

Tugi ja uuendused

Garmin Express pakub lihtsat juurdepääsu järgnevatele Garmini seadmetele mõeldud teenustele:

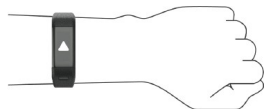
- Toote registreerimine
- Kasutusjuhendid
- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine Garmin Connecti
- Marsruudiuuendused

<http://software.garmin.com/en-GB/express.html>

Seadme kandmine ja pulss

- Kanna Approach X40 seadet randmelu kohal.

Märkus: seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt. See ei tohi jooksmise ja treeningu ajal liikuda.



- Ära kahjusta seadme taga olevat andurit.

Seadme ülevaade



①	Puutekraan	Libista, et kerida läbi funktsioonide andmeekraanide ja menüüde.
②	Klahv	Hoja all, et ekraan ja seade sisse/välja lülitada. Vajuta menüü avamiseks/sulgemiseks. Vajuta eelmistele, menüüs olevatele ekraanidele naasmiseks.

Satelliitsignaali tuvastamine

Seade vajab satelliitsignaali tuvastamiseks pilvitut taevast.

1. Mine välja avatud alale. Seadme esiosa peaks olema suunaga taeva poole.
2. Oota, kuni seade tuvastab satelliidid. See võib aega võtta 30–60 sekundit.

Menüü ikoonid

	Alustab golfiringi
	Alustab treeningut
	Määrab "Ära sega" režiimi
	Kuvab alarmi sätteid
	Määrab Bluetoothi sätteid
	Käivitab Find My Phone funktsiooni
	Alustab TruSwing analüüsi
	Avab seadme sättemenüü
	Avab seadme infomenüü

Garmin Connect

Garmin Connect on sinu veebipõhine statistika jälgija, millega saad analüüsida ja jagada kõiki oma ringe. Ühendu sõpradega Garmin Connect veebi või mobiilirakenduse vahendusel. Tasuta konto veebis: www.garminconnect.com/golf.

Nutitelefoni paarisamine

Kui soovid kasutada Approach X40 seadme kõiki funktsioone, paarisata see oma nutitelefoni ja lõpeta paigaldamine Garmin Connect mobiilirakendusega.

Märkus: erinevalt teistest Bluetoothi seadmetest, mis on paarisatud mobiili Bluetoothi sätete kaudu, peab Approach X40 seade olema paarisatud otse Garmin Connect mobiilirakenduse kaudu.

1. Laadi alla ja installeeri ühilduva nutitelefoni Garmin Connecti mobiilirakenduse värskem versioon.
2. Ava Garmin Connect mobiilirakendus.
3. Tee valik seadme lisamiseks Garmin Connect mobiilikontole:
 - kui see on esimene seade, mida oled Garmin Connect mobiilirakendusega paarisatud, järgi ekraanil olevaid juhiseid;
 - kui oled juba mõne teise seadme Garmin Connect mobiilirakendusega paarisatud, vali sättemenüüst **Garmin Devices** > **+**;
4. Approach X40 seadmel vajuta klahvi menüü vaatamiseks.
5. Approach X40 seadmel vali **Bluetooth** > **Pair Phone**.
6. Ühilduvas nutitelefoni vali **Search For Device**.

Andmete sünkroniseerimine Garmin Connect mobiilirakendusega

Seade sünkroniseerib automaatselt perioodilt treeningandmeid Garmin Connect mobiilirakendusega. Saad alati ka manuaalselt oma andmeid sünkroniseerida.

1. Too nutitelefoni 3 m ulatusse seadmest.
2. Vajuta seadme klahvi menüü vaatamiseks.
3. Vali **Bluetooth** > **Sync**.
4. Vaata hetkeandmeid Garmin Connect mobiilirakendusest.

Seadme laadimine

Märkus: korrosiooni vältimiseks kuivata põhjalikult seadme kontaktid ja seda ümbritsev ala enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

1. Ühenda USB-kaabel arvuti USB-pesaga.
2. Joonda laadija kontaktid seadme taga olevate kontaktidega ja vajuta seade laadija ① külge, kuni kuuled klõpsu.



3. Lae seade täielikult.

Seadme kasutamine laadimisrežiimis

Saad seadet kasutada samal ajal, kui laed seda arvutiga. Näiteks saad kasutada Bluetoothi ühendatud funktsioone või kohandada seadme sätteid.

1. Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
2. Vali **USB mass-salvestusrežiimist** väljumiseks.

Ikoonid

Ikoonid ilmuvad ekraani allosas. Libista, et kerida läbi erinevate seadme funktsioonide. Mõned funktsioonid töötavad vaid paarisatud nutitelefoni.

Märkus: kasuta Garmin Connect kontot, et kohandada ekraane, mis ilmuvad su seadmes.

	Päevas läbitud sammude koguhulk, päevane sammude eesmärk ja areng eesmärgi suunas.
	Hetkepulss ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulss lööki/minutis (bpm). Vilkvu ikoon tähendab, et seade otsib signaali.
	Kulutatud kalorite koguhulk käesoleval päeval, sh aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorit.
	Läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides hetkekuupäeval.
	Sinu aeg, mille oled kulutanud, osaledes mõõduka kuni tempoka intensiivsusega treeningus, sinu aktiivsete minutite nädalane eesmärk ja areng eesmärgi suunas.
	Muusikamängija seaded paarisatud nutitelefoni jaoks.
	Paarisatud nutitelefoni saadud teavitused.
	Hetketemperatuur ja ilmaennustus paarisatud nutitelefoni.

Treeningu jälgimine ja nutikad funktsioonid

Libista üles või alla, et vaadata treeningu jälgimist ja nutikaid funktsioone. Mõned funktsioonid toimivad vaid paarisatud nutitelefoni.

Time and date: kuvab hetkeaja ja kuupäeva. Aeg ja kuupäev määratakse automaatselt, kui seade tuvastab satelliitsignaali ja kui sünkroniseerid oma seadme nutitelefoni.

Activity Tracking: jälgib su igapäevaseid samme, ronitud korruseid, läbitud vahemaad, kaloreid ja aktiivseid minuteid. Liikumistulp kuvab mitteaktiivselt oldud aja.

Goals: kuvab arengu treeningu eesmärgi suunas. Seade tuvastab ja soovib uue sammude eesmärgi igaks päevaks. Kohanda igapäevaste sammude, läbitud korruste ja nädalaste aktiivsete minutite eesmärgi, kasutades Garmin Connect kontot.

Sunrise and Sunset: kuvab päikesetõusu ja –loojangu aja.

Heart Rate: kuvab hetkepulsi formaadis lööki/minutis (bpm) ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulsi. Toksa ekraani, et vaadata oma pulsi graafikut.

Notifications: teavitab sind nutitelefoni teavitustest, sh kõnedest, sõnumitest, sotsiaalvõrgustiku uuendustest ja muust, olenevalt sinu nutitelefoni teavitussätetest.

Music Control: muusikamängija sätteid sinu nutitelefoni.

Weather: kuvab hetketemperatuuri. Toksa ekraani, et vaadata viimase nelja päeva ilmaennustust.

Automaatne eesmärkide seadistamine (Auto Goal)

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele.

Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi suunas. Kui sa ei soovi automaatse eesmärgi funktsiooni kasutada, saad määrata personaalse sammude eesmärgi oma Garmin Connect kontol.

Liikumise teavitust (Move Bar)

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatut efekti. Move Alert tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitteliikumist ilmub liikumistulp. Lisasegmid ilmuvad pärast 15 minutit inaktiivsust.

Liikumistulba saad nullida, jalutades lühikese vahemaa.

Treeningu jälgimise sätteid

Põhimenüüst vali **Activity Tracking**.

Activity Track.: lubab või keelab treeningu jälgimise funktsiooni.

Heart Rate: lubab või keelab pulsimõõtmise funktsiooni.

Move Alert: lubab või keelab liikumise teavituse.

Golfi mängimine

Enne kui alustad mängu, peab seade olema leidnud satelliitsignaali. See võib võtta 30-60 sekundit.

1. Vajuta klahvi menüü vaatamiseks.
2. Vali . Seade tuvastab satelliidid ja arvutab välja su asukoha.
3. Vali nimekirjast rada.
4. Järgi ekraanil olevaid juhiseid, et lõpetada paigaldamine ja alustada ringi.

Golfi ikoonid

	Griinivaade
	Takistuse vaade
	Löögi mõõtmine
	Layup või raja plaani vahemaad
	Punktisumma muutmine
	Griini muutmine
	TruSwing analüüs
	Hodomeeter
	Ringi pausile panemine
	Ringi peatamine

Augu vaade

Seade näitab hetkeauku ja läheb automaatselt üle, kui liigud uue augu juurde.

Märkus: vaikimisi arvutab seade vahemaad esiossa, tagaossa ja tagasi griini. Kui sa tead lipu asukohta, saad seda määrata täpsemalt.



①	Hetkeaugu number
②	Raja par
③	Vahemaa griini tagaossa
④	Vahemaa lipu asukohta
⑤	Vahemaa griini esiossa

Aukude muutmine

Saad muuta auke manuaalselt auguvaatekraanil.

1. Augu infot vaadates toksa ekraanil.
2. Vali auk ja seejärel vali **Done**.

Griini muutmine

Kui mängid auguga, millel on rohkem kui üks griin, võid seda muuta.

1. Golfi mängides vajuta klahvi menüü vaatamiseks.

2. Vali .

Lipu liigutamine

Vaata lähemalt griini ja muuda lipu asukohta.

1. Golfi mängides vajuta klahvi, et vaadata menüüd.
2. Vali .
3. Vali või , et muuta lipu asukohta.

Löögi mõõtmine

1. Golfi mängides vajuta klahvi, et vaadata menüüd.

2. Vali .

3. Kõnni pallini. Vahemaa nullitakse automaatselt, kui teed uue löögi.

Nipp: vali Previous Shots, et vaadata eelmisi lööke.

Takistuste vaatamine

Vaata vahemaid takistusteni piki faarvaatrit par'i de 4 ja 5 jaoks. Sinu seade kuvab takistused, mis mõjutavad löögi valikut üksikult või gruppidest, et aidata sul määrata kande vahemaa layup.

1. Golfi mängides vajuta klahvi, et vaadata menüüd.

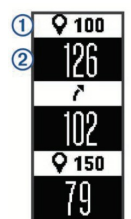
2. Vali .



①	Takistuse nimi
②	Vahemaa takistuse tagaossa
③	Vahemaa takistuse esiossa
④	Griini asukoht
⑤	Faarvaatri keskosa
⑥	Takistuse umbkaudne asukoht faarvaatri suhtes

3. Libista üles või alla, et vaadata hetkeaugu teisi takistusi.

Layup ja raja plaani vahemaade vaatamine



Vaata layup ja raja plaani vahemaid par 4 ja 5 aukude kohta.

1. Golgi mängides vajuta klahvi menüü vaatamiseks.

2. Vali .

Layup ja raja plaani vahemaad ① ja vahemaa iga layup'i või raja plaanini ② jõudmiseks ilmub ekraanile.

Punktiarvestus

Kui punktiarvestus on lubatud, pead sisestama oma punktisumma, kui oled griinil. Saad punktisummat käsitsi kohandada mängu igal hetkel.

1. Golfi mängides vajuta klahvi, et vaadata menüüd.
2. Vali .
3. Vali auk.
4. Libista üles või alla, et määrata punktisumma.

Ringi lõpetamine

1. Vajuta klahvi menüü vaatamiseks.
2. Vali .

Automaatne löögituvastus

Approach X40 seadmel on automaatne löögituvastus ja salvestamine. Iga kord, kui teed löögi, salvestab seade sinu asukohta, et saaksid seda hiljem Garmin Connectis vaadata.

Nipp: automaatne löögituvastus töötab kõige paremini, kui sul on palliga hea kontakt. Kergete pallilööke ei tuvastata.

TruSwing

TruSwing funktsioon võimaldab vaadata meetrikat, mis on salvestatud sinu TruSwing seadmest. Mine www.garmin.ee, et osta TruSwingseade.

TruSwing meetrika vaatamine seadmest

Enne TruSwing funktsiooni kasutamist Approach seadmes pead veenduma, et TruSwing seade on kindlalt golfikepi küljes. Lisainfot leiad TruSwing seadme kasutusjuhendist.

1. Lülita TruSwing seade sisse.
2. Approach seadmes vajuta klahvi, et vaadata menüüd ja vali .
3. Vali kepp.
4. Tee löök. Löögi mõõduid ilmuvad sinu Approach seadmes pärast iga lööki.
5. Libista üles või alla, et liikuda läbi salvestatud löögimeetrika.

Keppide vahetamine

1. Approach seadme menüüs vajuta klahvi, et vaadata menüüd.
2. Vali **Change Club**.
3. Vali kepp.

Käelisuse muutmine

TruSwing seade kasutab sinu käelisust, et arvutada välja õige löögi analüüsandmed. Kasuta Approach seadet, et muuta oma käelisust mis tahes ajal.

1. Approach seadme Apmenüüs vajuta klahvi, et vaadata menüüd.
2. Vali **Golf Swing**.
3. Vali oma käelisus.

TruSwing seadme lahti ühendamine

1. Approach seadme menüüs vajuta klahvi, et vaadata menüüd.
2. Vali **End TruSwing**.

Seadme hooldus

Kasuta seadet heaperemehelikult, et pikendada selle eluiga.

Ära vajuta klahve vee all.

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

Ära kunagi kasuta puutekraanil navigeerimiseks teravaid esemeid, kuna see võib põhjustada toote kahjustumist.

Välgi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, kuna need võivad plastosi kahjustada.

Loputa seadet puhta veega pärast kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu karmitoimelise kemikaaliga. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada seadme korpust.

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

Ära eemalda rihmasid!

Seadme puhastamine

Märkus: isegi väike kogus higi või niiskust võib tekitada elektrikontaktide korrosiooni, kui seade laadijaga ühendada. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

1. Puhasta seadet õrnas pesuvahendis niisutatud lapiga.
2. Pühi kuivaks. Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

Nipp: ingliskeelseks lisainfoks mine www.garmin.com/fitandcare.

Tehnilised andmed

Veekindlus	Swim, 5 ATM
Aku tüüp	Taaslaetav Li-ION
Aku kestvus	Kuni 5 päeva/kuni 10 h GPSiga
Töötamp. vahemik	-10°C kuni 60°C
Laadimistemper. vahemik	0°C kuni 40°C
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevaba; Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia

www.garmin.ee