

GARMIN

# Edge<sup>®</sup> 810

## Kasutusjuhend



Kõik autoriõigused kuuluvad Garmin Ltd-le ja Jakari Marine OÜ-le. Kui ei ole märgitud vastupidist, ei tohi ühtegi osa käesolevast juhendist reprodutseerida, kopeerida, üle kanda, levitada, alla laadida ega salvestada ühelgi meediumil mis tahes eesmärgil ilma Jakari Marine OÜ eelneva kirjaliku nõusolekuta. Käesolevas dokumendis sisalduvat informatsiooni võidakse muuta ette teatamata. Garmin jätab endale õiguse oma tooteid muuta või parandada ning muuta sisu, kohustumata teavitada sellest teisi isikuid või organisatsioone. Uuenduste saamiseks ja lisainformatsiooni hankimiseks selle ning teiste Garmin toodete kasutamise ja toimimise kohta külastage Garmin veebilehte ([www.garmin.ee](http://www.garmin.ee)).

Garmin®, Garmin logo, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge® ja Virtual Partner® on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete USA-s või teistes riikides registreeritud kaubamärgid. ANT+™, BaseCamp™, Garmin Connect™ ja GSC™ on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei ole lubatud kasutada ilma Garmin otsese loata.

The Bluetooth® ja selle logod kuuluvad Bluetooth SIG, Inc. ettevõttele, Garmin kasutab neid litsensi alusel. Windows® on Microsoft Corporation'i Ameerika Ühendriikides ja/ või teistes riikides registreeritud kaubamärk. Mac ® on Apple Computer, Inc registreeritud kaubamärk. microSD on SD-3C, LLC kaubamärk. New Leaf® on Angeion Corporation registreeritud kaubamärk. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on Peakware, LLC registreeritud kaubamärk. Teised kaubamärgid ja -nimetused kuuluvad vastavatele omanikele.

Toode on ANT+™ poolt sertifitseeritud. Leheküljel [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) on info tootega ühilduvate seadmete ja apliksioonide kohta.

# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>1</b>
Alustamine .....	1
Seadme laadimine .....	1
Teave aku kohta .....	2
Standartse hoidiku paigaldamine .....	2
Etteulatava hoidiku paigaldamine .....	3
Edge eemaldamine hoidiku küljest ...	4
Seadme sisselülitamine .....	4
Nupud .....	4
Satelliitsignaali vastuvõtmine .....	6
<b>Treening</b> .....	<b>6</b>
Jalgrattaga sõitmine .....	6
Hoiatused (märguanded) .....	7
Vahemikuhoiatuse seadmine .....	7
Korduva hoiatuse seadmine .....	8
Treening .....	8
Veebitreeningu järgimine .....	8
Treeningu loomine .....	8
Treeningsammude kordamine .....	9
Treeningu alustamine .....	9
Treeningu peatamine .....	10
Treeningu redigeerimine .....	10
Treeningu kustutamine .....	10
Virtual Partner® kasutamine .....	10

Rajad .....	11
Raja loomine seadmes .....	11
Veebist allalaetud rada .....	11
Nõuanded treenimiseks radu kasutades .....	12
Raja vaatlemine kaardil .....	12
Rajakiiruse muutmine .....	12
Raja peatamine .....	13
Raja kustutamine .....	13
Isiklikud kirjed .....	13
Isiklike kirjete taastamine .....	13
Treenintsoonid .....	13
Kiirustsooni määramine .....	13
<b>ANT+ sensorid</b> .....	<b>14</b>
Pulsivöö kasutamine .....	14
Pulsitsoonide sätted .....	15
Pulsitsoonide info .....	15
Treeningute eesmärgid .....	16
GSC 10 installeerimine .....	16
Info GSC 10 kohta .....	18
Andmete keskmistaminerütmil või võimsuse kohta .....	18
Võimsusanduriga treenimine .....	18
Võimsustsoonide määramine .....	18
Võimsusanduri kalibreerimine .....	19
ANT+ sensorite ühildamine seadmega ..	19
Pulsivöö ühildamine .....	19

Kaalu kasutamine .....	20	Asukohta planeerimine .....	27
<b>Ajalugu .....</b>	<b>20</b>	Asukohtade muutmine .....	27
Sõiduandmete vaatlemine .....	20	Asukohtade kustutamine .....	28
Koguandmete vaatlemine .....	20	Teekonna (marsruudi) seaded .....	28
Andmete saatmine Garmin Connect-i...	21	Tegevuse põhjal teekonna	
Garmin Connect .....	21	kalkuleerimine .....	28
Seadme lisavõimalused .....	22	Lisakaartide ostmine .....	29
Ajaloo kustutamine .....	22	Aadressi otsimine .....	29
Andmete salvestamine .....	23	Huvipunkti otsimine .....	29
Andmete salvestamiseks valitud koha		Lähedal asuvate asukohtase otsimine29	
muutmine .....	23	Topograafilised kaardid .....	29
Mälukaardi paigaldamine .....	23	kaardi seaded .....	30
Andmehaldus .....	24	Täpsemad kaardi seaded .....	30
Seadme ühildamine arvutiga .....	24	Suunakuva muutmine kaardil .....	30
Andmete teisaldamine seadmesse..	24	<b>Seadme kohandamine .....</b>	<b>31</b>
Failide kustutamine .....	25	Profiilid .....	31
USB-kaabli lahtiühendamine .....	25	Rattaprofiili uuendamine .....	31
<b>Navigeerimine .....</b>	<b>25</b>	Tegevusprofiili uuendamine .....	32
Asukohad .....	25	Kasutajaprofiili seadistamine .....	33
Asukohta salvestamine .....	25	Eluaegne sportlane (Lifetime Athletes)33	
Asukohta salvestamine kaardil .....	26	Bluetooth seaded .....	33
Asukohta navigeerimine .....	26	Treeningseaded .....	33
Koordinaatide järgi navigeerimine...	27	Andmeväljade kohandamine .....	33
Alguspunkti navigeerimine .....	27	Auto Pause kasutamine .....	34
Navigeerimise peatamine .....	27	Ringide märkimine asukohta järgi ....	34
		Ringide märkimine vahemaa järgi ....	35

Automaatse kerimise kasutamine (Auto Scroll).....	35	Tehaseseadete taastamine .....	41
Liikumismärguande muutmine .....	35	Aku eluea pikendamine.....	42
Süsteemiseaded.....	36	Taustavalguse intensiivsuse muutmine.....	42
GPS seaded .....	36	Taustavalguse tööaja muutmine .....	42
Ekraani seaded .....	36	Auto Power Down funktsiooni kasutamine .....	42
Andmete salvestamise seaded.....	37	Puutetundliku ekraani kalibreerimine .....	42
Mõõtühikute seaded .....	37	Puutetundliku ekraani lukustamine .....	42
Konfiguratsiooni seaded .....	37	Ekraani lukust vabastamine .....	42
Keele seaded .....	37	Lisainformatsioon .....	43
Tooni seaded .....	37	Temperatuurimõõtmised .....	43
Ajavööndid.....	38	Seadme kohta käiva info vaatlemine .....	43
<b>Seadme teave .....</b>	<b>38</b>	Tarkvara uuendamine .....	43
Tehnilised andmed .....	38	<b>Lisa .....</b>	<b>43</b>
Edge tehnilised andmed .....	38	Seadme registreerimine .....	43
Pulsivöö tehnilised andmed.....	39	Andmeväljad.....	43
GSC 10 tehnilised andmed .....	39	Pulsitsoonid .....	48
Seadme hooldus.....	39	Ratta suurus ja ümbermõõt .....	49
Seadme puhastamine .....	39	Software License Agreement.....	50
Pulsivöö hooldus.....	40	<b>Indeks .....</b>	<b>52</b>
Pulsivöö aku .....	40		
Pulsivöö aku vahetamine.....	40		
GSC 10 aku vahetamine.....	41		
<b>Veotsing .....</b>	<b>41</b>		
Seadme taaskäivitamine.....	41		

## Sissejuhatus

### ⚠ HOIATUS

Toote hoiatuste ja muu olulise informatsiooni kohta leiad teavet toote korbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Enne treeningprogrammi alustamist või treeningprogrammi muutmisel kontakteeruge oma raviarstiga.

## Alustamine

Seadme esmakordsel kasutamisel teostage selle seadistamiseks ning põhiomadustega tutvumiseks alljärgnevad toimingud.

- 1 Laadige seadme akud (lk 1).
- 2 Paigaldage seade kasutades standardset hoidikut (lk 2) või etteulatuvat hoidikut (lk 3).
- 3 Lülitage seade sisse (lk 4).
- 4 Leidke satelliitühendus (lk 6).
- 5 Minge jalgrattaga sõitma (lk 6).
- 6 Registreerige seade (lk 43).
- 7 Laadige andmed sõidu kohta üles kasutades Garmin Connect™ (lk 21).

## Seadme laadimine

### Tähelepanu!

Korrosiooni vältimiseks kuivatage mini-USB-port, ilmastikukaitse ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

Seade on varustatud liitium-ioon akuga, mida on võimalik laadida kasutades tavalist seinakontakti või ühendades seadme arvuti USB pesaga.

**NB!** Seade laeb ainult temperatuurivahemikus 0° kuni 45°C.

- 1 Tõmmake ilmastikukindel klapp
- ① mini-USB ava eest ära ②.



- 2 Ühendage USB kaabli väikesem ots mini-USB pesaga.
- 3 Ühendage teine USB kaabli ots AC adapteri või arvuti USB pesaga.
- 4 Ühendage AC adapter tavalise seinakontaktiga.  
Vooluallikaga ühendades lülitub seade sisse.
- 5 Laadige seade täielikult täis.  
Täiesti täis laetud aku tööaeg võib ulatuda 15 tunnini.

### Teave aku kohta

#### HOIATUS

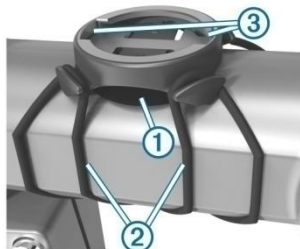
Toode sisaldab liitium-ioonakut. Toote hoiatuste ja muu olulise informatsiooni kohta leiate teavet toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

### Standardse hoidiku paigaldamine

Parima GPS asukohainformatsiooni vastuvõtmiseks paigadage seadme hoidik nii, et Edge eesots oleks suunatud taeva poole. Hoidik on võimalik paigaldada

ratta lenkstangile või varrele.

- 1 Valige Edge hoidiku paigaldamiseks turvaline koht, kus seade ei sega ohutut rattaga liiklemist.
- 2 Pange kummist ketas ① rattahoidiku tagumisele küljele. Kummist ketas ühildub hoidiku tagaküljega ja hoiab seda paigal.



- 3 Pange hoidik ratta varrele.
- 4 Kinnitage hoidik kindlalt kahe kummiga ②.
- 5 Joondage Edge tagaküljel olevad sakid hoidikul olevate sisselõigetega ③.

- 6 Vajutage seadet õrnalt allapoole ja keerake päripäeva, kuni seade hoidiku külge lukustub.



## Etteulatava hoidiku paigaldamine

- 1 Valige Edge hoidiku paigaldamiseks turvaline koht, kus seade ei sega ohutut rattaga liiklemist.
- 2 Kasutage kruvi ① eemaldamiseks kuuskant võtit. See kruvi hoiab koos lenkstangi ümber käivat kinnitust ②.



- 3 Kui soovite muuta hoidiku suunda, eemaldage hoidiku tagaküljelt kaks

kruvi ③, keerake hoidik sobivasse suunda ④ ja keerake kruvid tagasi sisse.

- 4 Kui lenkstangi diameeter on 26mm, siis pange kummist ketas lenkstangi ümber.
- 5 Pange lenkstangi ümber käiv kinnitus kummiketta või lenkstangi peale (31.8 mm diameeter).
- 6 Keerake kruvi kinni.
- Kontrollige perioodiliselt kruvi pingulolekut.
- 7 Joondage Edge tagaküljel olevad sakid hoidikul olevate sisselõigetega ⑤.



- 8 Vajutage seadet õrnalt allapoole ja keerake päripäeva, kuni seade hoidiku külge lukustub.




## Edge eemaldamine hoidiku küljest

- 1 Keerake seadet päripäeva, et see hoidiku küljest vabastada.
- 2 Võtke Edge hoidiku küljest ära.




## Seadme sisselülitamine

Seadme esmakordsel sisselülitamisel küsitakse teie käest süsteemiseadete ja profiilide configureerimise kohta (lk 31).

- 1 Hoia .
- 2 Järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- 3 Kui seadmega on kaasas pulsivöö ja GSC™ 10, siis aktiveerige konfiguratsiooni ajaks ANT+™ sensorid. Lisainformatsioon ANT+ sensorite kohta lk 14.



## Nupud






①		Vajutage, et taustavalgus sisse- või välja lülitada. Hoidke all seadme sisse- või väljalülitamiseks.
②		Vajutage uue ringi märkimiseks.
③		Vajutage taimeri sisse- ja väljalülitamiseks.

## Töölaua ülevaade

Töölaual on võimalik saada kiire ülevaade kõikidest Edge funktsioonidest.

 <b>Bike 1</b> 	Valige jalgrattaprofiili muutmiseks.
<b>RIDE</b>	Valige jalgrattaga sõidule minnes.

Road >	Valige tegevusprofiili muutmiseks.
	Valige ajaloo, radade, teeningute ja isiklike andmete nägemiseks.
	Valige kaardi vaatlemiseks.
	Valige süsteemi menüü vaatlemiseks.

### **Puutetundliku ekraani kasutamine**

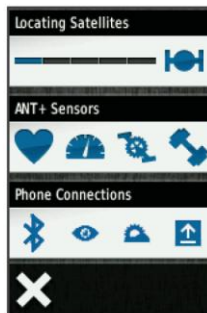
- Siis kui taimer töötab (näiteks sõidu ajal), on võimalik ekraanile koputades kasutada seadeid ja otsimisfunktsiooni.
- Valige ✓ muudatuste salvestamiseks ja leheküljelt lahkumiseks.
- Valige ✕ lehekülje sulgemiseks ja eelmisele leheküljele naasmiseks.
- Valige ↶ eelmisele leheküljele naasmiseks.
- Valige 🏠 töölaualle naasmiseks.
- Valige ⬆ ja ⬇ lehekülje kerimiseks.
- Valige (••) ühenduste lehekülje vaatlemiseks.
- Valige 🔍 asukoha otsimiseks.

- Valige 📍 asukoha läheduses otsimiseks.
- Valige 🏠 nime järgi otsimiseks.
- Valige ✕ kirje kustutamiseks.

### **Ühenduste lehekülj**

Ühenduste leheküljel kuvatakse andmed satelliitsignaali, ANT+ sensorite ja teie nutitelefoni kohta.

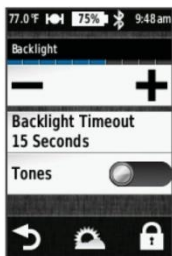
Valige töölaual ülemises ääres olev staatusriba.



Kuvatakse ühenduste lehekülj. Icoon vilgub, kui ühendust seadmega otsitakse. Igale erinevale ikoonile vajutades on võimalik muuta selle seadeid.

### Taustavalguse kasutamine

- Taustavalguse saab sisse lülitada igal ajal, vajutades ükskõik millisele osale ekraanist.
- Valige ☰ taustavalguse heleduse ja väljalülitusaja muutmiseks.



### Satelliitsignaali vastuvõtmine

Enne kui saate GPS-i navigeerimisel ja radade salvestamisel kasutada tuleb satelliitsignaali vastu võtta. Seade peab olema satelliitsignaali vastuvõtmiseks väljas, eelistatavalt lagedal alal. Kellaeg ja kuupäev põhinevad GPS asukohale ja kuvatakse automaatselt.

- 1 Minge välja, avatud taevalaotusega alale.

Seadme esiosa peaks olema suunatud taeva poole.

- 2 Valige töölaualt **RIDE**.
- 3 Oodake kuni seade saavutab ühenduse satelliitidega. Selleks võib kuluda 30–60 sekundit.

**NB!** Ärge alustage liikumist enne, kui pole ilmunud taimeri lehekülge (lk 6).

## Treening

### Jalgrattaga sõitmine

Enne kiiruse ja vahemaa salvestamist peab seade vastu võtma satelliitsignaali (lk 6) või ühildama seadme sobiva ANT+sensoriga.

**NB!**Ajalugu salvestatakse ainult siis, kui taimer käib.

- 1 Valige töölaualt **RIDE**.
- 2 Oodake kuni seade leidab satelliitsignaali.
- 3 Valige ▶ , et käivitada taimer.

Time	
01:08:43	
Speed	
18.2 $\frac{m}{h}$	
Distance	
20.23 $\frac{m}{h}$	
Elevation	Totl. Ascent
1087 $\frac{ft}{t}$	1155 $\frac{ft}{t}$
Cadence	Heart Rate
83 $\frac{rpm}{m}$	163 $\frac{bpm}{m}$


- 4 Tõmmake näpuga üle ekraani, et näha teisi andmelehekülgi.
- 5 Koputage ekraanile, et näha taimerit ülevaadet.
- 6 Valige ► taimerit peatamiseks.
- 7 Salvestamiseks valige **Save**.

## Hoiatused (märguanded)

Hoiatusi saab kasutada teatud ajavahemiku, vahemaa, kalorsuse, pulsi, rütmi või jõueesmärkide kohta märguande vahendamiseks. Hoiatused salvestatakse aktiivse profilli alla.

## Vahemikuhoiatuse seadmine



Kui teil on olemas lisaseadmena pulsivöö, GSC 10 või pedaaliõhine ratta võimsusandur, saate seada hoiatuse, mis annab teile märku, kui olete seatud numbrivahemikust väljas. Näiteks saate panna vahemikuhoiatuse, et seade teavitaks teid, kui teie pulss on alla 60 löögi minutis või üle 210 löögi minutis. Samuti saate kasutada vahemikuhoiatuse jaoks treeningsoone (lk 13).

- 1 Valige töölaualt  > **Activity Profiles**.
- 2 Valige muutmiseks soovitud profil.
- 3 Valige **Alerts**.
- 4 Valige **Heart Rate (pulss)**, **Cadence (rütm)** või **Power (võimsus)**.
- 5 Lülitage hoiatus sisse.
- 6 Sisestage numbrivahemikku teile sobivad miinimum ja maksimum väärtused.
- 7 Valige ✓.

Iga kord kui ületate või jääte allapoole seatud väärtusi ilmub teade. Samuti hoiatab seade teid sellises olukorras piiksuva tooniga (juhul kui toonid on aktiveeritud, lk 37).

## Korduva hoiatuse seadmine

Korduv hoiatus annab teile märku iga kord, kui seade salvestab mingi kindla väärtuse või intervalli. Näiteks saab seada nii, et seade hoiatab teid iga 30 minuti möödudes.

- 1 Valige töölaualt  >  
**Activity Profiles.**
- 2 Valige muutmiseks soovitud profiil.
- 3 Valige **Alerts.**
- 4 Valige **Time, Distance** või **Calorie.**
- 5 Lülitage hoiatus sisse.
- 6 Sisestage väärtus.
- 7 Valige .

Iga kord, kui jõuate hoiatuseks määratud väärtuseni, ilmub teade. Seade hoiatab teid piiksuva tooniga, kui toonid on aktiveeritud (lk 37).


## Treening

Võimalik on luua erinevaid treeninguid, milles on määratud soovitud tulemused iga treeningetapi kohta ning samuti erinevate vahemaade, aja ja kalorite kohta. Treeninguid saab luua kasutades Garmin Connect-i, lisades need oma seadmesse. Treeninguid saab luua ja salvestada ka enda seadmes.

Garmin Connect abil on võimalik treeninguid ette planeerida neid oma seadmesse salvestada ning neid oma graafikusse sobitada .

## Veebitreeningu järgimine

Enne kui saate Garmin Connect-ist treeningu alla laadida, peate looma Garmin Connect konto (lk 21).


- 1 Ühendage seade arvutiga.
- 2 Minge veebilehele: [www.garminconnect.com/workouts](http://www.garminconnect.com/workouts).
- 3 Looge uus konto.
- 4 Valige **Send to Device** (saada seadmesse).
- 5 Ühendage seade lahti ja lülitage see sisse.
- 6 Valige  > **Workouts.**
- 7 Valige sobiv treening (workout).
- 8 Valige **Do Workout** (alusta treeningut).



## Treeningu loomine

- 1 Valige töölaualt  >  
**Workouts** > .

Avaneb uus treening. Alguses avanebtreening vaikimisi seadetega, seda treeningut on võimalik kasutada näiteks soojenduse tegemiseks.


- 2 Valige **Name** ja sisestage sobiv treeningu nimi.

- 3 Valige **Add New Step** (lisa uus treeningsamm).
- 4 Valige samm (Step) ja **Edit Step**.
- 5 Valige **Duration**, et täpsustada treeningsammu mõõtmiseks sobivad ühikud. Näiteks valides **Distance** lõppeb samm teatud vahemaa tagant. Valides **Open** ja vajutades saate  sammu igal ajal lõpetada.
- 6 Vajaduse korral lisage **Duration** välja alla väärtus.
- 7 Valige **Target**, et määrata iga treeningsammu jaoks eesmärk. Näiteks püsiva pulsi hoidmise eesmärgi seadmiseks ühe treeningsammu vältel valige **Heart Rate**.
- 8 Vajadusel määrake treeningsooni väärtused või sisestage sobiv väärtusvahemik. Näiteks saab valida pulsitsooni. Iga kord kui pulss ületab või jääb alla valitud pulsitsooni väärtusest annab seade tooniga märku ja kuvab sellekohase teate.
- 9 Vajadusel valige  **Rest** ja **Lap** andmeväli. See on nn. puhkuse ring, kus andmed salvestatakse ja taimer jätkab tööd.


- 10 Valige  treeningsammu salvestamiseks.
- 11 Valige  terve treeningu salvestamiseks.

## Treeningsammude kordamine

Enne kui saate treeningsamme korrata, peate looma treeningu, mis sisaldaks vähemalt ühte treeningsammu.

- 1 Valige **Add New Step** (lisa uus samm).
- 2 Valige **Duration** (kestvus).
- 3 Valikud:
  - Valige **Repeat** treeningsammu kordamiseks ühel või mitmel korral. Näiteks saab ühte 5km pikkust treeningsammu korrata 10 korda.
  - Valige **Repeat Until** treeningsammu kordamiseks teatud vahemiku vältel. Näiteks saab 5 km treeningsammu korrata 60 minuti vältel või kuni pulss jõuab 160 löögini minutis.
- 4 Valige **Back to Step** ja treeningsamm, mida soovite korrata.
- 5 Valige  treeningsammu salvestamiseks.

## Treeningu alustamine





- 1 Valige töölaualt  **Workouts**.

2 Valige teile sobiv treening.


3 **Do Workout** alustab treeninguga.

Treeningu alustamisel näitab seade igat treeningsammu, eesmärgi (kui seatud) ja hetke treeningu andmeid. Hoiatusheli annab märku, kui olete treeningsammu lõpetamas. Kuvatakse teade, mis näitab järgmise treeningsammu algusaega või vahemaad.

### Treeningu peatamine





- Valides igal ajal  saab treeningsammu peatada.
- Valides igal ajal  saab taimeri seisma panna.
- Valides igal ajal  >  > **Workouts** > **Stop Workout** saab treeningu lõpetada.

### Treeningu redigeerimine

- 1 Valige töölaualt  > **Workouts**.
- 2 Valige muutmiseks soovitud treening.
- 3 Valige .
- 4 Valige treeningsamm ja **Edit Step**.
- 5 Muutke treeningsammu omadusi ja valige .

6 Valige  muudatuste salvestamiseks.

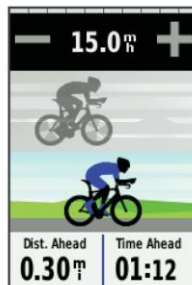
### Treeningu kustutamine

- 1 Valige töölaualt  > **Workouts**.
- 2 Valige treening, mida soovite kustutada.
- 3 Valige  >  > .

### Virtual Partner® kasutamine

Virtual Partner (ehk virtuaalne kaaslane) on treeningu abivahend, mis aitab teil treeningeesmärke saavutada.

- 1 Minge jalgrattaga sõitma.
- 2 Kerige Virtual Partner lehekülge, et näha, kes on juhtpositsioonil.



- 3 Vajadusel vajuta **+** ja **-** Virtual Partner (virtuaalse kaaslase) kiiruse muutmiseks sõitmise ajal.

## Rajad

### Varasemalt salvestatud tegevuse

**kasutamine:** Võimalik on kasutada varasemalt salvestatud rada. Näiteks saate salvestada ja järgida tööle minekuks jalgrattarada.

### Varasemalt salvestatud tegevusega




**võidu sõitmine:** Salvestatud rada saab järgida ning üritada varasemalt saavutatud tulemusi korrata või ületada. Näiteks, kui algselt läbiti rada 30 minutiga, siis on teil võimalus võidu sõita virtuaalse kaaslasega (Virtual Partner), proovides saada tulemust, mis jääb alla 30 minuti.

### Olemasoleva raja järgimine Garmin

**Connect-ist:** Saate saata raja oma seadmesse Garmin Connect vahendusel. Kui rada on juba seadmesse salvestatud, saate seda uuesti läbida ja paremaid tulemusi taga ajada.

## Raja loomine seadmes

Enne kui saate rada luua, peab seadmes olema salvestatud GPS rajaandmetega ajalugu.


- 1 Valige töölaualt  **Courses > +**.
- 2 Valige tegevus, millele loodav rada baseerub.
- 3 Sisestage raja nimi.
- 4 Valige .
- 5 Valige rada ja vaadeldge raja andmeid.
- 6 Vajadusel valige **Settings**, et redigeerida raja funktsioone.  
Näiteks saab muuta raja nime või käivitada Virtual Partner.
- 7 Valige  **> RIDE**.

## Veebist allalaetud rada


Enne kui saate Garmin Connect-ist treeningu alla laadida, peate looma Garmin Connect konto (lk 21).


- 1 Ühendage seade arvutiga.
- 2 Minge veebiaadressile: [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).



- 3 Looge uus rada või laadige alla olemasolev rada.
- 4 Valige **Send to Device**.
- 5 Ühendage seade arvuti küljest lahti ja lülitage see sisse.
- 6 Valige  > **Courses**.
- 7 Valige sobiv rada.
- 8 Valige **RIDE**.

#### Nõuanded treenimiseks radu kasutades

- Kasutage täpseid navigeerimis-juhiseid järgides **Guide Text** (lk 30).
- Raja alustamiseks vajutage  käima, kui treening sisaldab soojendus ja sooritage tavaline treeningsoojendus.
- Jääge soojendust tehes eemale valitud treeningrajast. Soojenduse lõppedes, kui olete valmis alustama treeningut, liikuge rajale. Olles ükskõik mis raja asukohas, ilmub teade.

**NB!** Koheselt, kui valite , alustab teie virtuaalne kaaslane (Virtual Partner) raja läbimist ega oota, millal te soojenduse lõpetate.

- Kerige ette kaardileht, et näha rajakaarti.  
Rajalt kõrvalekaldumisel ilmub seadme ekraanile teade.

#### Raja vaatlemine kaardil

Iga seadmesse salvestatud rada on võimalik redigeerida nii, et sellel oleks eristuv väljanägemine kaardil. Näiteks saate seada, et töölemineku teekond on kaardil märgitud kollase joonega, mõni teine rada võib olla roheline. Nii on võimalik ringi sõites näha ka teisi salvestatud radu ja mitte neid omavahel segamini ajada hetke rajaga.


- 1 Valige töölaualt  > **Courses**.
  - 2 Valige rada.
  - 3 Valige **Settings > Map Display**.
  - 4 Valige **Always Display > On**, et rada alati kaardil kuvada.
  - 5 Valige **Color**, valige rajale sobiv värv.
- Järgmine kord, kui sõidate raja läheduses, kuvatakse see valitud värviga kaardile.

#### Rajakiiruse muutmine




- 1 Valige töölaualt  > **Courses**.
- 2 Valige rada.
- 3 Valige **RIDE**.
- 4 Kerige kuni näete Virtual Partner andmelehekülge.

- 5 **+** ja **-** nuppe vajutades saate muuta aja protsentuaalsust, millega peate raja läbima. Näiteks, kui soovite rajaaega parandada 20% võtta tuleb rajakiiruseks valida 120%. See tähendab, et võistlete virtuaalse kaaslasega (Virtual Partner), et läbida 30-minutiline rada 24 minutiga.

### Raja peatamine

- 1 Koputage ekraanil, et näha taimerit ülevaadet.
- 2 Valige  > **Courses** > **Stop Course**.

### Raja kustutamine

- 1 Valige töölaualt  > **Courses**.
- 2 Valige rada.
- 3 Valige  > .

### Isiklikud kirjed

Sõidu lõpetamisel kuvab seade erinevaid uusi isiklikke saavutusi, mida sõidu ajal saavutasite. Isiklikud kirjed sisaldavad teie kiireimat aega mingil distantsil, pikimat sõitu ja suurimat tõusu sõidul.

### Isiklike kirjete taastamine

Isiklike kirjeteid on võimalik tagasi pöörata viimase salvestatud kirjena.


- 1 Valige töölaualt  > **Personal Records**.
- 2 Valige .
- 3 Valige kirje ja vajutage .  
**NB!** Tegevus ei kustuta ühtegi salvestatud tegevust.

### Treeningtsoonid

- Pulsitsoon (lk 15)
- Võimsustsoon (lk 18)
- Kiirustsoon (lk 13)

### Kiirustsooni määramine

Teie seadmes on mitmeid erinevaid kiirustsoone, alates väga aeglastest kuni maksimumkiirusteni. Need väärtused on seatud vaikimisi ning ei pruugi kattuda teie isiklike saavutustega. Kiirustsoone on võimalik redigeerida seadmes või Garmin Connect-i kasutades.

- 1 Valige töölaualt  > **Training Zones** > **Speed**.
- 2 Valige muutmiseks tsoon.

Tsoonile on võimalik anda uus nimi.

- 3 Sisestage minimaalsed ja maksimaalsed väärtused kiiruse jaoks.
- 4 Korrake samme 2–3 iga tsooni jaoks.

## ANT+ sensorid

Seadet on võimalik kasutada koos juhtmevabade ANT+ sensoritega. Rohkem informatsiooni seadmega ühilduvate sensorite ja nende ostmise kohta: <http://buy.garmin.com>.

## Pulsivöö kasutamine

**NB!** Juhul, kui teil pole pulsivööd, saab selle sammu vahele jätta.

Pulsivööd peaks kandma otse naha peal, rinnakorvi all. See peaks olema paigutatud piisavalt mugavalt, et püsiks paigas kogu tegevuse vältel.

- 1 Ühendage pulsivöö rihma külge ①.



Garmin-i logod (pulsivöö moodulil ja rihmal) peaksid jääma parema poolega üles.

- 2 Tehke elektroodid märjaks ② ja kinnitage rihm nii, et seade jääks tugevalt rihma ja teie keha vahele.



- 3 Kui pulsivöö on kontaktplaat, tehke ka see märjaks.
- 4 Siduge rihm enda keha ümber, ühendades see seadme avadega.



Garmin logo peaks jääma parema küljega ülespoole.

- 5 Andmeside aktiveerimiseks tuleks seade ja pulsivöö tuua üksteise raadiusesse, lähemale kui 3 meetrit.

Pärast pulsivöö enda külge panemist on see aktiivne ja suudab edastada andmeid.

### Pulsitsoonide sätted

Seade kasutab teie kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata teile pulsitsoonid. Vastavalt oma treeningeesmärkidele on võimalik pulsitsoone muuta (lk 16). Kõige täpsema tegevuse kohta käiva info saamiseks määrake oma maksimaalne, minimaalne ja puhkeasendi puls ja pulsitsoonid.

- 1 Valige töölaual  **Training Zones > Heart Rate.**

- 2 Sisestage väärtused, mis näitavad teie maksimum, miinimum ja puhkeasendi pulsi suurust.

Tsoonide väärtused uuenduvad automaatselt, kuid neid on võimalik muuta ka ise.

- 3 Valige **Based On:**

- 4 Valikud:

- **BPM** kuvab ja laseb muuta tsoone vastavalt südame löökidele minutis.
- **% Max.** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt maksimaalse pulsi suuruselt.
- **% HRR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt puhkeasendi pulsi suuruselt.

### Pulsitsoonide info

Paljud sportlased kasutavad pulsitsoone, et mõõta ja suurendada südameveresoonekonna vastupidavust ja treenituse taset. Pulsitsoon mõõdab südamelööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud pulsitsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Pulsitsoonid arvutatakse põhinedes maksimaalsetele südamelöökide protsentidele.

## Treeningute eesmärgid

Teades oma pulssitsoone on võimalik mõõta ja täiustada oma treeningut. Pulsus mõõdab tavapäraselt treeningu intensiivsust.

Kindlates pulssitsoonis treenides suureneb südame-veresoonkonna vastupidavus ja tugevus.

Teades oma südame löögisageduse tsooni, võib see ennetada ületreenimist ja vältida vigastuste ohtu.

Kui olete teadlik oma pulssitsoonidest, saate kasutada tabelit (lk 48), et määrata parim pulssitsoon oma treeningeesmärkide saavutamiseks.

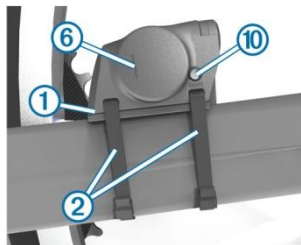
Kui te ei tea oma maksimaalset pulssi, siis saab kasutada internetis olevaid kalkulaatoreid. Samuti on varustatud mõned jõusaalid või tervisekeskused on vastavate testidega, mis määravad teie maksimaalse pulssi.

## GSC 10 installeerimine

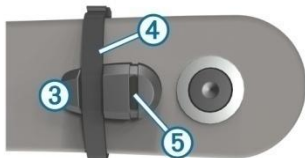
**NB!** Kui teil ei ole GSC 10 lisaseadet, siis saate selle sammu vahele jätta.

Mõlemad magnetid peavad olema ühildatud õigete joontega, et Edge saaks infot vastu võtta.

- 1 Asetage GSC 10 seade tagumise sidevarda külge (teisele poole kui jalgratta kett).
- 2 Vajadusel asetage lame kummialus **1** või kolmnurkne kummialus GSC 10 seadme ja sidevarda vahele.

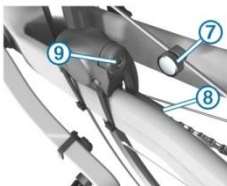


- 3 Kinnitage GSC 10 seade lödvalt kahe kinnitusrühmaga **2**.
- 4 Kinnitage pedaali magnet kahepoolse teibiga vända külge.



Pedaali magnet peab olema 5 mm kaugusel GSC 10-st. Märgistus pedaali magnetil 5( ) peab joonduma märgistusega (6) GSC 10-l.

- 5 Keerake kodara magnet plastikust osa küljest lahti.



- 6 Asetage kodar plastikust osa kumerusse ning pingutage veidi. Kodara magnet võib GSC 10-st eemale suunatud olla, kui sensori võlli ja kodara vahel ei ole piisavalt ruumi. Kodara magnet peab olema joondatud märgistusega sensori võllil.

- 7 Lõdvendage sensori võllil olevat kruvi (9).

- 8 Liigutage sensori võlli kuni 5 mm kaugusele kodara magnetist..

Parema joondamise huvides võite ka GSC10-t kummagi magneti poole kallutada.

- 9 Vajutage GSC 10-l Reset nuppu. LED muutub punaseks, siis roheliseks.

- 10 Sensori joonduse kontrollimiseks liigutage vända.

Punane LED vilgub iga kord, kui pedaali magnet möödub sensorist. Roheline LED vilgub iga kord, kui kodara magnet möödub sensorist.

**Märkus:** LED vilgub esimesed 60 möödumist nullimise järel. Kui soovite seda kestust pikendada, siis vajutage uuesti Reset.

- 11 Kui kõik on joondatud ja toimib korrektselt, pingutage kaabli kinnitused, sensori võlli ja kodara magnet.

## Info GSC 10 kohta

GSC 10 seadme poolt edastatud rütmiandmeid salvestatakse pidevalt. Kui GSC 10 seadet ei ole ühildatud, kasutatakse kiiruse ja vahemaa arutamiseks GPS andmeid.

Rütm on väntamine või "pöörlemine", mida mõõdetakse vända pöörlemise kaudu - vända pöörlemine minutis (revolutions of the crank arm per minute - rpm). GSC 10 seadmel on kaks sensorit: üks rütmi ja üks kiiruse jaoks.

## Andmete keskmistamine rütmi või võimsuse kohta

Nullväärtuste väljajätmist andmete keskmistamisel kasutavad rütmi- või võimusesensendid (lisaseadmed).

Vaikimisi on seadud, et väntamisest pausi tehes tekkivad nullväärtused jäetakse arvestusest välja.


Sätte muutmiseks vaadake lk 37.

## Võimsusanduriga treenimine

- Minge [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) kolmandate osapoolte ANT+ sensorite nimekirja nägemiseks, mis sobivad kasutamiseks teie seadmega.
- Lisainfo võimusesanduri kohta on selle lisaseadme kasutusjuhendis.
- Kohandage võimustsoone, et need vastaks teie eesmärkide ja võimetele (lk 18).
- Kasutage alarme (märguandeid), et teavitada end teatud võimustsooni jõudmise kohta (lk 7).
- Kohandage võimsusanduri andmevälju (lk 33).

## Võimustsoonide määramine

Tsoonide väärtused on vaikimisi seadud, seega ei pruugi need sobitada teie isiklike võimetele. Tsoone on võimalik manuaalselt seadmes muuta või kasutada Garmin Connect-i. Kui teate oma isikliku võimuseslävendit (functional threshold power - FTP), saate selle sisestada ja teile arvutatakse võimustsoonid automaatselt.

- 1 Valige töölaualt  >  
**Training Zones > Power.**
- 2 Sisestage FTP väärtus.
- 3 Valige **Based On:**

#### 4 Valikud:

- **Watts** võimaldavad vaadelda ja muuta võimsustsoone vattides.
- **% FTP** võimaldab muuta võimsustsoone protsendina võimsuslävendist lähtudes.

### Võimsusanduri kalibreerimine

Enne, kui saate võimsusandurit kalibreerida, peab see olema korralikult installeeritud, ühildatud GPS seadmega ja salvestama aktiivselt andmeid.

Täpsema kalibreerimise kohta käiva info saate võimsusanduri kasutusjuhendust.

- 1 Valige töölaualt .
- 2 Valige **Bike Profiles**.
- 3 Valige profiil.
- 4 Valige  > **Calibrate**.
- 5 Hoidke võimsusandur aktiivsena kuni ilmub teade.
- 6 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.


### ANT+ sensorite ühildamine seadmega

Enne ühildamist peab pulsivöö või sensori paigaldama.

Ühildamine on näiteks ANT+ juhtmevaba sensori ühendamine näiteks pulsivöö ühildamine teie Garmin seadmega.

- 1 Seade ja sensor peavad ühildamise ajal olema üksteisele lähemal kui 3 meetrit.

**NB!** Hoidke ühildamise ajal teistest ANT+ sensoritest 10 meetri kaugusele.

- 2 Valige töölaualt  > **Bike Profiles**

- 3 Valige sobiv profiil.

- 4 Valige ühildamiseks sensor.

- 5 Sensor otsimiseks valige **Search**.

Kui sensor on teie seadmega ühildatud, on sensori staatuseks **Connected**. Andmeväljade muutmisel on võimalik kuvada sensori andmeid.


### Pulsivöö ühildamine

Enne ühildamist peate pulsivöö enda külge kinnitama.

- 1 Seade ja sensor peavad ühildamise ajal olema üksteisele lähemal kui 3 meetrit.

**NB!** Hoidke ühildamise ajal teistest ANT+ sensoritest 10 meetri kaugusele.




- 2 Valige  > **Heart Rate > Enable > Search.**

Kui pulsivöö on teie seadmega ühildatud, on selle sensori staatus **Connected**.

## Kaalu kasutamine

Kui teil on lisaseadmena olemas ANT+ ühildavusega kaal, siis saab sead sealt tulemusi lugeda.

- 1 Valige töölaualt  > **Weight Scale.**

Kaalu leidmisel ilmub teade.

- 2 Seiske märguande peale kaalule.  
**NB!** Kui kasutate digitaalset analüüskaalu, võtke ennast paljajalu, et kaal saaks mõõta kõik vajalikud andmed keha kohta.

- 3 Astuge märguande peale kaalult maha.

**Nõuanne:** Vea korral astuge kaalult maha. Astuge märguande peale tagasi kaalule.

## Ajalugu

Ajalugu sisaldab andmeid aja, vahemaa, kalorete, ringiandmete, kõrguse ja ANT+ lisasensorite kohta.

**NB!** Ajalugu ei salvestata, kui taimer ei tööta või on pausile pandud.

Kui seadme mälu saab täis, ilmub sellekohane teade. Seade ei kustuta ega kirjuta automaatselt teie salvestatud andmeid üle. Laadige jalgrattasõitide kohta käiv ajalugu perioodiliselt üles, kasutades Garmin Connect-i.

### Sõiduandmete vaatlemine

- 1 Valige töölaualt  > **Rides.**
- 2 Valige **Last Ride** (viimane sõit) või **All Rides** (kõik sõidud).
- 3 Valige sobiv valik.

### Koguandmete vaatlemine

Kõiki Edge seadmesse salvestatud andmeid on võimalik vaadelda, nendes sisalduvad jalgrattasõitide korrad, nendeks kulunud aeg, vahemaad ja kulutatud kalorit.

- Valige töölaualt  > **Totals.**

## Andmete saatmine Garmin Connect-i

### Tähelepanu!

Korrosiooni vältimiseks kuivatage mini-USB-port, ilmastikukaitse ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

- 1 Eemaldage mini-USB pesa **2** eest ilmastikukindel klapp **1**.



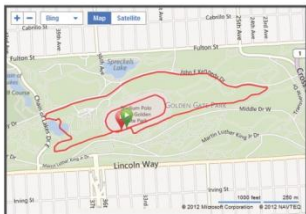
- 2 Ühendage USB kaabli väikesem ots mini-USB pesaga.
- 3 Ühendage USB teine arvuti USB pesaga.
- 4 Minge [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 5 Valige **Getting Started**.
- 6 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

## Garmin Connect

Garmin Connect vahendusel on võimalik olla ühenduses oma sõprade tegemistega. Garmin Connect-iga on võimalik jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja sõpru tegevustes julgustada. Salvestage oma aktiivse eluviisi sündmused, milleks võivad olla jooksmune, kõndimine, ujumine, matkad, jalgrattasõidud ja muu. Konto saab luua: [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Salvestage tegevused:** Pärast seadmega tegevuse läbimist ja salvestamist on see võimalik üles laadida Garmin Connect-i, säilitades andmeid nii pikalt kui soovite.

**Andmete analüüsimine:** Võimalik on vaadelda tegevuste kohta käivaid detaileid andmeid, milleks on aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, põletatud kalorid, kaart, tempo- ja kiirusegraafikud ja muudetavad raportid.



**Treeningu planeerimine:** Võimalik on valida treeningeesmärk ja laadida alla igapäevane treeningplan.

**Tegevuste jagamine:** Võimalik on jälgida sõprade tegevusi ning postitada tegevuste kohta käivaid linke sotsiaalvõrgustikesse.

### Seadme lisavõimalused

Edge seadmel on mitmeid lisavõimalusi, kui seade ühendada Bluetooth® abil nutitelefoni. Rohkem infot Edge lisavõimaluste kohta:

[www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**NBI** Edge seade peab olema ühenduses Bluetooth-i kasutava nutitelefoni, et saaks lisavõimalusi kasutada.

**Reaalajas jälgimine:** Võimaldab sõpradel ja perel jälgida teie võidusõite või treeninguid reaalajas.

Saate jälgijaid vaatama kusuda kasutades e-maili või sotsiaalvõrgustikke, võimaldades teistel inimestel näha reaalaja andmeid teie kohta Garmin Connect jälgimise lehel.

### Tegevuste üleslaadimine Garmin

**Connect-i:** Saadab andmed automaatselt Garmin Connect-i, kohe pärast seda kui olete lõpetanud tegevuse salvestamise.

### Teekondaade ja treeningute allalaadimine Garmin Connect-ist:

Võimaldab otsida sobivaid tegevusi Garmin Connect-ist, kasutades oma nutitelefoni, saates need oma seadmesse, et saaksite treeninguid või teekondi ise läbida.

### Sotsiaalvõrgustikes tegevuste jagamine:

Võimaldab postitada teate läbitud tegevuse kohta sotsiaalvõrgustiku lehele, pärast seda kui olete lisanud tegevuse Garmin Connect-i.

**Ilmateated:** Saadab reaalaja teateid ilmastikutingimuste kohta teie seadmesse.

### Ajaloo kustutamine

1 Valige töölaualt

Delete.



## 2 Valikud:

- **All Rides** kustutab ajaloost kõik salvestatud tegevused.
- **Old Rides** kustutab tegevused, mis on salvestatud rohkem kui üks kuu tagasi.
- **All Totals** nullib salvestatud vahemaade ja aja koguhulga. **NB!** See ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.
- **All Courses** kustutab kõik rajad, mille olete seadmesse salvestanud või alla laadinud.
- **All Workouts** kustutab kõik treeningud, mille olete seadmesse salvestanud või alla laadinud.
- **All Personal Records** kustutab kõik seadmesse isiklikult salvestatud andmed  
**NB!** See ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## 3 Valige ✓ andmete kustutamiseks.

## Andmete salvestamine

Seade kasutab tarka andmete salvestamist. Seade salvestab põhipunktid, kus te muudate suunda, kiirust või muutub teie pulss.

Kui võimsusandur on seadmega ühildatud, siis salvestatakse punkte iga sekundi jooksul. See võimaldab saada detailse salvestuse rajast, kuid kasutab ära rohkem seadme vaba mälu.

Andmete keskmiste väärtuste rütmi ja jõu kohta vaadake infot lk 18.

## Andmete salvestamiseks valitud koha muutmine

1 Valige töölaualt  > **System > Data Recording > Record To.**

## 2 Valikud:

- **Internal Storage** salvestab andmed seadme sisseisse mällu.
- **Memory Card** salvestab andmed mälukaartile.

## Mälukaardi paigaldamine

MicroSD™ kaarte saab kasutada täiendava andmete salvestamise kohana, samuti eellaetud kaartide jaoks.

- 1 Eemaldage microSD kaardiava<sup>②</sup> eest ilmastikukindel klapp<sup>①</sup>.



- 2 Paigaldage mälukaart avasse.

## Andmehaldus

**NBI** Seade ei ole Windows® 95, 98, Me, või NT-ga ühilduv. See ei ühildu ka Mac®, OS 10.3 ja varasema versiooniga.

### Seadme ühildamine arvutiga

#### **Tähelepanu !**

Korrosiooni vältimiseks kuivatage mini-USB-port, ilmastikukaitse ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

- 1 Eemaldage mini-USB ava eest ilmastikukindel klapp.
- 2 Ühendage USB kaabli väiksem ots mini-USB avaga.
- 3 Ühendage USB kaabli suurem ots arvuti USB avaga.

Teie seade ja mälukaart (vabalt valitav) ilmuvad My Computer'is (Minu arvuti) Windows computer (Windows'i arvutid) ) all eemaldatava seadmena või Mac arvutites paigaldatud köidetena.

### Andmete teisaldamine seadmesse

- 1 Ühendage seade arvutiga (lk 24).
- 2 Teie seade ja mälukaart (vabalt valitav) ilmuvad My Computer'is (Minu arvuti) Windows computer (Windows'i arvutid) ) all eemaldatava seadmena või Mac arvutites paigaldatud köidetena.

**NBI** Mitme võrgukaardiga arvutites ei pruugi draivid olla kuvatud. Probleemi lahendamiseks peaks abi otsima operatsioonisüsteemi abifailist..

- 3 Sirvige arvutis, et leida failikaust.
- 4 Valige sobiv fail.

- 4 Valige **Edit > Copy**.
- 5 Avage **Garmin** või mälukaart, kuhu andmed salvestada.
- 6 Valige **Edit > Paste**.  
Kopeeritud fail on teie failinimekirjas seadme mälus või mälukaardi mälus.

## Failide kustutamine

### TEADE

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

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

## USB-kaabli lahtiühendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või kõide, tuleb andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga Windows teisaldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet lahti ühendada.

- 1 Lõpetage toiming:

- Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
- Mac arvutites lohista helitugevuse ikoon Prügikasti.

- 2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

## Navigeerimine

See osa kirjeldab navigeerimisega seotud funktsioone ja seadeid. Navigeerimine on seotud ka radadel navigeerimisega (lk 11).

- Asukohad ja asukohtade otsimine (lk 25)
- Teekonna seaded (lk 28)
- Valikulised kaardid (lk 29)
- Kaardiseaded (lk 30)

## Asukohad





Seadmesse saab salvestada erinevaid asukohtasid.

## Asukoha salvestamine



Võimalik on salvestada teie hetkeasukohta näiteks teie kodu või parkimiskoha asukoht.



Valige töölaualt  >  
**System > GPS > Mark Location >**  
.

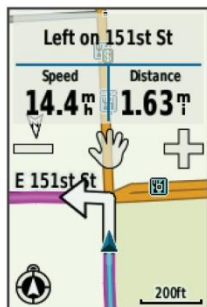
## Asukohtade salvestamine kaardil

- 1 Valige töölaualt  >  
.
- 2 Otsige kaardilt sobiv asukoht.
- 3 Valige kaardilt asukoht.  
Kaardi ülaosas ilmub info asukoha kohta.
- 4 Valige serva ülaosas olev inforiba.
- 5 Valige  >  asukoha salvestamiseks.

## Asukohta navigeerimine

- 1 Valige töölaualt  >  
.
- 2 Valikud:
  - **Locations** valides saate salvestatud asukohta navigeerida.
  - **Recent Finds** valides saate navigeerida mõnda viimastest 50st salvestatud asukohtadest.
  - **Coordinates** valides saate navigeerida määratud koordinaatidega asupaika.

- **All POIs** (vajab marsruudiga kaarte) huviväärsesse asupaika liikumiseks.
  - **Addresses** (vajab marsruudiga kaarte) aadressi järgi navigeerimiseks.
  - **Intersections** kahte tänava ristumispaigale navigeerimiseks.
  - **Cities** linna navigeerimiseks.
  - Valige  otsingu kitsendamiseks.
- 3 Vajadusel vajutage  detailse otsinguinfo sisestamiseks (ainult asukohad, POI-d ja linnad).
  - 4 Valige asukoht.
  - 5 Valige **RIDE**.
  - 6 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid, et navigeerida soovitud asukohta.



### Koordinaatide järgi navigeerimine

- 1 Valige töölaualt > > **Coordinates**.
- 2 Sisestage koordinaadid ja valige ✓.
- 3 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid, et navigeerida soovitud asukohta.

### Alguspunkti navigeerimine

Igal sõidupunkti ajal on võimalik tagasi alguspunkti navigeerida.

- 1 Minge jalgrattaga sõitma (lk 6).
- 2 Sõidu ajal koputage ekraanile, et näha ajakulu.
- 3 Valige > **Back to Start** > **RIDE**.

Seade alustab navigeerimist tagasi sõidu alguspunkti.

### Navigeerimise peatamine

- 1 Sõidu ajal koputage ekraanile, et näha ajakulu.
- 2 Valige > **Where To** > **Stop Navigation**.

### Asukoha planeerimine



Saate luua uue asukoha, planeerides selle vahemaa ja suuna juba markeeritud asukohast uude asukohta.

- 1 Valige töölaualt > > **Locations**.
- 2 Valige asukoht.
- 3 Valige serva ülaosas olev inforiba.
- 4 Valige > **Project Waypoint**.
- 5 Sisestage suund ja vahemaa planeeritavasse asukohta.
- 6 Valige ✓.





### Asukohtade muutmine

- 1 Valige töölaualt > > **Locations**.
- 2 Valige asukoht.



- 3 Valige serva ülaosas olev inforiba.
- 4 Valige .
- 5 Valige tunnus.  
Näiteks valides **Change Elevation** saate sisestada asukoha kõrgusandmed.
- 6 Sisestage uus informatsioon ja valige .

### Asukohtade kustutamine

- 1 Valige töölaualt  >  > **Locations**.
- 2 Valige kustutamiseks asukoht.
- 3 Valige serva ülaosas olev inforiba.
- 4 Valige  > **Delete Waypoint** > .

## Teekonna (marsruudi) seaded

Valige  > **Activity Profiles**, valige profiil ja **Navigation** > **Routing**.

**Activity:** Võimaldab valida tegevuse, et seade saaks arvutada selle tegevusega seotud teekonna (lk 28).

**Calculation Method:** Võimaldab valida kalkultatsioonimeetodi, et optimeerida teie teekonda.

**Lock On Road (vajab navigeeritavaid kaarte):** Lukustab kaardil teie asukohta näitava ikooni kõige lähedamase tee peal.

**Avoidance Setup (vajab navigeeritavaid kaarte):** Võimaldab valida teed, mida soovite vältida.

**Recalculation (vajab navigeeritavaid kaarte):** Võimaldab teekonna uuesti kalkuleerida, juhul kui teekonnalt kõrvale kaldute.



### Tegevuse baasil teekonna kalkuleerimine

Saate määrata, et seade kalkuleeriks teekonna vastavalt valitud tegevusele.

- 1 Valige  > **Activity Profiles**.
- 2 Valige profiil.
- 3 Valige **Navigation** > **Routing** > **Activity**.
- 4 Valige teekonna arutamiseks tunnus.  
Näiteks **Tour Cycling** või **Mountain Biking**.



## Lisakaartide ostmine

Enne lisakaartide ostmist peaksite kindlaks tegema, millised kaardiversioonid on teie seadmesse laetud.

- 1 Valige töölaualt  >  
**Activity Profiles.**
- 2 Valige profiil.
- 3 Valige **Navigation > Map > Map Information.**
- 4 Valige kaart.
- 5 Valige .
- 6 Minge <http://buy.garmin.com> või võtke ühendust Garmin'i edasimüüjaga.




## Aadressi otsimine

Aadresside, linnade või teiste asukohtade otsimiseks võite kasutada valikulisi City Navigator® kaarte. Detailsed, navigeeritavad kaardid sisaldavad miljoneid huvipunkte näiteks restoranid, hotellid jm.




- 1 Valige töölaualt  >   
> **Addresses.**
- 2 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.  
**Nõuanne:** kui te ei tea täpset linna, valige otsingusse kõik linnad **Search All.**

- 3 Valige aadress ja sinna navigeerimiseks **RIDE.**

## Huvipunkti otsimine

- 1 Valige töölaualt  >  
.
- 2 Valige kategooria.  
**Nõuanne:** Kui teate huvipunkti nime, valige **All POIs > ** ja sisestage nimi.
- 3 Vajadusel valige alamkategooria.
- 4 Valige asukoht ja sinna navigeerimiseks **RIDE.**

## Lähedal asuvate asukohtade otsimine

- 1 Valige töölaualt  >   
> .
- 2 Avanevad erinevad valikud.  
Näiteks valides **A Recent Find** saate otsida huvipunkte selle aadressi juurest, mida viimati otsisite.
- 3 Vajadusel lisage otsingusse kategooria ja alamkategooria.
- 4 Valige asukoht ja sinna navigeerimiseks **RIDE.**

## Topograafilised kaardid

Teie seadmed võivad olla topograafilised kaardid. Neid saab samuti juurde osta: <http://buy.garmin.com>.

Garmin soovib BaseCamp™ allalaadimist, et topograafilisi kaarte kasutades teekondi ja tegevusi planeerida.

## Kaardi seaded

Valige ✖ > **Activity Profiles**, valige profiil ja **Navigation > Map**.

**Orientation:** Muudab suuna kuvamist kaardil (lk 30).

**Auto Zoom:** Kaardi suurendusaste valitakse automaatselt vastavalt kaardi kuvamisele. Vajutades **Off**, saate kaardipilt ise suurendada/vähendada.

**Guide Text:** Määrab millal näidatakse detailset navigatsiooniinfot.

**Map Visibility:** Võimaldab kuvada kaardi lisafunktsioone (lk 30).

**Map Information:** Näitab/ei näita milliseid kaarte seade kuvab.

### Täpsemad kaardi seaded

Valige ✖ > **Activity Profiles**, valige profiil ja **Navigation > Map > Map Visibility**.

**Map Visibility Mode:** **Auto** ja **High Contrast** kuvavad vaikimisi kontrastsuse astm. **Custom** võimaldab väärtusi muuta.

**Zoom Levels:** Määrab kaardielementide joonistumise või ilmumise valitud suurendusastme alla.

**Text Size:** Kaarditeksti suurus.

**Detail:** Määrab kaardil olevate elementide detailsuse astme. Rohkemate detailide kuvamine aeglustab kaardipildi muutumist.

**Shaded Relief:** Näitab detailset reljeefi või lülitab varjutamise välja.

## Suunakuva muutmine kaardil

- 1 Valige ✖ > **Activity Profiles**.
- 2 Valige profiil.
- 3 Valige **Navigation > Map > Orientation**.
- 4 Valikud:
  - North Up (põhi üleval) näitab põhjasuunda lehekülje ülaoas.
  - **Track Up** (rada üleval) näitab hetke suunda lehekülje ülaoas poole.
  - **Automotive Driving** (liikumisrežiim) näitab hetke liikumissuunda lehekülje ülaoas.

## Seadme kohandamine

### Profiilid

Edge võimaldab mitmel erineval viisil seadet kohandada, sealhulgas teie profiile. Profiilid kujutavad endast seadistuste kogu, mis optimeerivad seadet vastavalt sellele, kuidas te seda kasutate. Näiteks kasutatakse erinevad sätted reenimise ja mägiljalgrattasõidu puhul.

Kui kasutate profiili ning te muudate andmeväljade või mõõtühikute seadistust, siis salvestatakse muudatused automaatselt profiili osana.

**Bike Profiles:** Rattaprofiilid. Igale rattale on võimalik luua erinev profiil, mis sisaldab valikulisi ANT+ sensoreid, ratta kaalu, rataste läbimõõtu, odomeetri väärtust ja vända pikkust.


**Activity Profiles:** Tegevusprofiilid. Igat sorti jalgrattasõidule on võimalik luua erinev profiil. Näiteks saab luua treeningu, võidusõidu või mägiljalgrattasõidu profiili. Tegevusprofiil sisaldab endas andmevälju, treeningsoone (pulss, kiirus), märguandeid

treeningseadeid (**Auto Pause** ja **Auto Lap**) ning navigeerimise seadeid.

**User Profile:** Kasutajaprofiil. Saate täiendada andmeid oma soo, vanuse, pikkuse, kaalu ning eluaegse sportlase (lifetime athlete) kohta. Seade kasutab neid andmeid, et arvutada täpseid sõiduandmeid.

### Rattaprofiili uuendamine

Kohandada on võimalik 10 erinevat rattaprofiili. Seade kasutab andmeid kaalu, odomeetri väärtuse, rataste läbimõõdu ja vända pikkuse kohta, et arvutada täpseid sõiduandmeid.


- 1 Valige töölaualt  >  
**Bike Profiles.**
- 2 Valikud:
  - Valige profiil.
  - Valige **+** uue profiili loomiseks.
- 3 Sisestage ratta nimetus.
- 4 Vajadusel muutke profiili nime, värvi ja pilti.

- 5 Kui kasutate kiiruse ja rütmi või võimsussensoreid, tehke valik:
- **Wheel Size > Automatic** arvutab automaatselt rataste läbimõõdu kasutades GPS vahemaad.
  - **Wheel Size > Custom** saate sisestada rataste läbimõõdu. Rataste läbimõõdu ja übermõõdu kohta on info lk 49.
  - Valige **Crank Length > Automatic** vända kõrguse arutamiseks kasutades GPS vahemaad.
  - Valige **Crank Length > Custom** vända kõrguse sisestamiseks.

Kõik tehtud muudatused salvestatakse aktiivse profiili alla.

## Tegevusprofiili uuendamine

Saate muuta viite tegevusprofiili. Saate kohandada andmevälju kindla tegevuse või reisi jaoks.

- 1 Valige töölaualt  > **Activity Profiles**.
- 2 Valikud:
  - Valige profiil.

- Valige **+** uue profiili loomiseks.
- 3 Vajadusel muutke profiili nime, värvi ja pilti.
  - 4 Valikud:
    - **Training Pages** saate muuta andmevälju-ja lehekülgi (lk 33).
    - **Alerts** muudab treeningute hoiatusi (märguandeid), lk 7.
    - **Auto Pause** pausi muutmiseks, kui taimer automaatselt peatub (lk 34).
    - **Auto Lap** määrab ringide kuvamise (lk 34).
    - **Auto Scroll** abil saate muuta treeninglehekülgede andmeid samal ajal kui taimer töötab (lk 35).
    - **Navigation** saate muuta kaartide (lk 30) ja teekondade (lk 28) seadeid.

Kõik tehtud muudatused salvestatakse aktiivse profiili alla.

## Kasutajaprofiili seadistamine

Saate täiendada andmeid teie soo, kehakaalu, vanuse, pikkuse ja eluaegse sportlase (lifetime athlete) kohta. Seade kasutab neid andmeid, et arvutada täpseid sõiduandmeid.

1 Valige töölaualt  >

**User Profile.**

2 Valige sobiv valik.

### Eluaegne sportlane (Lifetime Athletes)

Eluaegse sportlase all mõeldakse seda, et olete treeninud intensiivselt mitmeid aastaid järjest (v.a. väiksemad vigastused) ja puhkeasendis oleku südame löögisageduste kiirus on 60 lööki minutis (bpm) või vähem.

## Bluetooth seaded

Valige  > **Bluetooth.**

**Enable:** Lülitab Bluetooth juhtmevaba ühenduse sisse.

**NB!** Teised Bluetooth seaded ilmuvad ainult siis kui Bluetooth on sisse lülitatud.

**Friendly Name:** Võimaldab sisestada nime, mis tuvstab teie seadme Bluetooth juhtmevaba ühenduse kasutamise jaoks.

**Pair Smartphone:** Ühendab teie seadme sobiva nutitelefoni, mille Bluetooth ühendus on sisse lülitatud.

## Treeningseaded

Järgnevad valikud ja sätted võimaldavad kohandada seadet vastavalt teie treeningute eesmärgile ja vajadusele. Tehtud muudatused seadetes salvestatakse tegevusprofiili alla. Näiteks saab võidusõidu profiili jaoks salvestada alarme, mägijalgratta sõidu jaoks saab kohandada Auto Lap® funktsiooni.

## Andmeväljade kohandamine

Tegevusprofiilide andmevälju on võimalik muuta ja kohandada (lk 31).

1 Valige töölaualt  >

**Activity Profiles.**

2 Valige muutmiseks tegevusprofiil.

3 Valige **Training Pages.**

4 Valige andmeväli (data page).

5 Vajadusel lubage andmeväljade kuvamine.

6 Valige andmeväljade hulk, mida soovite leheküljel näha.

7 Valige .

8 Andmevälja valides on võimalik seda muuta.

9 Valige ✓.

### Auto Pause kasutamine

Auto Pause® peatab taimeri automaatselt, juhul kui lõpetate liikumise või kiirus langeb alla eelmääratud väärtuse. See on kasulik, kui teie marsruut sisaldab valgusfoore või teisi kohti, kus on vaja teekonna jooksul peatuda või kiirust alandada.

**NB!** Ajalugu ei salvestata kui taimer on peatatud või pausile pandud.

1 Valige töölaualt ✖ >  
**Activity Profiles.**

2 Valige profiil.

3 Valige **Auto Pause > Auto Pause Mode.**

4 Valikud:

- **When Stopped** paneb taimeri pausile automaatselt siis, kui te lõpetate liikumise.
- **Custom Speed** paneb taimeri pausile automaatselt, siis kui teie kiirus langeb alla ettemääratud väärtuse.

5 Vajadusel kohandage valikulisi aja andmevälju (lk 33).

**Time - Elapsed** andmeväli kuvab kogu kulunud aja, arvestades ka pausiaegu.

### Ringide märkimine asukohta järgi


Auto Lap võimaldab automaatselt märkida läbitud ringi, arvestades mingit kindlat asukohta. See funktsioon on kasulik, kui soovite võrrelda oma tulemusi mingi kindla rajaosa suhtes (näiteks pikk sõit ülesmäge või treeningsprint). Kasutage radadel **By Position** valikut, et pääseda ligi kõigile teekonnal salvestatud ringidele.

1 Valige töölaualt ✖ >  
**Activity Profiles.**

2 Valige profiil.

3 Valige **Auto Lap > Auto Lap Trigger > By Position > Lap At.**

4 Valikud:

- **Lap Press Only** valides pääsete ligi ringide loendurile ja valides  pääsete andmetele ligi iga kord asukohast möödudes.
- **Start and Lap** valides pääsete ligi ringide loendurile GPS asukohtaga

valides  ja ükskõik millises punktis, valides



- **Mark and Lap** märgib ringi, kasutades enne sõidu algust valitud GPS asukohta, pääsedes sellele ligi sõidu ajal vajutades



- 5 Vajadusel kohandage andmevälju (lk 33).


## Ringide märkimine vahemaa järgi

Auto Lap võimaldab automaatselt märkida ringi teatud vahemaa läbimisel. See funktsioon on kasulik kui soovite võrrelda oma tulemusi mingi kindla vahemaa läbimisel (näiteks iga 10 km või 40 km järel).

- 1 Valige töölaualt  > **Activity Profiles**.
- 2 Valige profiil.
- 3 Valige **Auto Lap > Auto Lap Trigger > By Distance > Lap At**.
- 4 Sisestage sobiv väärtus.
- 5 Vajadusel kohandage andmevälju (lk 33).


## Automaatse kerimise kasutamine (Auto Scroll)

Auto Scroll funktsiooni saab kasutada, kui soovite automaatselt läbi kerida treeningute kohta käivad andmeleheküljed, samalajal kui taimer käib.

- 1 Valige töölaualt  > **Activity Profiles**.
- 2 Valige profiil.
- 3 Valige **Auto Scroll > Auto Scroll Speed**.
- 4 Valige andmete kuvamise kiirus.

## Liikumismärguande muutmine

See funktsioon tunnetab automaatselt, kui seade on saavutanud GPS satelliitsignaali ja on liikumises. See on märguanne, et lülitada taimer sisse, et saaksite sõidu andmeid salvestada.

- 1 Valige töölaualt  > **Activity Profiles**.
- 2 Valige profiil.
- 3 Valige **Start Notice > Start Notice Mode**.
- 4 Valikud:
  - Ühekordseks märguandeks valige **Once**.



- Valige **Repeat > Repeat Delay**, et muuta meeldetuletuse viivitusaja.

## Süsteemi seaded

Valige ✖ > **System**.

- GPS seaded (lk 36)
- Ekraani seaded (lk 36)
- Andmete salvestamise seaded (lk 37)
- Mootühikute seaded (lk 37)
- Konfiguratsiooni seaded (lk 37)
- Keele seaded (lk 37)
- Tooni seaded (lk 37)

### GPS seaded

#### Siseruumides treenimine

GPS signaali vastuvõtmise saab siseruumides välja lülitada, et säästa akutaset.

Valige töölaualt ✖ >  
**System > GPS > GPS Mode > Off.**

Kui GPS on välja lülitatud, siis ei ole võimalik salvestada kiirust ja vahemaad, välja arvatud juhul kui teil on selleks lisasensor (näiteks GSC 10).

Järgmine kord, kui seadme käivitata, hakkab see jälle satelliitsignaali otsima.

#### Kõrgusandmete määramine

Kui teate hetkeasukoha täpset kõrgust, siis saate seadme alimeetrit manuaalselt kalibreerida.

1 Valige töölaualt ✖ >  
**System > GPS > Set Elevation.**

2 Sisestage kõrgusandmed ja ✓.  
**Satelliitide vaatlemine**

Satelliitidelehekülj näitab teile GPS satelliitide kohta käivat hetkeinfot. GPS kohta saate lisainfot: [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

Valige töölaualt ✖ >  
**System > GPS > View Satellites.**

GPS täpsus kuvatakse lehekülje alaosas. Rohelised pulgad näitavad iga satelliidi poolt saadetud signaali tugevust (satelliitide hulk on näidatud iga pulga all).

#### Ekraani seaded

Select ✖ > **System > Display.**

**Backlight Timeout** (taustavalguse väljalülitamine): aeg, millal taustavalgus välja lülitub (lk 6).

**Color Mode** (värvirežiim): määrab, kas kuvatakse öhtuse- või päevase aja värvilahendus. Saate valida **Auto**, et seade muudaks värvirežiimi automaatselt vastavalt kellaajale.

**Screen Capture** (ekraanitõmmis): saab ekraanil olevast kujutisest teha ekraanitõmmise.

**Calibrate Screen** (ekraani kalibreerimine): muudab ekraani tundlikust, et see reageeriks puudutustele vastavalt teie soovile (lk 42).

### **Andmete salvestamise seaded**

Valige ✖ > **System** > **Data Recording**.

**Record To** (salvesta asukohta): määrab andmete salvestamise asukoha (lk 23).

**Recording Interval** (salvestamise intervall): määrab, kuidas seade tegevusandmeid salvestab. **Smart** salvestab pidepunktid, kus muutub suund, kiirus või pulss, **1 Sec.** salvestab punkte iga sekundi tagant. See salvestab tegevusest väga detailsed andmed, suurendades tegevuse kohta käivat andmemahtu.

**Data Averaging** (andmete keskmistamine): määrab, kas seade kaasab rütm ja power andmete jaoks nullväärtused, mis tekivad, kui te ei vänta (lk 18).

### **Mõõtühikute seaded**

Võimalik on kohandada erinevaid mõõtühikuid: kaugus, kiirus, kõrgus, temperatuur, kaal, asukoha formaat, ajaformaat.

1 Valige ✖ > **System** > **Units**.

2 Valige mõõtühiku tüüp.

3 Valige muutmiseks mõõtühik.

### **Konfiguratsiooni seaded**

Saate muuta kõiki seadeid, mida algetes sätetes configureerinud olete.

1 Valige ✖ > **System** > **Device Reset** > **Initial Setup**.

2 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

### **Keele seaded**

Valige töölaualt ✖ >  
**System** > **Language**.

### **Tooni seaded**

Valige töölaualt ✖ >  
**System** > **Tones**.

## Ajavööndid

Ajavöönd ja hetke kellaaeg kuvatakse automaatselt vastavalt GPS signaaline iga kord, kui seadme tööle panete ja satelliitühenduse saavutate.

## Seadme teave

### Tehnilised andmed

#### Edge tehnilised andmed

Aku tüüp	1100 mAh taaslaetav, sisseehitatud liitium-ioonaku
Aku eluiga	15 tundi (tavaline kasutus)
Väline lisaaku (lisaseade)	20 tundi (tavaline kasutus)
Vee-kindlus	IPX7
Töö-temperatuuri vahemik	-20° kuni 60°C

Laadimise temperatuuri vahemik	0° kuni 45°C
Kinnitusrihmad (O-rings) tavalisele seadme hoidikule	Kaks suurust: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1.3 × 1.5 × 0.9 in. AS568-125</li><li>• 1.7 × 1.9 × 0.9 in. AS568-131</li></ul> <b>NOTE:</b> Kasutage EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer) asendus kinnitusrihmasid. Info: <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> või Garmin'i edasimüüja käest.

### IPX7 kohta

#### Tähelepanu!

Seade on vastavalt IEC Standardile 60529 IPX7 veekindel. See võib olla 30 minutit 1 meetri sügavuses vees. Siiski võib pikaajaline vees olemine seadet kahjustada. Peale vees olemist, veenduge, et seade on enne kasutamist või laadimist lapiga ja õhu käes ära kuivatatud.

## Pulsivöö tehnilised andmed

Aku tüüp	Kasutaja poolt vahetatav CR2032, 3 volti
Aku eluiga	Kuni 4.5 years (1 tund päevas). Kui akutase on madal, edastab seade teate ühilduvalle Garmin seadmele.
Vee-kindlus	Veekindel kuni 30 meetrit (98,4 jalga) <b>NB!</b> Seade ei edasta südame rütmisagedust ujumise ajal.
Töö-temperatuuri vahemik	5° kuni 50°C
Raadio-sagedus/ protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokollid.

## GSC 10 tehnilised andmed

Aku tüüp	Kasutaja poolt vahetatav CR2032, 3 volti
Aku eluiga	Kuni 4.5 years (1 tund päevas).
Veekindlus	IPX7

Töö-temperatuuri vahemik	-15° kuni 70°C
Raadiosagedus/ protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokollid.

## Seadme hooldus

### **Tähelepanu!**

Arge hoiustage seadet kohas, kus see võib pikaajaliselt kokku puutuda äärmuslike temperatuuridega. Seade võib saada püsivaid kahjustusi.

Vältige keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, mis võivad plastosi kahjustada.

Vältige seadme kahjustamist teravate esemetega.

Kinnitage ilmastikukaitse tugevalt, et vältida mini-USB-pordi kahjustamist.

### Seadme puhastamine

- 1 Niisutage puhas lapp õrna puhastusvahendi lahusega.
- 2 Puhastage seade ja kuivatage see põhjalikult.

## Pulsivöö hooldus

### Tähelepanu!

Enne kehale kinnitatava vöö puhastamist tuleb eemaldada pulsiseade.

Vööle kogunenud higi ja sool vähendavad seadme võimet edasi anda korrektseid andmeid pulsi kohta.

- Detailsed pesemisjuhised: [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Loputage vöö pärast iga kasutust.
- Peske vööd pesumasinas pärast iga seitsmendat kasutust.
- Ärge pange vööd kuivatisse.
- Pulsivöö eluea pikendamiseks ärge hoidke seda pidevalt töörežiimis.

## Pulsivöö aku

### ⚠ HOIATUS

Ärge kasutage akude vahetamiseks teravaid esemeid!

Akude korrapäraseks käitlemiseks võtke ühendust kohaliku jäätmekäitlusametiga. Lisainfo: [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate)

## Pulsivöö aku vahetamine

- 1 Nelja seadme tagaplaadil oleva kruvi eemaldamiseks läheb vaja väikest Phillips kruvikeerajat.
- 2 Eemaldage kaas ja aku.



- 3 Oodake 30 sekundit.
- 4 Sisestage uus aku nii, et aku plusspool jääks näoga väljapoole paistma.

**NB!** Ärge kahjustage või kaotage O-kujulist ümbrist.

- 5 Asetage tagakaas tagasi ja kinnitage see nelja kruviga.

Pärast aku vahetamist tuleb pulsivöö uuesti Edge seadmega ühildada.

## GSC 10 aku vahetamine

- 1 Leidke GSC 10 seadmel ümmargune akukaas ①.



- 2 Kasutage münti, et keerata kaas vastupäeva lahti (nool näitab lahtikeeratud asendi poole).
- 3 Eemaldage kaas ja aku ②.
- 4 Oodake 30 sekundit.
- 5 Sisestage uus aku nii, et aku plusspool jääks näoga väljapoole paistma.

**NB!** Ärge kahjustage või kaotage O-kujulist ümbrist.



- 6 Kasutage münti kaane sulgemiseks, keerates seda päripäeva (nool näitab kinnise asendi poole).

Pärast GSC 10 aku vahetamist tuleb see uuesti Edge seadmega ühildada.

## Veaotsing

### Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei reageeri, siis tuleb see taaskäivitada. Tegevus ei kustuta teie andmeid ega seadeid.

- 1 Hoia  nuppu all 10 sekundi vältel.
- 2 Hoia  nuppu all ühe sekundi vältel, et seade sisse lülitada.

### Tehaseseadete taastamine

Võimalik on taastada kõik seadme algseaded.

**NB!** Toiming kustutab kõik kasutaja poolt sisestatud informatsiooni, kuid ei kustuta teie ajalugu.

- 1 Lülitage seade välja.
- 2 Asetage sõrm ekraani ülemisse vasakusse serva.
- 3 Hoides sõrme ekraani ülemises vasakus servas, lülitage seade sisse.
- 4 Valige ✓.

## Aku eluea pikendamine

- Vähendage tasutavalgust (lk 42).
- Vähendage taustavalguse tööaega (lk 42).
- Valige **Smart** salvestamise intervall (lk 37).
- Lülitage sisse **Auto Power Down** funktsioon (lk 42).
- Lülitage välja juhtmevaba Bluetooth funktsioon (lk 33).

## Taustavalguse intensiivsuse muutmine

- 1 Valige ☰ staatuse lehekülje kuvamiseks.
- 2 Kasutage **+** ja **-** ekraani heleduse muutmiseks.

## Taustavalguse tööaja muutmine

Aku eluaea pikendamiseks on võimalik vähendada taustavalguse tööaega.

- 1 Valige ☰ > **Backlight Timeout**.
- 2 Valige sobiv väärtus.

## Auto Power Down funktsiooni kasutamine

Funktsioon lülitab seadme automaatselt välja, kui seade on olnud üle 15 minuti järjest mitteaktiivne.

- 1 Valige ✖ > **System** > **Auto Power Down**.
- 2 Valige **On**.

## Puuetundliku ekraani kalibreerimine

- 1 Valige töölaualt järgnev: ✖ > **System** > **Display** > **Calibrate Screen**.
- 2 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

## Puuetundliku ekraani lukustamine

Ekraan on võimalik lukustada, et vältida tahtmatuid muudatusi.

- 1 Valige ☰.
- 2 Valige 🔒.

## Ekraani lukust vabastamine

- 1 Valige ☰.
- 2 Valige 🔓.

## Lisainformatsioon

Seadme kohta saab lisainformatsiooni Garmin-i veebilehelt.

- [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Mine: <http://buy.garmin.com>, või võta ühendust oma Garmini edasimüüjaga, et saada rohkem infot lisaseadmete ja varuosade kohta.

## Temperatuuri mõõtmised

Seade võib kuvada välisõhust kõrgemaid temperatuure juhul, kui seade on olnud otsese päikesevalguse käes, seadet on hoitud käes või laetakse välise akuga. Seadmel läheb aega, et kohaneda järskude temperatuuride muutustega välisõhus.

## Seadme kohta käiva info vaatlemine

Võimalik on vaadelda seadme ID-nubrit, tarkvara versiooni ja litsensilepingut.

Valige peaekraanilt  
**System > About**.



## Tarkvara uuendamine

**NB!** Tarkvara uuendamine ei kustuta andmeid ega seadeid.

- 1 Ühendage seade arvutiga, kasutades USB kaablit.
- 2 Minge veebilehele: [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
- 3 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

## Lisa

### Seadme registreerimine

- Parema tehnilise toe jaoks registreerige end aadressil <http://my.garmin.com>.
- Hoitke alles ostutšekk või selle koopia.

### Andmeväljad

Mõndade andmeväljade kuvamiseks on vajalik ühendus ANT+ lisaseadmetega.

**Balance:** Hetke parema/vasaku poole jõuvahekord (tasakaal).



**Balance - 10s Avg.:** 10 sekundi keskmine parema/vasaku poole jõuvahekord.

**Balance - 30s Avg.:** 30 sekundi keskmine parema/vasaku poole jõuvahekord.

**Balance - 3s Avg.:** 3 sekundi keskmine parema/vasaku poole jõuvahekord.

**Balance - Avg.:** Hetketegevuse keskmine parema/vasaku poole jõuvahekord.

**Balance - Lap:** Hetke ringi keskmine parema/vasaku poole jõuvahekord.

**Battery Level:** Allesjäänud akutase.

**Cadence:** Väнда pöörded või sammude rütm minutis. Seade peab olema ühendatud rütmi lisaseadmega.

**Cadence - Avg.:** Hetketegevuse keskmine rütm.

**Cadence - Lap:** Hetke ringi keskmine rütm.

**Calories** (kalorid): põletatud kalorite koguhulk.

**Calories - Fat:** Põletatud rasvkalorite hulk. Vajab New Leaf® hinnangut.

**Calories to Go:** Treeningeesmärgina seatud kalorite hulk, mida pole veel antud treeningu käigus põletatud.

**Course Pt. Dist.:** Vahemaa järgmisesse teekonnal olevasse punkti.

**Dist. - Lap:** Käesoleval ringil läbitud vahemaa.

**Dist. - Last Lap:** Eelmise läbitud ringi vahemaa.

**Dist. to Dest.:** Järelejäänud vahemaa lõpppunktist. Andmete nägemiseks peate olema liikumises.

**Dist. to Go:** Treeningu või läbitud raja jaoks seatud eesmärk, näitab eesmärgini jäänud vahemaad.

**Dist. to Next:** Allesjäänud vahemaa järgmise teekonnapunktini. Andmete nägemiseks peate liikuma.

**Distance:** Hetke tegevuse või raja kohta läbitud vahemaa.

**Elevation:** Hetke asukoha kõrgus ülevalpool merepinda.

**ETA at Destination:** prognoositav lõppsihtpunkti jõudmise aeg (kohandatud sihtpunkti kohaliku ajaga). Andmete nägemiseks peate liikuma.

**ETA at Next:** prognoositav järgmisesse teekonnapunkti jõudmise aeg (kohandatud teekonnapunkti ajaga). Andmete kuvamiseks peate liikuma.

**GPS Accuracy:** Hetkeasukoha kuvamise täpsuse viga. Nt. on GPS asukoha viga umbes +/- 3.65 meetrit.

**GPS Signal Strength:** GPS satelliitsignaali tugevus.

**Grade:** korrelatsioon tõusu (elevation) ja vahemaa (distance) vahel. Nt. ronides 3 meetrit üles liigute 60meetrit edasi, seega on tõusumõõde (grade) 5%.

**Heading:** Suund, kuhu liigute.

**Heart Rate:** pulss, südame löögisageduse arv ühes minutis (bpm). Peate ühendama sobiva südame löögisageduse seadmega.

**HR - %HRR:** Pulsisageduse reserv protsentides (maksimaalne pulss miinus puhkeasendi pulss).

**HR - %Max.:** Maksimaalsete südamelöökkide sagedus.

**HR - Avg.:** Keskmine pulss hetketegevuse kohta.

**HR - Avg. %HRR:** Hetketegevuse keskmine pulsisageduse reserv protsentides (maksimaalne pulss miinus puhkeasendi pulss).

**HR - Avg. %Max.:** Hetketegevuse keskmine maksimaalne pulss protsentides.

**HR - Lap:** Käesoleva ringi keskmine pulss.

**HR - Lap %HRR:** Käesoleva ringi pulsisageduse reserv protsentides (maksimaalne pulss miinus puhkeasendi pulss).

**HR - Lap %Max.:** Käesoleva ringi keskmine maksimaalne pulss protsentides.

**HR - Last Lap:** Keskmine pulss viimase läbitud ringi kohta.

**HR to Go:** Pulsieesmärgi saavutamine treeningu ajal. Näitab, kas pulss on üle või alla soovitud eesmärgi.

**HR Zone:** Pulsitsoon (1 kuni 5). Vaikimisi baseeruvad tsoonid kasutaja profiilil, maksimum pulsil ja puhkeasendi pulsil.

**Laps:** Hetketegevuse jooksul läbitud ringid.

**Location at Dest.:** Viimane teekonna või raja punkt.

**Location at Next:** Järgmine punkt teekonnal või rajal.

**Odometer:** jooksev mõõdik kogu läbitud vahemaa kohta. Mõõdiku andmed ei lähe nulli reisiandmete nullimisel.

**Power:** hetke võimsus vattides.

**Power - %FTP:** Hetkevõimsuse protsent võimsuslävendist lähtuvalt.

**Power - 10s Avg.:** 10-sekundi liikumise keskmine võimsus.

**Power - 30s Avg.:** 30- sekundi liikumise keskmine võimsus.

**Power - 3s Avg.:** Kolme sekundi keskmine võimsus liikumisel.

**Power - Avg.:** Hetketegevuse keskmine võimsus.

**Power - IF:** Hetketegevuse intensiivsus vastavalt Intensity Factor™ määratlusele.

**Power - kj:** Tehtud töö kilodžaulides.

**Power - Lap:** Käesoleva raja keskmise võimsus.

**Power - Last Lap:** Viimase ringi keskmine võimsus.

**Power - Max.:** Hetketegevuse võimsus.

**Power - NP:** Hetketegevuse normaliseeritud võimsus (Normalized Power™).

**Power - NP Lap:** Käesoleva raja keskmine normaliseeritud võimsus.

**Power - NP Last Lap:** Viimase läbitud raja normaliseeritud võimsus.

**Power - TSS:** Hetketegevuse Training Stress Score™.

**Power - Watts/kg:** võimsus vattides kilogrammi kohta.

**Power Zone:** Võimsusetsoonid (1 kuni 7) baseerudes teie FTP-le või kohandatud andmetele.

**Reps to Go:** Treeningul tehtavate korduste arv.

**Speed:** Liikumiskiirus.

**Speed - Avg.:** Hetketegevuse keskmine kiirus.

**Speed - Lap:** Käesoleva ringi keskmine kiirus.

**Speed - Last Lap:** Viimase läbitud ringi keskmine kiirus.

**Speed - Max.:** Hetketegevuse maksimaalne kiirus.

**Speed Zone:** Kiirusetsoon(1 kuni 10). Tsoonid saab seada kasutades Garmin Connect-i.

**Sunrise:** Päikesetõusu aeg vastavalt teie GPS positsioonile.

**Sunset:** Päikeseloojangu aeg vastavalt teie GPS positsioonile.

**Temperature:** õhutemperatuur.Sensor võib olla mõjutatud teie kehasoojusest.

**Time:** Hetketegevuse taimeri aeg.

**Time - Avg. Lap:** Hetketegevuse keskmine ringiaeg.

**Time - Elapsed:** Kogu kulunud aja kogusumma, arvestatud nii seismine kui liikumine.

**Time - Lap:** Käesoleva ringi taimeriaeg.

**Time - Last Lap:** Viimase läbitud ringi taimeriaeg.

**Time of Day:** hetke aeg vastavalt aja seadistustele(formaat, ajavöönd ja päevane säästurežiim).

**Time to Dest.:** prognoositav aeg, mis kulub sihtpunkti jõudmiseks. Andmete nägemiseks peate liikuma.

**Time to Go:** Treeninguks seatud allesjäänud aeg eesmärgi saavutamiseks.

**Time to Next:** prognoositav aeg, mis kulub järgmisesse teekonnapunkti jõudmiseks. Peate andmete nägemiseks liikuma.

**Time to Sunrise:** Aeg, mis on jäänud päikesetõusuni.

**Time to Sunset:** Aeg, mis on jäänud päikeseloojanguni.

**Total Ascent:** Kogu läbitud tõus pärast viimast andmete nullimist.

**Total Descent:** Kogu läbitud languse summa pärast viimast andmete nullimist.

**Vertical Speed:** Tõusude ja languste vahe läbi aja.

**VS - 30S Avg.:** 30-sekundi keskmine vertikaalne liikumiskiirus.

## Pulsitsoonid

Tsoon	Max pulss %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Lõõgastatud kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine, suhtlemine võimalik	Põhitaseme südameveresoonkonna treening; hea taastumis-kiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne südameveresoonkonna treening

Tsoon	Max pulss %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus	Ratta mõõtmed	L (mm)
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus	12 × 1.75	935
				14 × 1.5	1020
				14 × 1.75	1055
				16 × 1.5	1185
				16 × 1.75	1195
				18 × 1.5	1340
5	90–100%	Sprindikiirus, ebasoovitav pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus suurenenud vastupidavus -võime	18 × 1.75	1350
				20 × 1.75	1515
				20 × 1-3/8	1615
				22 × 1-3/8	1770
				22 × 1-1/2	1785
				24 × 1	1753
				24 × 3/4 Tubular	1785
				24 × 1-1/8	1795
				24 × 1-1/4	1905
				24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925				
24 × 2.125	1965				
26 × 7/8	1920				
26 × 1(59)	1913				
26 × 1(65)	1952				
26 × 1.25	1953				

## Wheel Size and Circumference

The wheel size is marked on both sides of the tire. This is not a comprehensive list. You can also use one of the calculators available on the Internet.

To modify your bike profile, see page 31.

Ratta mõõtmed	L (mm)
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105

Ratta mõõtmed	L (mm)
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

# Indeks

lisaseadmed **14, 18, 43**  
aadressid, otsimine **26**  
alarmid **7, 8**  
altimeeter, kalibreerimine **36**  
ANT+ sensorid **4, 5**  
    ühildamine **19**  
ANT+ sensorid **14**  
rakendused **22**  
Auto Lap **34, 35**  
Auto Pause **34**  
automaatne kerimine **35**  
tagasi algusesse **27**  
taustavalgus **4, 6, 36, 42**  
aku  
    laadimine **1**  
    eluea  
        pikendamine **42**  
    väljavahetamine **40**  
    tüüp **2**  
Bluetooth tehnoloogia **22, 33**  
heledus **42**  
rütm **18**  
    alarmid **7**  
kalibreerimine  
    võimsusandur **19**  
    puutetundlik ekraan **42**

seadme laadimine **1**  
seadme puhastamine **39, 40**  
arvuti, ühendamine **24**  
koordinaadid **27**  
rajad **11–13**  
    kustutamine **13**  
    muutmine **11, 12**  
    laadimine **11**  
seadme kohandamine **33**  
andmed  
    säilitamine **21**  
    ülekanne **21, 24**  
andmete keskmine **18**  
andmeväljad **33, 43**  
andmete salvestamine **23, 37**  
kustutamine  
    kõik kasutaja andmed **41**  
    ajalugu **22**  
seade  
    hooldamine **39**  
    registreerimine **43**  
    algseadete taastamine **41**  
ekraani seaded **36**  
vahemaa, alarmid **8**  
kõrgus **36**  
failid, ülekanne **24**  
asukohtade otsimine **29**  
    aadressid **29**  
    asukoha läheduses **29**

kalorid, alarmid **8**  
    Garmin Connect **8, 21**  
    andmete säilitamine **21**  
GPS  
    satelliit lehekülg **36**  
    signaal **5, 6**  
    peatamine **36**  
GSC **10, 16, 18, 39, 41**  
südamerütm  
    alarmid **7**  
    pulsivöö **14**  
    tsoonid **15, 16, 48**  
pulsivöö **40**  
    ühildamine **19**  
ajalugu **6, 20**  
    kustutamine **22**  
    arvutisse saatmine **21**  
ikoonid **4**  
algseaded **37**  
installimine **2, 3, 16**  
kasutaja  
    andmed, kustutamine **25**  
nupud **4**  
kustutamine, kõik kasutaja andmed **25**  
keel **37**  
ringid **4**  
professionaalne sportlane **33**  
asukohad **25**  
    kustutamine **28**  
    muutmine **27**  
    leidmine kaardil **26**  
    otsimine **29**  
ekraani lukustamine **42**



- kaardid 12
  - asukoha leidmine 26
  - suund 30
  - ostmine 29
  - seaded 30
  - topograafiline 29
  - suurendamine 30
- mälukaart 23
- microSD mälukaart. vt mälukaart
- hoidiku paigaldamine 2, 3
- navigeerimine 25, 26
  - tagasi algusesse 27
  - peatamine 27
- Kinnitusrihmad (O-rings) 38
- nupud ekraanil 5
- ühildamine 5
  - pulsivöö 19
  - ANT+ sensorid 19
- isiklikud andmed 13, 22
  - taastamine 13
- huviväärsed kohad (POI) 29
- otsimine 26
- zones 18
- power save 42
- seadme registreerimine 4
- profiilid 31–33
  - jalgratas 31
  - kasutaja 33
- aku väljavahetamine 40
- algseadete taastamine 41
- taastamine, seaded 41
- teekonnad, seaded 28
- satelliidi lehekülj 36
- satellitsignaali 5, 6
- salvestamine 6
- ekraan 36 vt. ka taustavalgus 42
- seaded 4, 30, 33, 36, 37
- seade 37
- tark salvestamine 23
- nutitelefon 5, 22, 33
- tarkvara uuendamine
- tehnilised andmed 38, 39
- kiirus, tsoonid 13
- andmete säilitamine 21, 24
- süsteemiseaded 36
- temperatuur 43
- aeg, alarmid 8
- ajaseaded 37
- ajavööndid 38
- taimer 5, 6, 20
- helinad 37
- topograafilised kaardid 29
- puutetundlik ekraan, kalibreerimine 42
- veeringleheküljed 6
- veaotsing 41, 43
- seadme ID 43
- mootühikud 37
- tarkvara uuendamine 43
- USB, lahtiühendamine 25
- kasutajaprofiil 4, 33
- Virtuaalne partner 10, 12
- veekindlus 38
- teekonnapunktid, kavandamine 27
- kaaluskaala 20
- ratta läbimõõdud 49
- treeningud 8–10
  - loomine 8, 9
  - kustutamine 10
  - muutmine 10
  - laadimine 8
- tsoonid
  - jõu 18
  - kiiruse 13
  - aja 38

Käesoleva Edge 810 inglisekeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-01510-00, läbivaadatud versioon D) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat inglisekeelse juhendi versiooni Edge 810 töötamise ja kasutamise kohta.

GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EEST EGA VASTUTA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.

[www.garmin.ee](http://www.garmin.ee)  
GPS EESTI OÜ  
Regati pst 1  
11911 Tallinn  
E-mail: [info@garmin.ee](mailto:info@garmin.ee)