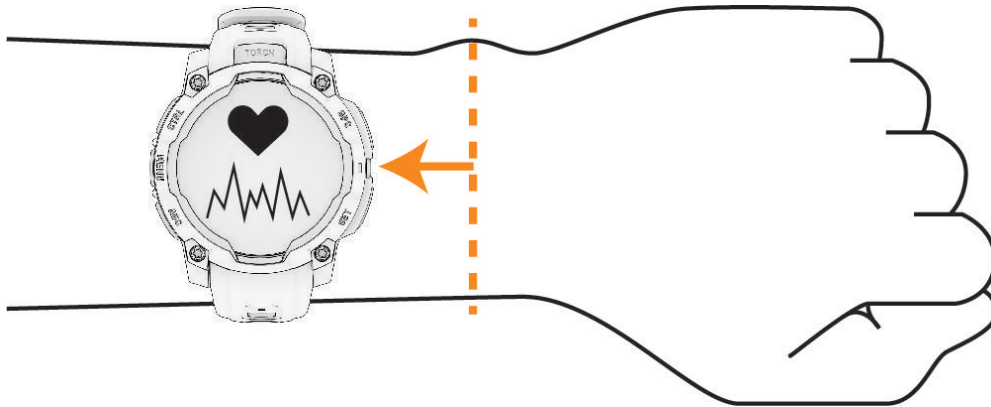
## Kella kandmine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

- Kanna kella randmeluu kohal.

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




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

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 55.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 58.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

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

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

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

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

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

**Pulsisageduse hoiatused:** kella saab seadistada andma märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 56*).

**Edasta pulssi:** võimaldab sul hakata oma pulsiandmeid edastama paaristatud seadmesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 56*).

## 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 pulsitatebe 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 26*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

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

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 52*).
- 2 Vajuta nuppu **GPS**.  
Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.
- 3 Seo kell ühilduva seadmega.  
**MÄRKUS.** sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad. Vaata juhiseid kasutusjuhendist.
- 4 Vajuta **GPS**, et peatada pulsisageduse andmete edastamine.



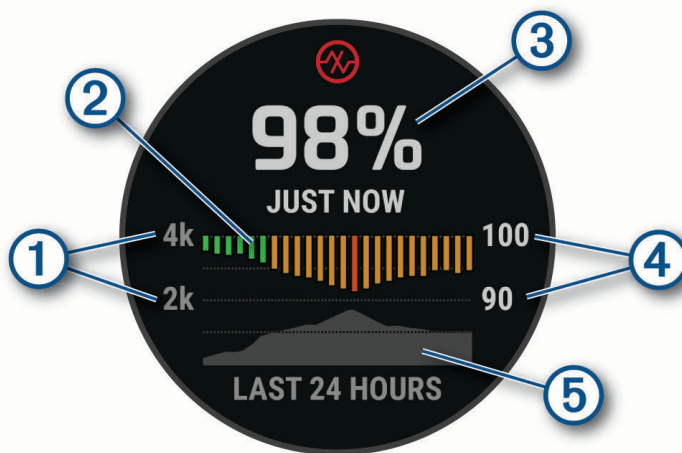
## Pulssoksümeeter

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, lehekülj 58*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülj 58*). Kui vaatad pulssoksümeetri ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

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

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



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

## Pulssoksümeetri näitude hankimine

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

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

- 1 Kui istud või sa pole aktiivne, vajuta kellakuval nuppu **UP** või **DOWN**, et vaadata pulssoksümeetri ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu **GPS**, 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 hoi a 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 Hoi a all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Pulssoksümeeter > Pulssoksümeetria režiim**.
- 3 Tee valik:

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

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

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

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

## Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoi a 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 59*).

## Kompassi suuna seadistamine

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

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 59*).

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

**Põhjasuuna osuti:** määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülg 59*).

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

## Kompassi käsitsi kalibreerimine

### TEATIS

Kalibreeri elektrooniline kompass õues. Täpsema suunanäidu tagamiseks ära seisa magnetvälja mõjutavate objektide, näiteks sõidukite, hoonete ja õhuelektrolliinide 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 > Käivita**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

## Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

1 Hoia all **MENU**.

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

3 Tee valik:

- Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
- Kui soovid asukoha jaoks seadistada magnetdeklinaatsiooni, vali **Magnetic**.
- Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
- Magnetilise 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 59*).

## Altimeetri seaded

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

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

**Automaatkal.:** võimaldab altimeetrit end ise kalibreerida iga kord, kui kasutad satelliitsüsteeme.

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

**Kõrgus:** määrab kõrguse mõõtühikud.

## Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

1 Hoida all **MENU**.

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

3 Tee valik:

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

## Baromeetri seaded

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

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

**Graafik:** seadistab baromeetriülevaate graafiku ajaskaala.

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

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

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

## Baromeetri kalibreerimine

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

1 Hoida all **MENU**.

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

3 Tee valik:

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

## Tormihoiatuse seadistamine

### HOIATUS

See hoiatus on teavitust funktsioon ja pole mõeldud kasutamiseks ilmaprognostide jälgimise peamiseks allikana. Sina vastutad ilmaprognostide 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 Hoida all **MENU**.

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

3 Tee valik:

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

## Juhtmeta andurid

Kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 62*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 25*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

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

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi anduritega Approach CT10 saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
eBike	Kella saab kasutada koos eBike'iga 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-Pro™ seeriat või HRM-Fit™ pulsimõõturit.
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 Instinct abil juhtida ( <i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 64</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 19</i> ).
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada su eesmärkidele ja võimetele vastavaid energiatsoone ( <i>Energiasoonide seadistamine, lehekülg 76</i> ) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad teatud energiatsooni ( <i>Hoiatuse seadistamine, lehekülg 29</i> ).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit 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 62</i> ).
Nuti treeningu-seade	Saad kasutada oma kella koos sisetreeninguseadmega, et jäljendada takistusrajal, jalgrattasõidul või treeningul ( <i>Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 14</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 111</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 kaugjuhtimispult, lehekülg 64</i> ).
XERO laseri asukohad	Laseri asukohateavet saad vaadata ja jagada seadmest Xero ( <i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 65</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 levialas.

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 25).

## 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 Instinct 3 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 Instinct 3 käekell.

**MÄRKUS.** automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja või ultrajooksu aktiivsusprofiili kasutamisel ([Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 62).

**Käsitsi kalibreerimine:** pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 10).

## Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Instinct 3 tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 92).
- 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 10).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimon. tempo&maa > Nulli kalibr.andmed**.

**MÄRKUS.** võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 10).

## Jooksudünaamika

Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksuvormi kohta. Sinu kellas Instinct 3 on kiirendusmõõtur viie jooksuvormi näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksuvormi näidu jaoks pead oma kella Instinct 3 siduma seeria HRM-Fit, HRM-Pro tarviku või muu torso liikumist mõõtvat jooksudünaamika tarvikuga. Lisateabe saamiseks ava veebileht [garmin.com/performance-data/running](http://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. <b>MÄRKUS.</b> 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](https://garmin.com/performance-data/running).

Jooksujõudu saab mõõta kella ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandrite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut (*Andmeväljad, lehekülg 96*). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Tegevuste märguanded, lehekülg 28*).

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 76*).

## Jooksuenergia sätted

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

**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 Instinct abil juhtida. Ühilduvate seadmete kohta saad lisateavet aadressilt [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### inReach kaugjuhtimise kasutamine

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

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

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

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

## VIRB 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 Instinct kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 62*).  
VIRB ülevaade lisatakse ülevaatesilmusesse.
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB ülevaadet.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob ühenduse kaameraga.
- 5 Tee valik:
  - Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**.  
Video taimer ilmub Instinct kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video salvestamise peatamiseks vajuta **GPS**.
  - Foto tegemiseks vali **Pildista**.
  - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
  - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
  - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.
  - Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

## VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

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

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Instinct kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 62*).  
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoida all nuppu **MENU**.
- 6 Vali **VIRB**.
- 7 Tee valik:
  - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded > Salvestusrežiim > Taim. start/stop**.  
**MÄRKUS.** video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
  - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Salvestusrežiim > Käsitsi**.
  - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.  
Video taimer ilmub Instinct kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **GPS**.
  - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
  - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
  - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.

## Xero laseripõhise asukohateabe seaded

Laseripõhise asukohateabe seadete kohandamiseks pead siduma ühilduva seadme Xero (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 62*).

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

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

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

# Kaart

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

- Kaardil navigeerimine (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 66*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülg 66*)

## Kaardi panoraamimine ja suumimine

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

## Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

Hoi a kellakuval all nuppu **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 kaardil salvestatud asukohad.

**Linnad:** kuvab kaardil linnade nimed.

**Koordinaatjoonestik:** kuvab kaardil koordinaatvõrgu jooned.

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

# Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoni ühenduvusfunktsioonid on sinu kella Instinct jaoks saadaval, kui sead selle rakenduse Garmin Connect abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 66*).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenduse ja palju muud (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 68*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 36*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelemendid, lehekülg 49*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 77*).
- Telefoni interaktsioonid, nt teavitused (*Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 67*)

## Telefoni sidumine

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

- 1 Kella esmasel seadistamisel vali ✓, kui palutakse kell telefoniga siduda.

**MÄRKUS.** kui jätsid varem sidumisprotsessi vahele, hoi a nuppu **MENU** all ja vali **Telefon > Paarista telefon**.

- 2 Skanni oma telefoniga QR-kood ja järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead kella ühilduva telefoniga paaristama (*Telefoni sidumine, lehekülg 66*).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **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 **GPS**.
- 3 Vali teavitus.
- 4 Rohkem suvandite nägemiseks vajuta **GPS**.
- 5 Eelmisele kuvale naasmiseks vajuta **BACK**.

## Sissetulevale telefonikõnele vastamine

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

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

## Tekstsõnumile vastamine

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

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

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

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

Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

## Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas Instinct 3 kuvatavaid märguandeid.

Tee valik:

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

## Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Saad seadistada Instinct 3 kella nii, et see teavitaks sind, kui su seotud telefon tehnoloogia Bluetooth abil ühenduse loob ja katkestab.


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

- 1 Hoiat all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Telefon > Hoiatused**.

## Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 52*).

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

## Telefoni- ja arvutirakendused

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

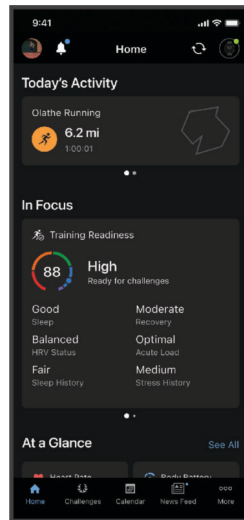
## Garmin Connect

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

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

**Andmete analüüsimine:** võid vaadata oma tegevuse üksikasjalikumalt 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 66](#)) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.

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

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

### Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema ([Telefoni sidumine, lehekülg 66](#)).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 69](#)).

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

## Ühtsed treenitustaseme andmed

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

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

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

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

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

### *Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine*

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin seadetest oma Instinct 3 kella, kasutades Garmin Connect kontot. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treeninguid ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu Edge rattakompuutriga ja vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda Instinct 3 kellast.

Sünkrooni oma Instinct 3 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 70*).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Instinct 3 kellas.

## Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

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

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress [garmin.com/express](http://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 52*).

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

## Connect IQ funktsioonid

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

**Sihverplaadid:** kohanda kellaaja kuvamist.

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

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

### Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Instinct 3 kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 66*).

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

### Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

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

## Garmin Explore™

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

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

## Rakendus Garmin Messenger

### ⚠ HOIATUS

Rakenduse inReach funktsioonid Garmin Messenger, sealhulgas SOS, jälgimine ja Seadme inReach™ ilmaprognoos ei ole saadaval ilma ühendatud inReach satelliitsideseadmeta ega aktiivse satelliitsidetellimusega. Enne rakenduse 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-telefoninumbritega. Uued rühmasõnumi liikmed saavad laadida rakenduse alla ja näha, mida teised räägivad.

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

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

## Funktsiooni Messenger kasutamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

Funktsiooni Messenger kasutamiseks peab sinu käekell Instinct 3 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 **GPS** ülevaate avamiseks.

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

4 Tee käekellas valik:

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



## Rakendus Garmin Golf™

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadmest Instinct 3 üles laadida punktikaarte. Golfimängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 43 000 rajal on punktitaabelid, 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](https://garmin.com/golfapp)).

## Garmin Share

### TEATIS

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

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

### Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share

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

Sinu Instinct kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega (*Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülg 74*). 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 **GPS**.
- 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 **GPS**.
- 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**.

## 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 Hoi a 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 74](#)).

- 1 Hoi a all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Fitnessvanus**.

### 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 76](#)), 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 kalorie 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 > Pulsisag. ja en.tarbe tsoonid > Pulsisagedus**.

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

Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaattuvastus ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 76](#)).

4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus.

Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaattuvastus ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 76](#)).

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

8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

9 Vali **Spordiala pulss** ja 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 74](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Proovi pulsisageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

## Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

## Energiatsoonide seadistamine

Energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Kui tead oma funktsionaalse 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 > Pulsisag. ja en.tarbe 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 Automaattuvastus (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 76*).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiväärtus.

## Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaattuvastus 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 > Pulsisag. ja en.tarbe tsoonid > Automaattuvastus**.
- 3 Tee valik.

# Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

## ⚠ ETTEVAATUST

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

## TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab kell Instinct 3 olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

**Juhtumi tuvastamine:** kui kell Instinct 3 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 reaalsajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalsajas andmeid veebilehel vaadata.

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

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

## Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

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

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

## Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 77](#)).

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

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse Instinct 3 rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 69](#)).

## 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 77*). 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 Hoida all **MENU**.

2 Vali **Ohutus > Juhtumituvastus**.

3 Vali GPS-tegevus.

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

Kui kell Instinct 3 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 77*). 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 Hoida all **CTRL**.

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

**Pulsisagedus:** võimaldab isikupärastada randmepõhise pulsisageduse seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 56*).

**Pulssoksümeetri režiim:** võimaldab sul valida pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 58*).

**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 40*).

**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 79*).

**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 tavalise harjutuste muustrile, 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 helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib (*Süsteemi seaded, lehekülg 86*).

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

## Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Instinct 3 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 87*). 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 36*). 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 49*).

## Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 69*).  
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.  
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas Instinct 3 (*Ülevaated, lehekülg 36*).

## Navigeerimine

### Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

**VIHJE:** saad asukohta salvestada juhtelemendide menüüs (*Juhtelemendid, lehekülg 49*).

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

### Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine

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

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **GPS**.
- 2 Vajuta nuppu **GPS**.
- 3 Asukohaandmete muutmiseks vajuta vajaduse korral **DOWN**.

### Võrdluspunkti määramine

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

- 1 Tee valik:
  - Hoia all nuppu **CTRL**.  
**VIHJE:** tegevuse salvestamise ajal saad määrata võrdluspunkti.
  - Vajuta kellal nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Võrdluspunkt**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Vajuta **GPS** 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 **GPS** ja vali **Muuda punkti** erineva võrdluspunkti seadmiseks.



## Sihtkohta navigeerimine

Saad kella kasutada sihtkohta liikumiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Tee valik:
  - Vali **Navigeeri**.
  - Vali tegevus, hoia all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine**.
- 3 Vali kategooria.
- 4 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 5 Vali **Mine**.
- 6 Navigeerimise alustamiseks vajuta **GPS**.

## 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 **GPS**.
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
  - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
  - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.Kaardil kuvatakse su praegune asukoht, 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 **GPS**.
- 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 **GPS**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 4 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **GPS**.

## Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine

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

**VIHJE:** saad kohandada klahvide funktsioone, et avada MOB funktsioon (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 88*).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Tee valik:
  - Vali **Navigeeri** > **Viimane MOB**.
  - Vali tegevus, hoia all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine** > **Viimane MOB**.Ilmub navigeerimisteave.

## Navigatsiooni katkestamine

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

## Rajad

### ⚠ HOIATUS

See funktsioon võimaldab kasutajatel alla laadida teiste kasutajate loodud radu. Garmin ei taga kolmandate osapoolte loodud radade turvalisust, täpsust, usaldusväärsust, terviklikkust ega ajakohasust. Kolmandate osapoolte loodud radade usaldamine jääb sinu vastutusele.

Võid saata raja teenuse Garmin Connect kontost oma seadmesse. Pärast seadmesse salvestamist võid seadmes rajal navigeerida.

Võid järgida salvestatud rada lihtsalt seetõttu, et see on hea rada. Nt võid salvestada jalgrattatee tööle ja sellel sõita.

Võid ka sõita salvestatud rajal ning üritada saavutada või ületada varasemaid sihte. Nt kui algsest läbisid raja 30 minutiga, võid võistlemiseks kasutada funktsiooni Virtual Partner ja proovida rada läbida vähem kui 30 minutiga.

### Seadmel raja loomine ja järgimine

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


### Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 69).

- 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 82).

### Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 82).

- 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 **GPS**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Raja valimiseks vajuta nuppu **GPS**.
- 6 Tee valik:
  - Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
  - Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro**.
  - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
  - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
  - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
  - Raja kulgemise muutmiseks vali **Redigeeri**.
  - Raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Vahepunkti kavandamine

Uue asukoha loomiseks võid kavandada vahemaa ja suuna praegusest asukohast uude asukohta.

**MÄRKUS.** võib olla pead lisama rakenduse Projekt. punkt tegevuste ja rakenduste loendisse.

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

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

## Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

## Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Navigeerimine > Andmekuvad**.
- 3 Tee valik:
  - Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart > Olek**.
  - Vali **Kaart > Andmeväli**, et lülitada sisse või välja andmeväli, 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.

## Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Navigeerimine > Hoiatused**.

3 Tee valik:

- Vali **Vahemaa sihtpunktini**, et seadistada hoiatus, kui lõplik sihtkoht on soovitud vahemaa kaugusel.
- Vali **Sihtpunktini jääv aeg**, et seadistada hoiatus, kui lõplikku sihtkohta jõudmiseks on jäänud vastav aeg.
- Kursilt kaldumise hoiatuse seadistamiseks vali **Kursist kõrvalekalle**.
- 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 84*).

**Toiterežiimid:** võimaldab treeningu ajal muuta süsteemiseadeid, aktiivsusseadeid ja GPS-i sätteid aku kasutusaja pikendamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 85*).

**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 49*).

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Toitehaldur > Akusäästja**.

3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.

4 Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.

- Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
- Vali **Telefon** ja ühenda paarisstatud telefon lahti.
- Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
- Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
- Vali **Alati kuvatud** ekraani välja lülitamiseks, kui see ei ole kasutusel.
- Ekraani heleduse vähendamiseks vali **Heledus**.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.

5 Vali **Aku tühjen. hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku hakkab tühjaks saama.

## Toiterežiimi vahetamine

Võid toiterežiimi vahetada, et pikendada aku kasutusaega tegevuse jooksul.

- 1 Hoia tegevuse ajal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toiterežiim**.
- 3 Tee valik.  
Kell kuvab iga toiterežiimiga saadaval olevad kasutustunnid.

## Toiterežiimide kohandamine

Sinu seadmesse on eelnevalt laaditud mitu toiterežiimi, mis võimaldab sul kiiresti muuta süsteemiseadeid, tegevuse seadeid ja GPS-seadeid, et tegevuse ajal aku kasutusaega pikendada. Saad muuta olemasolevaid toiterežiime ja luua uusi kohandatud toiterežiime.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toitehaldur > Toiterežiimid**.
- 3 Tee valik:
  - Vali kohandamiseks toiterežiim.
  - Kohandatud toiterežiimi loomiseks vali **Lisa**.
- 4 Vajadusel sisesta kohandatud nimi.
- 5 Vali suvand konkreetse toiterežiimi sätete kohandamiseks.  
Näiteks, saad muuta GPS-seadeid või seotud telefonist lahti ühendada.  
Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 6 Vajaduse korral vali **Valmis**, et kohandatud toiterežiimi salvestada ja kasutada.

## Toiterežiimi taastamine

Saad eelnevalt laaditud toiterežiimi lähtestada tehase vaikeseadistuse peale.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toitehaldur > Toiterežiimid**.
- 3 Vali eellaaditud toiterežiim.
- 4 Vali **Taasta > ✓**.

## Süsteemi seaded

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

**Keel:** vali kellas kasutatav keel.

**Aeg:** reguleeri aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 86*).

**Ekraan:** reguleerib ekraani seadeid (*Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 87*).

**Satelliidid:** määrab tegevustele vaikimisi kasutatava satelliitsüsteemi. Vajaduse korral saad satelliidi sätteid iga tegevuse jaoks kohandada (*Satelliidiseaded, lehekülg 30*).

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

**Unerežiim:** võimaldab määrata uneaja ja unerežiimi eelistusi (*Unerežiimi kohandamine, lehekülg 87*).

**Mitte segada:** aktiveerib režiimi Mitte segada. Saad muuta ekraani, märguannete, hoiatuste ja randmeliigutuste eelistusi.

**Kiirklahvid:** võimaldab määrata nuppudele otseteid (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 88*).

**Automaatlukustus:** lukustab nupud automaatselt, et vältida juhuslikke nupuvajutusi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Üldkasutus, et lukustada nupud ajaks, kui sa ei salvesta ajastatud tegevust.

**Formaat:** määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikute, tegevuste ajal kuvatava tempo ja kiiruse, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud (*Mõõtühikute muutmise, lehekülg 88*).

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

**Andmete salvestus:** määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab. Salvestamise valik Nutikas (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik Iga sekund tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult.

**USB-režiim:** määrab kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

**Lähtesta:** võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 93*).

**Tarkvara uuendus:** installib allalaaditud tarkvarauuendused või lubab automaatsed uuendused (*Tooteuuendused, lehekülg 92*). Viimase installitud tarkvarauuenduse uute funktsioonide loendi vaatamiseks vali .

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

## 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 kellaag:** määrab kella ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

**Aeg:** võimaldab kellaaja muutmist, kui valikust Määra kellaag 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 87*).

**Aja sünk:** võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui liigud teise ajavööndisse ning kui on vaja minna üle suve- ja talveajale (*Aja sünkroonimine, lehekülg 87*).

## 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 loojanguni > 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

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > Aja sünkroonimine**.
- 3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 94](#)).

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

## Ekraaniseadete muutmine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Ekraan**.
- 3 Ekraanil oleva teksti suuruse suurendamiseks vali suvand **Suured fondid**.
- 4 Tee valik:
  - 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 mõjutab aku kasutusaega ja ekraani tööiga ([AMOLED-ekraani teave, lehekülg 88](#)).
  - Et määrata ekraanivalgustuse heledustase vali **Heledus**.
  - Vali suvand **Punanihe**, et muuta ekraan punaseks, roheliseks või oranžiks ja saaksid kella kasutada vähese valguse tingimustes ja aidata säilitada öist nähtavust.
  - Ekraani hoiatusteks sisselülitamiseks vali **Hoiatused**.
  - Et ekraan käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisse lülitada vali **Randmeliigutused**.
  - Et määrata aeg, 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 **Mitte segada** mittehäirimise režiimi sisse- ja väljalülitamiseks.
  - Vali **Akusäästja**, et lülitada akusäästja režiim sisse või välja ([Akusäästja kohandamine, lehekülg 84](#)).

## 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.

## Seadme teabe vaatamine

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

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

## E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

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

# Seadme teave

## AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele (*Soovitud aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 94*).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub Instinct 3 ekraan pärast seatud ajalõppu välja (*Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 87*). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.



## Kella laadimine

### ⚠ HOIATUS

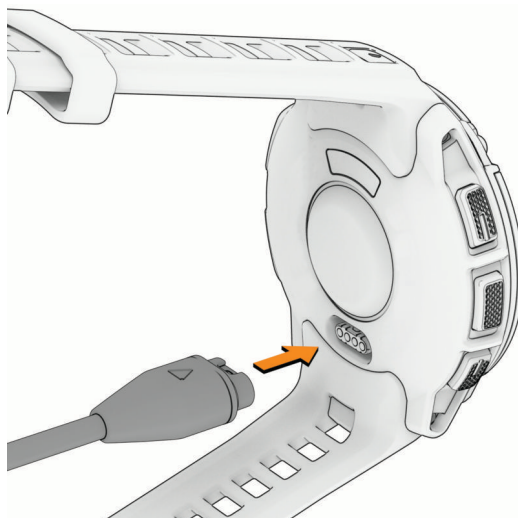
Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

### TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 90*).

Su käekellal on patenteeritud laadimisjuhe. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga.

1 Ühenda kaabel (▲ ots) kella laadimispeassa.



2 Ühenda kaabli teine otsa USB-C® arvuti pordi või AC adapteriga (15 W minimaalne väljundvõimsus).

Kell kuvab aku laetuse taseme.

3 Ühenda kell lahti pärast seda, kui aku laetuse tase on 100%.

## Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Veekindluse tase	10 ATM <sup>1</sup>
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus	Instinct 3 AMOLED - 45mm: 2,4 GHz @ 5,65 dBm maksimaalselt; Instinct 3 AMOLED - 50mm: 2,4 GHz @ 1,85 dBm maksimaalselt

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

## Aku kasutusaja teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt mõõdetav pulsisagedus, telefoni teavitused, GPS, sisemised andurid ja ühendatud andurid (*Soovitud aku kasutusaaja maksimeerimiseks, lehekülg 94*).

Režiim	Instinct 3 AMOLED - 45mm aku kestvus	Instinct 3 AMOLED - 50mm aku kestvus
Nutikella režiim	Kuni 18 päeva koos funktsiooniga Randmeliigutused Kuni 7 päeva režiimis Alati kuvatud	Kuni 24 päeva koos Randmeliigutused Kuni 9 päeva režiimis Alati kuvatud
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 24 päeva	Kuni 30 päeva
Ainult GPS-režiim	Kuni 32 tundi	Kuni 40 tundi
Kõikide satelliitsüsteemide režiim	Kuni 25 tundi	Kuni 32 tundi
Kõikide satelliitsüsteemide režiim pluss mitme sagedusriba režiim	Kuni 23 tundi <sup>2</sup>	Kuni 30 tundi <sup>2</sup>
Max aku GPS-režiim	Kuni 68 tundi	Kuni 86 tundi
Ekspeditsiooni GPS-tegevuse režiim	Kuni 16 päeva	Kuni 20 päeva

## Seadme hooldamine

### TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

Välgi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib korpust kahjustada.

Vee all ära nuppe vajuta.

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

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

## Kella puhastamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmidel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

**VIHJE:** lisateavet vt aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

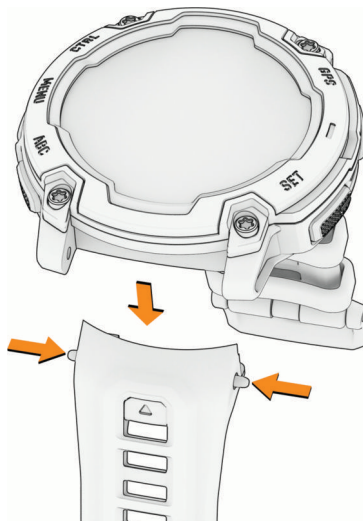
- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebemevaba lappi.
- 2 Lase kerral täielikult kuivada.

<sup>2</sup> Eeldades tavakasutust koos SatIQ tehnoloogiaga

## Vedruvardaga kellarihmade vahetamine

Saad asendada riimad uute Instinct 3 riimade või ühilduvate QuickFit® riimadega. Lisateavet ühilduvate kellarihmade ja suuruste kohta leiad oma Instinct 3 kella tooteleheltsi aadressil [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

1 Vajuta kella tihvti ja eemalda riim.



2 Tee valik:

- Kella Instinct 3 riimade paigaldamiseks asetage uue riima üks pool kella aukudega kohakuti, vajutage kella nähaolevat tihvti sisse ja vajutage riimi paika.

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

- Ühilduvate QuickFit kellarihmade paigaldamiseks sisesta ühilduva kella tihvt ja vajutage uut riimi paika.



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

3 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine riim.

# Tõrkeotsing

## Tooteuuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 86*). Installe arvutisse Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Installe telefoni Garmin Connect rakendus.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

- Tarkvarauuendused
- Marsruudi uuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

## Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

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

## Mu seadme keel on vale

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

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

## Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Instinct 3 kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

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

## Minu telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja kell välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali **••• > Garmini seadmed > Lisa seade**.
- Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU** ja vali **Telefon > Paarista telefon**.

## Mu kell ei näita õiget kellaega

Kell uuendab kellaaja ja kuupäeva, kui selle sünkroonid. Õige kellaaja seadistamiseks tuleks kell sünkroonida ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul.

- 1 Kinnita, et valitud on automaatne kellaaja määramine (*Kellaaja seaded, lehekülg 86*).
- 2 Kinnita, et sinu arvuti või telefon näitab õiget kohalikku kellaega.
- 3 Tee valik:
  - Sünkrooni oma kell arvutiga (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 70*).
  - Sünkrooni oma kell telefoniga (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 69*).
  - Sünkrooni oma kell GPS-iga (*Aja sünkroonimine, lehekülg 87*).Kellaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

## Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

Kell ühildub teatud anduritega Bluetooth. Anduri esmakordsel ühendamisel oma kellaga Garmin, pead kella ja anduri omavahel siduma. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Hoi **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 25*).

## Kella lähtestamine

- 1 Hoi all nuppu **CTRL**, kuni kell lülitub välja.
- 2 Kella sisselülitamiseks hoi nuppu **CTRL** all.

## Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Enne kõigi vaikeseadete lähtestamist peaksid kella rakendusega Garmin Connect sünkroonima ja oma aktiivsusanalüüsi üles laadima.

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoi kellal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
  - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusanalüüsi säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
  - Kõigi ajaloo olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
  - Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
  - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusanalüüsi kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.**MÄRKUS.** kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast.

## Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Muuda tegevuse ajal toiterežiimi (*Toiterežiimi vahetamine, lehekülg 85*).
  - Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 49*).
  - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 87*).
  - Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 87*).
  - Vähenda ekraani eredust (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 87*).
  - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 30*).
  - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 49*).
  - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 4*).
  - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.  
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 35*).
  - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 68*).
  - Peata pulsiseduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 56*).
  - Lülita randmepõhine pulsiseduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 56*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsiseduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 58*).

## 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](http://garmin.com/aboutGPS).

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

## GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni kella oma Garmin kontoga sagedasti.
  - Ühenda kell USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
  - Sünkrooni kell rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib kell alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.
- Vii kell õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

## Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

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

Kella kandmisel täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist välistemperatuuriandurit tempe.

## Aktiivsuse jälgimine

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

## Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

Kui sammude arvu asemel kuvatakse kriipsud, oota kellaaja automaatseks seadistamiseks satelliidisignaali hankimist.

## Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

- Kanna kella mittedominantsel käel.
- Kanna kella taskus, kui lükkad lapsekäru või muruniidukit.
- Kanna kella taskus, kui kasutad aktiivselt ainult käsi.

**MÄRKUS.** kell võib tõlgendada teatud korduvaid liigutusi (nt nõudepesu, pesu voltimine või plaksutamine) sammudena.

## 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 70](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 69](#)).

### 2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

**MÄRKUS.** rakenduse Garmin Connect või Garmin Express värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

## Läbitud korruste näit pole täpne

Kell sisaldab sisemist baromeetrit, mis mõõdab korruste läbimisel kõrgust. Läbitud korrus on 3 m (10 ft.).

- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valede näitude vältimiseks kata kell käise või jakiga.

# Lisa

## Andmeväljad

**MÄRKUS.** kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

**VIHJE:** saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect.

### Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. rütm	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskm. rütm	Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Rütm	Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).
Vidinavaated	Jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.
Ringi rütm	Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.
Viimase ringi rütm	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi rütm	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

### Kompassi väljad

Nimi	Kirjeldus
KOMPASSINÄIDIK	Liikumise suund kompassi järgi.
Kompassi HDG.	Liikumise suund kompassi järgi.
GPS-i kurss	Liikumissuund GPS-i alusel.
Kurss	Liikumise kurss.

### Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Int. distant	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ring. pikk.	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Viimase liikumise kaugus	Viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.
Viimase ring. pikk.	Praeguse liigutusega läbitud vahemaa.



## Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskm. langus	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Kõrguse graafik	Graafik, mis näitab kõrgust aja jooksul.
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 (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigud 60 m (200 ft.), järk on 5%.
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.
Ringi laskumine	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi tõus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi laskumine	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.
Viimase liikumise tõus	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne tõus.
Viim. liikumise laskum.	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne langus.
Max tõus	Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max langus	Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max kõrgus	Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Min. Kõrgus	Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Liikumise tõus	Praeguse liigutuse vertikaalne tõus.
Liikumise laskumine	Praeguse liikumise vertikaalne langus.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu laskumine	Kogulangus viimasest nullimisest.
Kogu tõusu/laskumise näidik	Kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.

## Korruste väljad

Nimi	Kirjeldus
Läbitud korrused	Päeva jooksul ronitud korruste arv.
Laskutud korrused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis ronitus korruste arv.

## Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
%HRR	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne treeningu efekt:	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne treeningu efekt	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
K pulsres%	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine HR	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskm. max HR-i %	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
Pulsigraafik	Graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul.
Pulsisageduse näidik	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
HR %max	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
HR-tsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Int. keskm. HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Int. keskm. HR	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Int. max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Int. max HRR	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Rpulsires%	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi HR	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Viimase ringi pulsireservi %	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi HR	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
V. ringi HR-i max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Viimase liikumise %HRR	Viimase liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase liikumise pulss	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine pulsisagedus.
Viim. liikumise pulsi max %	Viimase liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

Nimi	Kirjeldus
Liiumise % pulsireservist	Praeguse liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südamete kiirus puhkamisel).
Max HR	Praeguse liikumise keskmine pulsisagedus.
Liikumise pulsi max %	Praeguse liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Treeningu efektiivsuse näidik	Praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.

#### Pikkuste väljad

Nimi	Kirjeldus
Intervalli pikkused	Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
Pikkused	Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

#### Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Sihtkoha viimane punkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Jään. vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vahemaa järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hinnanguline kogudistants	Hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgm. punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETE	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kalde suhe sihtpunkt	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
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.

Nimi	Kirjeldus
Kursist kõrvalekalle	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
VMG	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
K. vahem. siht.-ni	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vert. Kiir. eesm.-ni	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

### Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalbrid	Tegevuse jooksul põletatud kalbrid.
Välisõhu rõhk	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Baromeetri graafik	Graafik, mis näitab õhurõhku aja jooksul.
Barom. rõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tunnid	Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.
Aku tase	Kella aku laetuse tase.
Aktiivsed kalbrid	Päeva jooksul põletatud kalbrid.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Koorm.	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Liigutused	Praeguse tegevuse lõpetatud liigutuste arv.
Soorit.tingim.	Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaajas hinnang sinu sooritusvõimele.
Kordused	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Sea taim.	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.
Tõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Päikeseloojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).

## Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
Keskm. 500 m tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Kalde järgi kohand. tempo	Järskude kallakutega maastikuga kohandatud keskmine tempo.
Int. tempo	Praeguse intervalli keskmine tempo.
Ringi 500 m tempo	Praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Ringi tempo	Praeguse ringi keskmine tempo.
V. R. 500 m tempo	Viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Viimase ringi tempo	Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.
Viimase pikk. tempo	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.
Viimase liikumise tempo	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine tempo.
Liikumistempo	Praeguse liigutuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.
Tempo graafik	Graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.

## PacePro väljad

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgm. dist. sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
Üldine ees/taga	Jooksmine. Üldine aeg sihttempost ees või taga
PacePro näidik	Jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.
Vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.
Jäänud vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.
Vahetempo	Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.
Distantsi sihttempo	Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

## Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
% FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s keskm. tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s keskm. energiav.	3-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
10 s keskm. tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s keskm. tasakaal	10-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
30 s keskm. tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30 s keskm. energiav.	30-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
Keskm. tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskm. V. EF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskmine võimsus	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.
Keskm. P. EF	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. V. ETF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Keskm. PKN	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskm. P. ETF	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi V. ETF	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi V. EF	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi norm.en.välj.	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi võimsus	Praeguse ringi keskmine energiaväljund.
Ringi P. ETF	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi P. EF	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
V ringi norm.en.välj.	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi võimsus	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.
Vasak ETF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak EF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalkäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Viim. ringi max energiaväljund	Viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.
Ringi max energiaväljund	Praeguse ringi tipp energiaväljund.

Nimi	Kirjeldus
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
NORM.ENERGIAVÄLJUND	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Väntamissujuvus	Selle näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
K ped ras.p	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Võimsus	Jõu väljund vattides.
Võimsuse graafik	Graafik, mis näitab sinu jõudu tegevuse vältel.
VÕIMSUSNÄIDIK	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Võimsuse tsoon	Praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-I või kohandatud seadetel.
Parem ETF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem EF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisua.	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Treeningu stressiskoor	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
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
Kesk maaga puuteaeg	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Kesk puuteaeg maaga	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Kesk vert võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Keskmine vertikaalsuhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga puuteaja tas.	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
GCT tasakaalunäidik	Värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/paremat tasakaalu.
Puude	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
Maaga kokkupuute aja näidik	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites.
Ringi k puuteaja tasak	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi maaga kokkupuuteaeg	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi verte võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalsuhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertikaalne võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalse võnkumise näidik	Värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Vertikaalse suhte näidik	Värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.



## Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskm.üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine mereline SOG	Keskmine sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi SOG	Keskmine sõidukiirus viimase läbitud ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Viimase liikumise kiirus	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine kiirus.
Maksimaalne SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Liikumise kiirus	Praeguse liigutuse keskmine kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
Kiiruse graafik	Graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.
SOG	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vert. kiir.	Aja jooksul tõustud või laskunud kiirus.

## Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine maa/tõmme	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ksk maa tõmbe koht	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskm. tõmbearv	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Keskm tõmbed/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vah. tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Int. tõmbearv	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Interv tõmbed/pikkus	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Interv tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vah. tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vah. tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbearv	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbearv	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
V ringi maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
V r maa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
V. ringi. tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
V. ringi. tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
V. ringi tõmbed	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
V. ringi tõmbed	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
V. pikk. tõmbearv	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
V. pikk. tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
V. pikk. tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

## Efektiivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa ( <i>Ujumisterminid, lehekülg 13</i> ). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
V. ringi efektiivs	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

## Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24-tunnine max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24-tunnine min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Temperatuur	Keskkonna temperatuur tegevuse ajal. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

## Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. ringi aeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitatud tegevuse taimer ja jooksed 10 minutit, peatad taimer 5 minutiks, käivitatud taimer ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Intervalli taimer aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase liikumise aeg	Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Segaspordi aeg	Segaspordi, sh ülemineku koguaeg.
Üldine ees/taga	Jooksmine. Üldine aeg sihttempo ees või taga
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Loendustaimer praegune aeg.

## Treeningu väljad






Nimi	Kirjeldus
Kordused	Treeningu järelejäänud kordused.
Etapi pikkus	Treeningu etapi lõppemiseni jäänud aeg või vahemaa.
Etapi tempo	Praegune tempo treeningu ajal.
Etapi kiirus	Praegune kiirus treeningu ajal.
Etapi aeg	Treeningu etapile kulunud aeg.

## Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Eelisandmetena saab kuvada rütmi, vertikaalse võnkumise, maaga kokkupuute aja, maaga kokkupuute aja tasakaalu või vertikaalsuhte. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad 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](https://garmin.com/runningdynamics). Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Protsentil 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](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia (FTP) hinnangulised väärtused soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
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).

## Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

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

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

## Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.



WEEE kõrvaldamis- ja ringlussevõtutähis. WEEE tähis on lisatud tootele kooskõlas EL-i direktiiviga 2012/19/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete (WEEE) kohta. Eesmärgiks on tagada seadme õige kasutusest kõrvaldamine ning propageerida taaskasutust ja ringlussevõttu.

