

GARMIN.

Forerunner® 220

Kasutusjuhend



Kõik õigused kaitstud. Ühtegi osa käesolevast juhendist ei tohi reprodutseerida, kopeerida, üle kanda, levitada, alla laadida ega salvestada ühelgi meediumil mis tahes eesmärgil ilma Jakari Marine OÜ eelneva kirjaliku nõusolekuta..

Garmin jätab endale õiguse oma tooteid muuta või parendada ning teha muudatusi sisus ilma kohustuseta teavitada mistahes organisatsiooni või isikut sellistest muudatustest ja parendustest. Jooksvate uuenduste ning lisainfo saamiseks käesoleva toote kasutamise kohta külastage Garmin'i veebilehte www.jakari.ee . Garmin®, Garmin'i logo, Auto Lap®, BlueChart®, City Navigator®, Oregon®, ja TracBack® on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete USA-s või teistes riikides registreeritud kaubamärgid. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, Garmin Connect™, HomePort™ ja tempe™ on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei ole lubatud kasutada ilma Garmin'i otsese loata. The Bluetooth® ja selle logod kuuluvad Bluetooth SIG, Inc. ettevõttele, Garmin kasutab neid litsенси 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. Teised kaubamärgid ja -nimetused kuuluvad vastavatele omanikele.

Sisukord

Tutvustus	1	Pulsivöö kandmine.....	9
Alustamine	1	Pulsi tsoonide seadmine	9
Nupud	1	Näpunäiteid ebaühtlase pulsi puhul.....	11
Oleku ikoonid	2	ANT+ andurite ühendamine.....	11
Jooksmine	2	Sammulugeja.....	12
Garmin Connect'i kasutamine	3	Sammulugejaga jooksmine ..	12
Garmin Connect.....	3	Ajalugu.....	12
Bluetooth ühenduse võimalused	4	Näita ajalugu.....	12
Seadme laadimine	5	Näita kokkuvõtet	13
Treening	5	Kustuta ajalugu.....	13
Harjutused.....	5	Andmete käsitlemine.....	13
Harjutuste järgimine veebis	6	Failide kustutamine	13
Treeningu alustamine	6	USB-kaabli lahtiühendamine	13
Treeningkalender	6	Seadme kohandamine.....	14
Intervalltreening	7	Kasutaja profiili seadistamine.....	14
Intervalltreeningu loomine	7	Tegevuse seadistamine	14
Alustamine	7	Andmeväljade kohandamine.....	14
Peatamine	8	Hoiatused.....	14
Isiklikud rekordid	8	Auto Pause® kasutamine.....	15
Kuvamine.....	8	Ringide määramine distantsi järgi.....	15
Eemaldamine	8	Automaatne lehitsemine.....	16
Taastamine.....	8	Ooterežiimi seadistamine.....	16
Kustuta kõik andmed	8	Süsteemi seaded.....	16
Kustuta kõik andmed	8	Keelevalik.....	16
ANT+™ andurid.....	8	Kellaja seadistamine.....	16
		Tausvalgustuse seadistamine.....	17

Heliseaded.....	17	Andmeväljad.....	23
Möötühikud	17		
Teema värvid.....	17		
Treening sisetingimustes.....	17		
Formaadi Seadistamine.....	18		
Seadme informatsioon.....	18		
Tehniline info.....	18		
Forerunnerist.....	18		
Pulsivöö.....	18		
Seadme hooldamine.....	19		
Puhastamine.....	19		
Pulsivöö kandmine.....	19		
Pulsivöö patarei.....	19		
Probleemid.....	20		
Seadme registreerimine.....	20		
Rohkem infot.....	20		
Kella lähtestamine.....	21		
Kasutaja andmete kustutamine.....	21		
Vaikeseadete taastamine.....	21		
Seadme info kuvamine.....	21		
Tarkvara uuendamine	21		
Patarei kestvuse tõstmine.....	22		
Kellareziim.....	22		
Väljalülitamine.....	22		
Lisa.....	22		
Pulsi tsoonide arvestamine.....	22		

Tutvustus

⚠ HOIATUS

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

Alati konsulteerige oma arstiga enne kui alustate või muudate treeningprogrammi.

Alustamine



Kui kasutate seadet esmakordselt pead läbitegema allolevad seadistused.

- 1 Laadige kell (lk. 5).
- 2 Pulsivöö kandmine (lk. 9).
- 3 Jooksmine (lk. 2).
- 4 Treeningu üleslaadimine Garmin Connecti™ (lk. 3).
- 5 Seadme registreerimine (lk. 20).
- 6 Rohkem infot (lk. 20).

Nupud







①		Vajuta taustvalgustuse sisse ja välja lülitamiseks. Hoia sees seadme väljalülitamiseks.
②		Vajuta kella lukust avamiseks. Vajuta taimer käivitamiseks ja peatamiseks, valikute ja teadete kinnitamiseks.

③		Vajuta uue ringi alustamiseks. Vajuta eelmisele ekraanipildile naasmiseks.
④		Ekraanipiltide lehitsemiseks, valikute ja seadete kinnitamiseks. Hoia kerimiseks.

Olekute ikoonid



Ikoonid ilmuvad ekraani ülaosas. Viilkuv ikoon tähendab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon tähendab, et signaal leiti või andur on ühendatud.

	GPSi olek
	Bluetooth® technology olek
	Pulsivöö olek
	Sammulugeja olek

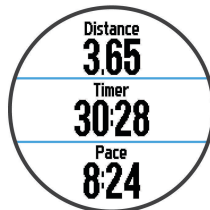
Jooksma!



Valmistajalt saabudes seade on osaliselt laetud. Võib tekkida vajadus seade eelnevalt täis laadida

1 Hoidke  välja lülitamiseks.

- 2 Kellaaja lehel olles vajutage suvalist nuppu (v.a. ), ja valige  et kell lukustusest vabastada.
- 3 Minge õue ning oodake kuni kell leiab satelliidid. Stelliitide riba muutub roheliseks ja ilmub taimer.

See võib võtta mõned minutid aega.



- 4 Valige  et käivitada taimer.
- 5 Minge jooksma.
- 6 Pärast jooksmist vajutage uuesti  taimeri peatamiseks.
- 7 Valige üks järgmistest:
 - Valige **Resume** taimeri taaskäivitamiseks.

- Valige **Save** jooksu andmete salvestamiseks ja taimeril nullimiseks. Ilmub kokkuvõte.



Märkus: Nüüd saate andmed Garmin Connect'i saata.

- Valige **Discard** jooksu kustutamiseks.

Garmin Connect

Võite saata kõik oma tegevuse andmed Garmin Connect'i põhjalikuks analüüsiks. Siin saate vaadata kaardil oma tegevusi ja jagada neid sõpradele.

- 1 Ühendage kell arvutiga USB kaabli abil.
- 2 Minge www.garminconnect.com/start.
- 3 Jälgige ekraanil olevaid juhiseid.

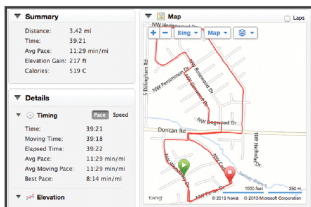
Garmin Connect

Garmin Connect'is saate ühineda sõpradega. Garmin Connect tagab kõik vahendid et jälgida, analüüsida, jagada andmeid ning üksteist julgustada. Salvestage oma aktiivsed tegevused, tasuta kontole logimiseks minge www.garminconnect.com/start.

Salvestage tegevused: Pärast kellas salvestamist laadige need Garmin Connect'i ja hoidke nii kaua kui tarvis.

Analüüsige andmeid: Näete detailsemat informatsiooni oma tegevustest nagu: aeg, distants, kõrgus, pulss, põletatud kalorit, kadents (rütm), VO2 max., jooksu dünaamika, seda kõike kaardil koos tempo ja kiiruse näitudega ning märke tegemise võimalusega.

Märkus: Teatud andmete lugemiseks on vaja lisatarvikuid nagu nt. pulsivöö või sammulugeja.



Treeningute planeerimine : Looge treeningu kavad ja laadige üks variantidest kella.

Jagage tegevusi: Ühinege sõpradega et saaksite üksteise kavasi proovida või saatke lingid oma tegevustest internetti.

Bluetooth ühendus Forerunneril on mitu Bluetooth ühenduse funktsiooni nutitelefoniga või muu mobiilise seadmega kasutades Garmin Connect Mobile application'. Rohkem infot: www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Võimaldab sõpradel ja perel jälgida te treeninguid või võistlusi reaalsajas. Saate kutsuda fänne e-maili või sotsiaalmeedia abil, näidates

andmeid Garmin Connect jälgimise lehel.

Tegevuste laadimine Garmin Connect'i: Pärast tegevuste salvestamist saadetakse kõik andmed Garmin Connect'i automaatselt.

Treeningute ja radade laadimine: Võimaldab teil leida ja laadida Forerunner kella ühe või teise raja või treeningkava.

Võrgustikus tegutsemine:

Võimaldab postitada ja uuendada tegevuste märkmeid lemmik võrgustikus läbi Garmin Connect'i.

Nutitelefoniga ühendamine Forerunner kellaga

- 1 Minge www.garmin.com/intosports/apps, laadige alla Garmin Connect Mobile application oma telefoni.
- 2 Tooge telefon 10m raadiusse oma Forerunner kellast.
- 3 Kella avalehel valige **Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.

- 4 Ava Garmin Connect Mobile application, järgi ekraanil jooksvaid juhiseid kella ühendamiseks.
- Juhised antakse algse seadistamise ajal või valides > **My Device**. ☰

Bluetooth'i väljalülitamine

- Kella avalehel, valige **Menu** > **Settings** > **Bluetooth** > **Status** > **Off**.
- Vaadake oma telefoni kasutusjuhendit Bluetooth'i väljalülitamise kohta

Kella laadimine

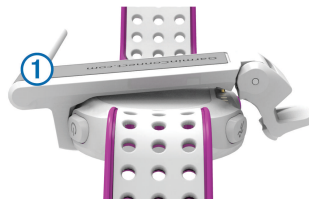
⚠ HOIATUS

See seade sisaldab liitium-ioon akut.
Vaadake ohutus-juhendit toote karbis.

Tähelepanu

Korrosiooni vältimiseks kuivatage kontaktid ja neid ümbritsev ala enne laadimist või arvutiga ühendamisel.

- 1 Ühenda USB kaabel arvuti USB porti
- 2 Ühitage laadija klemmid ① kella tagaküljel olevate klemmidega ning pigistage kuni käib klõks.



- 3 Laadige kell täis.

Treening

Treeningud

Looge kohandatud treeninguid, mis sisaldavad eesmäärke vahemaade ning treeningu erinevate etappide läbimiseks, kalorete põletamiseks .

Võite luua oma treeninguid või valida treeningkava mis juba leidub Garmin Connect'is ja lihtsalt alla laadida oma kella. Võite kavandada treeninguid kasutades Garmin Connect'i. Võite planeerida treeninguid ette ja hoida neid oma seadmes.

Veebist allalaetud treening.

Enne allalaadimist peab teil olema Garmin Connect'i konto (lk. 3).

- 1 Ühendage kell arvutiga.
- 2 Minge www.garminconnect.com/workouts.
- 3 Looge ja salvestage uus treening.
- 4 Valige **Send to Device** ja jälgige ekraanil juhiseid.
- 5 Ühendage kell lahti.

Treeningu alustamine

Enne peate Garmin Connect'st treeningu alla laadima.

- 1 Valige **Training > My Workouts**.
- 2 Valige sobiv treening.

3 Valige Do Workout.

Pärast treeningu alustamist, näitab kell igat etappi, eesmärki (target) (kui on määratud) ja jooksvaid andmeid.


Treeningkalender

Teie kellas olev kalender on laiendus Garmin Connect'is loodud kalendriks. Pärast mõnede treeningute lisamist Garmin Connect kalendrisse, võite saata nad ka kella sisse. Kõik plaanilised treeningud kuvatakse treeningkalendris kuupäeva järgi. Kui valite kalendris mingi päeva, saate vaadata treeningut või sooritada selle. Planeeritud treening jääb teie kellas alles vaatama kas see on sooritatud või vahele jäetud. Kui planeeritud treening saadetakse Garmin Connect'ist, kirjutatakse olemasolev treeningkalender üle.


Garmin Connect'i treeningu plaanide kasutamine

Enne allalaadimist peab teil olema Garmin Connect'i konto (lk. 3).

Saate sirvida Garmin Connect'is treeningute plaane, kavandada treeningu ning selle kella sisse saata.

- 1 Ühendage kell arvutiga.
- 2 Minge www.garminconnect.com.
- 3 Valige **Plan > Training Plans**.
- 4 Valige ja planeerige treeningkava.
- 5 Valige **Plan > Calendar**.
- 6 Valige  ja järgige ekraani juhiseid



Intervalltreeningud

Saate luua intervalltreeninguid lähtudes ajast või vahemaast. Kell salvestab ja hoiab treeningut alles kuni uue loomiseni. Võite kasutada avatud intervalliga treeningut kui teate selle pikkust. Kui valite  kell salvestab uue intervalli ja läheb puhkeintervallile.

Intervalltreeningu loomine



- 1 Valige **Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.
- 2 Valige **Distance, Time, või Open**.

Vihje: Võite luua avatud intervalli valides **Open**.

- 3 Vajadusel sisestage treeningu distantsi või kestvuse väärtused ja valige .
- 4 Valige **Rest**.
- 5 Valige **Distance, Time, või Open**.
- 6 Vajadusel sisestage puhkuse distantsi või kestvuse väärtused ja valige .
- 7 Peate tegema valiku:




- Et seada kordamiste arvu **Repeat**.
- Et lisada treeningule lahtine soojendusintervall, valige **Warm Up > On**.
- Et lisada treeningule lahtine jahtumisintervall, valige **Cool Down > On**.

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Valige **Training > Intervals > Do Workout**.
- 2 Valige .
- 3 Kui teie treening on soojendusintervalliga, valige  et alustada esimese intervalliga.
- 4 Järgige ekraani juhiseid.

Kui olete täitnud kõik intervallid ilmub teadaanne.

Intervalltreeningu peatamine

- Suvalisel ajal, valige  et katkestada intervall.
- Suvalisel ajal, valige  et peatada taimer.
- Kui treening on koos jahtumise intervalliga, valige  et peatada intervalltreening.

Isiklikud rekordid

Kui oledte lõpetanud jooksu, kuvab kell kõik võimalikud selle treeningu rekordid. Rekorditeks on kiireim aeg tüüpdistsantsidel ja pikim jooks.

Rekordite kuvamine

- 1 Valige **Menu > Records**.
- 2 Valige **record**.
- 3 Valige **View Record**.

Isiklike rekordite eemaldamine

- 1 Valige **Menu > Records**.

- 2 Valige a record to delete.

- 3 Valige **Clear Record > Yes**.

Märkus: Sellega ei kustutata salvestatud andmeid.

Isiklike rekordite taastamine

Saate taastada iga rekordi eelneva väärtuse.

- 1 Valige **Menu > Records**.

- 2 Valige a record to restore.

- 3 Valige **Previous > Yes**.

Märkus: Sellega ei kustutata salvestatud andmeid.

Isiklike rekordite kustutamine

Valige **Menu > Records > Clear All Records > Yes**.

Märkus: Sellega ei kustutata salvestatud andmeid.

ANT+™ andurid

Kella saab kasutada koos ANT+ juhtmevaba anduritega. Rohkem info sobivuse ja saadavuse kohta: <http://buy.garmin.com>.

Pulsivöö kandmine

Märkus: Kui teil ei ole pulsivööd jätke see osa lugemata.

Kandke pulsivööd paljal nahal otse rinnaku all. Pulsivöö peab olema piisavalt pingul, et mitte alla libiseda.

- 1 Kinnitage moodul ① lindile.

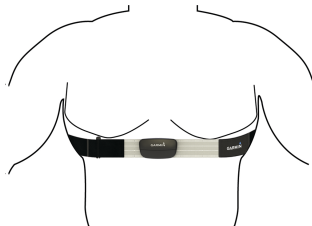


The Garmin® logo (moodulil ja lindil) peavad olema õigetpidi.

- 2 Niisutage elektroode ② lindi tagapoolle et luua hea ühendus/kontakt keha ja anduri vahele.



- 3 Kui pulsivöö on kontaktplaaster ③, niisutage seda.
- 4 Pange rihtm ümber kere ja ühendage rihma konks ④ aasaga ⑤.



Garmini logod peavad olema õigetpidi.

- 5 Tooge kell 3 m raadiusse pulsivööst.

Pulsivöö aktiveerub kerele kinnitamisel.

Nipp: Kui pulsivöö näit on ebatäpne või puudub vaadake lk. 11.

Südame pulsitsioonid

Kell kasutab teie kasutajaprofiili teavet teie pulsitsioonide määramisel.

Võimalikult täpsema kalorienvestuse tagamiseks, märkige oma kõrgeim pulss. Tsoone saate ka ise määrata, märkida tuleb lisaks puhkeseiundi pulss.

1 Valige **Menu > Settings > User Profile > Heart Rate Zones > Based On.**

2 Tehke valik:

- Valige **BPM** et sisestada tsoonid pulsi järgi (löökeide arv minutis).
- Valige **%Max. HR** sisestada tsoonid protsentidena (maksimaalsest pulsist)
- Valige **%HRR** et sisestada tsoonid protsendina südame pulsi reservist (maksimaalne südame pulss miinus südame pulss puhkeolekus).

3 Valige **Max. HR** ja sisestage maksimaalne pulss.

4 Valige **zone** ja sisestage väärtused iga tsooni jaoks.

5 Valige **Resting HR** ja sisestage puhkeoleku pulss.

Südame pulsitsoonidest

Paljud sportlased kasutavad südame pulsitsoone et hinnata ja suurendada südame-veresoonkonda ning läbi selle parandada oma suutlikkust. On viis üldtunnustatud pulsitsooni 1 kuni 5. Üldiselt, südame pulsitsoonid on arvatud protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.

Sportlikud eesmärgid

Teades oma südame pulsitsoone on teil lihtsam mõista ja saada ülevaadet oma füüsisest rakendades järgnevaid põhimõtteid.

- Südame pulss on hea treeningu intensiivsuse indikaator.
- Treenides teatud pulsitsoonides parandate südame-veresoonkonda intensiivsemalt.
- Teades oma pulsi tsoone vähendate riske endale kahjustusi tekitada nt. ületreenimisega.

Kui on teda maksimaalne südame pulss, saate kasutada tabelit (lk. 22) et määrata parim pulsitsoon sportimiseks.

Kui te ei tea oma maksimaalset pulssi, kasutage internetis leitavaid kalkulaatoreid. Mõned spordikeskused võimaldavad teste maksimaalse pulsi leidmiseks. Vaikimisi maksimaalne südame pulss on 220 miinus sinu vanus.

Näpunäiteid kõikuva pulsi puhul

Kui pulsinäit on kahtlane või seda ei kuvata, proovige neid nippe.

- Niisutage uuesti elektroode või kontaktplaastrit.
Võite kasutada vett, sülgge või elektroodi geeli.
- Pingutage rihma rinnal.
- Soojenege 5–10 minutit.
- Peske vööd iga 7 treeningu tagant (lk. 19).
- Kandke puuvillast särki või kui võimalik tehke särk märjaks.
Süntheetilised kangad, mis hõõruvad vastu pulsivööd võivad tekitada staatilist elektrit, mis segab pulsi signaali levikut.

- Äрге olge pulsivööd häirivate seadmete läheduses.
Segaja allikaks võib olla: tugev elektromagnetväli, mõned 2.4 Ghz juhtmevaba andurid, kõrgepinge liinid, elektrimootorid, ahjud, mikrolaineahjud, 2.4 Ghz juhtmevabad telefonid, Wi-Fi ruuterid.
- Vahetage patarei (lk. 20).

ANT+ andurite ühendamine

Enne paaritamist peate pulsivöö peale panema või anduris installeerima.

Paaritamine on ANT+ juhtmevaba anduri ühendamine nt. pulsimõõtja ühendamine Garmin'i seadmega.

- 1 Tooge seade 3 m ulatusse andurist.

Märkus: Paaritamise ajal ei tohi olla teisi ANT+ andureid.

- 2 Valige **Menu > Settings > Sensors > Add Sensor**.
- 3 Valige andur.

Kui andur on pairitatud teie seadmega, ilmub vastav teade. Te saate kohandada andmevälju, et näha anduri andmeid.

Sammulugeja



Kellale saab ühendada sammulugeja. See asendab GPSi kui treenite sisetingimustes või GPS signaal on nõrk. Sammulugeja on alati töövalmis ja edastab andmed liikumise alustamisel.

Sammulugeja lülitub välja pärast 30min. liikumata olekut, et säästa patareid. Patarei tühjenemisel kella ekraanile ilmub teade. Allesjäänud tööaega on ligikaudu 5 tundi.

Sammulugejaga jooksmine

Enne peate sammulugeja seadmega paaritama. (lk. 11).

Te saate kasutada sammulugejat, et salvestada tempot, vahemaad ja rütmi. Te saate ka väljas joosta kasutades sammulugejat, et üles märkida rütm ja distantsi andme GPSilt.



- 1 Kinnitage sammulugeja vastavalt juhisteile.
- 2 Vajadusel lülitage välja GPS (lk. 17).
- 3 Valige  et käivitada taimer.
- 4 Minge jooksmas.
- 5 Jooksmise lõpetamisel, valige  et peatada taimer.

Ajalugu

Ajaloo on aeg, vahemaa, kalorid, keskmine tempo või kiirus, ringide andmed ja valikuline ANT+ anduri teave.

Märkus:Kui seadmel on mälu täis, kustutatakse vanimad andmed.

Ajalugu

- 1 Valige **Menu > History > Activities**.
- 2 Vajutage  ja  et vaadata tegevusi
- 3 Valige tagevus. **4**
Tehke valik:
 - Valige **Details**, et näha informatsiooni tegevuse kohta.

- Valige **Laps** ,et näha infot iga ringi kohta.
- Valige **Delete** ,et kustutada valitud tegevus.

Kokkuvõtted

Te saate näha kogu vahemaa ja aja andmeid salvestatud teie seadmesse.

- 1 Valige **Menu > History > Totals**.
- 2 Tehke valik, et näha nädalast või kuuajalist kogusummat.

Ajaloo kustutamine

- 1 Valige **Menu > History > Options**.
- 2 Tehke valik:
 - Valige **Delete All Activities**, et kustutada kõik tegevused ajaloost.
 - Valige **Reset Totals** ,et lähtestada(reset) kõik vahemaa ja aja summad.

Märkus: See ei kustuta ühtegi salvestatud tegevust.

- 3 Kinnitage oma valik.

Andmete käsitlemine

Märkus: Seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, Mac® OS 10.3 ega varasemaga. .

Failide kustutamine

TEADE

Kui te ei tea faili otstarvet, ärge kustutage seda. Seadme mälu on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

- 1 Avage **Garmini** ketas või kõide.
- 2 Vajadusel avage kaust või kõide.
- 3 Valige fail.
- 4 Vajutage klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

USB-kaabli lahtiühendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud nagu välisketas, tuleb andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga ühendatud Windowsi teiseldatava seadmena , 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.

Seadme kohandamine

Seadistage oma profiil

Te saate uuendada oma sugu, sünniaasta, pikkuse, kaalu ja pulsitsooni väärtusi (page 9). Seade kasutab seda informatsiooni, et arvutada täpsed treeningu parameetrid.

- 1 Valige **Menu > Settings > User Profile**.
- 2 Tehke valik.

Tegevuste seaded

Need seaded lubavad teil kohandada teie kella, tuginedes teie treening-vajadusele.

Andmete kuvamise kohandamine

Te saate kohandada andmete ekraani teie tegevuste seadistamise jaoks.

- 1 Valige **Menu > Settings > Activity Settings > Data Screens**.
- 2 Valige ekraan.
- 3 Vajadusel lubage andmete ekraan.
- 4 Vajadusel, valige andmete väli.

Hoiatused

Te saate kasutada hoiatustoone, et treenida valitud pulsitsoonis ja tempos. Seadistada jooksu ja käimise aja intervalle.

Setting Range Alerts

Määratud hoiatustoonid teavitavad teid, kui seade on üle või alla määratud väärtuste vahemikust. Näiteks, kui teil on pulsvöö, saate määrata hoiatuse, kui teie pulss on alla 90 löögi minutis(bpm) ja üle 180 löögi minutis.

- 1 Valige **Menu > Settings > Activity Settings > Alerts**.
- 2 Valige **Heart Rate** või **Pace**.
- 3 Lülitage hoiatustoon sisse.

4 Sisestage minimaalsed ja maksimaalsed väärtused.

Iga kord kui Te ületate või langete alla määratud piire, sõnum ilmub koos piiksuga või vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud(lk 17).

Jalutuspausi hoiatus

Mõned jooksuprogrammid kasutavad ajastatud jalutuspause regulaarsete intervallidega. Näiteks pika jooksutreeningu ajal saate te lisada meeldetuletuse joosta 4 minutit ja see järel jalutada 1 minut ja korrata. Auto Lap® funktsioneerib korrektselt, kui te kasutate jookse/jaluta meeldetuletusi.

- 1 Valige **Menu > Settings > Activity Settings > Alerts > Run/Walk > Status > On.**
- 2 Valige **Run Time** ja lisage aeg.
- 3 Valige **Walk Time** ja lisage aeg.

Iga kord kui Te jõuate seadistatud ajani, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud(lk 17).

Auto Pause®

Te saate kasutada Auto Pause'i, et peatada taimer automaatselt, kui Te enam ei liigu

Kohandamine

või kui Teie tempo langeb alla määratletud piiri. Selline funktsioon on kasulik, kui teie tegevus sisaldab peatusi või aeglaseid kohti.

Märkus: Ajalugu ei salvestata, kui taimer on peatatud või pausitud.

- 1 Valige **Menu > Settings > Activity Settings > Auto Pause.**
- 2 Tehke valik:
 - Valige **When Stopped** ,et peatada taimer automaatselt, kui Te ei liigu.
 - Valige **Custom** ,et peatada taimer automaatselt, kui tempo langeb alla määratletud piiri.

Ringide märkimine vahemaa järgi

Te saate kasutada Auto Lapi, et märkida määratletud distants tegevusel. Selline funktsioon on kasulik võrdlemaks Teie saavutusi jooksu erietappidel (näiteks iga 1 miili või iga 5 kilomeetri tagant).

- 1 Valige **Menu > Settings > Activity Settings > Auto Lap > Distance.**
- 2 Valige vahemaa.

Iga kord kui lõpetate määratletud vahemaa, sõnum ilmub, kus on näidatud aeg millega vahemaa läbiti. Kell piiksub ja vibreerib, kui toonid on sisse lülitatud (lk 17).

Kui vajalik, saate te kohandada andmete ekraani, et näha antud ringi andmeid.

Automaatne kerimine

Saate kasutada automaatset andmete lehitsemist treeningu ajal kui taimer käib.

1 Valige **Menu > Settings > Activity Settings > Auto Scroll**.

2 Valige näita kiirust

Vaheaja seadmine

Vaheaja seadmed mõjutavad, kui kaua teie seade jääb treening-olekusse, näiteks kui ootate võistluse algust. Valige **Menu > Settings > Activity Settings > Timeout**.

Tavaliselt: 5 minutit pärast tegevusetust läheb kell 'power save' olekusse.

Pikendatud: 25 minutit pärast tegevusetust läheb kell 'power save' olekusse.

Pikendatud (extended) variant kulutab rohkem kella akut.

Süsteemi seaded

Valige **Menu > Settings > System**.

- Keel (lk. 16)
- Aja seadmed (lk. 16)
- Taustavalgustuse seaded (lk. 17)
- Heli seaded (lk. 17)
- Üksuse seaded (lk. 17)
- Teema värv (lk. 17)
- GPS (lk. 17)
- Vormingu seaded (lk. 18)

Keele valimine

Valige **Menu > Settings > System > Language**.

Aja seaded

Valige **Menu > Settings > System > Clock**.

Aja formaat: Seab kella näitma kas 12- tunni või 24-tunni vormingut.

Set Time: Lubab Teil seadistada aega manuaalselt või automaatselt, põhinedes Teie asukohast (GPS).

Time Zones (ajatsoniid)

Iga kord kui Te panete seadme tööle ning satelliite otsima, leiab seade automaatselt Teie ajavööndi ning kellaaja.

Setting the Time Manually

Vaikimisi on aeg seadistatud automaatselt, kui seade leiab satelliidi signaali.

- 1 Valige **Menu > Settings > System > Clock > Set Time > Manual**.
- 2 Valige **Time** ja sisestage kella-aeg.

Setting the Alarm (äratuskell)

- 1 Valige **Menu > Settings > Alarm > Status > On**.
- 2 Valige **Time** ja sisestage aeg.

Backlight Settings (taustvalgustus)

Valige **Menu > Settings > System > Backlight**.

Mode: Seadistab taustvalguse põlema minemise manuaalselt või klahvide allavajutamise ja märguannete ajal.

Timeout: Seadistab taustvalgutuse aja.

Heliseaded Seadme helid sisaldavad nupuvajutuse häält, meeldetuletuse helinat ja vibratsioone.

Valige **Menu > Settings > System > Sounds**.

Mõõtühikud

Te saate kohandada vahemaa, tempo, kiiruse ning kaalu mõõtühikuid.

- 1 Valige **Menu > Settings > System > Units**.
- 2 Valige mõõtühik

Teema värvid

- 1 Valige **Menu > Settings > System > Theme Color**.
- 2 Valige värv.

Treening sisetingimustes

Te saate GPSi välja lülitada, kui treenite siseruumis või aku sääilitamiseks.

Valige **Menu > Settings > System > GPS > Off**.

Kui GPS on välja lülitatud, kiirust ja vahemaad arvutatakse kiirendusmõõtu abil. Kiirendusmõõtur on isekalibreeruv.

Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb peale jooksutrenni õues kasutades GPSi. Iga kord kui lülitate seadme sisse või lukustate lahti, otsib kell ise satelliidi signaale.

Format Settings

Valige **Menu > Settings > System > Format**.

Running: Seadistab seadme näitama kiirust või tempot.

Start of Week: Seadistab nädala esimese päeva, nädalaste kokkuvõtete jaoks.

Seadme info

Tehnilised näitajad

Forerunner Specifications

Aku tüüp	Laaditav, sisseehitatud liitium-ioon aku
Aku elu	Kuni 6 nädalat keela režiimis, kuni 10h GPS režiimis
Veekindlus	50 m

Töötemperatuur	-20° kuni 60°C (-4° kuni 140°F)
Laadimis-temperatuur	0° kuni 45°C (32° to 113°F)
Raadisagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevaba suhtlemisprotokoll Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia

Pulsivöö tehnilised näitajad

Aku tüüp	vahetatav, CR2032, 3 volti
Aku kestvus	Kuni 4.5 aastat (1h päevas)
Veekindlus	Veekindel kuni 30m (98.4 ft.) Märkus: See seade ei edasta pulssi vees
Töötemperatuur	-5° kuni 50°C (23° kuni 122°F)
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevaba suhtlemisprotokoll.

Seadme eest hooldamine

Tähelepanu

Vältige kella ekstreemset kasutamist ja tugevaid lööke

Vältige nuppude kasutamist vee all.

Ärge kasutage teravaid esemeid kella puhastamisel.

Vältige keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putuka tõrjevahendeid, mis võivad kella plastikosasid kahjustada .

Kokkupuutel kloori, soolveega, päikesekaitsetoodete, kosmeetika, alkoholi või muude tugevatoimeliste kemikaalidega loputage seade veega. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada kella.

Ära hoi a seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi

Seadme puhastamine

- 1 Puhastage seadet kasutades niisket riidet
- 2 Kuivatage.

Pulsivöö hooldamine

Tähelepanu

Eemaldage moodul enne rihma puhastamist.

Kogunenud higi ja sool rihmal võib vähendada pulsi kättesaadavust.

- Minge www.garmin.com/HRMcare et saada detailset infot puhastamisest.
- Loputage rihm peale igat kasutust.
- Peske vöö pesumasinas peale igat seitsmendat kasutuskorda.
- Ärge pange vööd kuivatisse.
- Kuivatamiseks riputage või pange lebama.
- Vöö eluea pikendamiseks eemaldage moodul, kui te seda ei kasuta.

Pulsivöö patarei

HOIATUS

Ärge kasutage teravaid esemeid patarei vahetamisel.

Kontaktteeruge kohaliku jäätmejaamaga, et ohutult akut ära visata. Perkloraatmaterjal – vajab erilist käsitlust. Minge www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Replacing the Heart Rate Monitor Battery

1 Kasuta väikest Phillips kruvikeerajat, et lahti keerata 4 kruvi.

2 Eemalda kaas ja patareid.



3 Oota 30 sekundit.

4 Sisesta patarei pluss pool ülespoole.

Märkus: : Ära vigasta või kaota tihendit

5 Kinnita kaas ja 4 kruvi.

Märkus: Ärge pingutage üle!

Peale pulsivöö aku väljavahetamist peate selle paaritama uuesti kellaga.

Probleemid

Seadme registreerimine

Lase meil ennast paremini abistada tehes ära online registreerimise.



- Mine <http://my.garmin.com>.
- Hoida alles originaal ostudokument või tee sellest pilt/koopia .

Rohkem infot

- Mine www.garmin.com/intosports.
- Mine [www.garmin.com / learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Mine <http://buy.garmin.com>, või kontakteeru Garminiga maaletoojaga, edasiseks informatsiooniks.

Seadme lähtestamine




IKui seade ei reageeri, tuleb teil see taaskäivitada. See ei kustuta teie andmeid ega seadistusi.

- 1 Hoidke  all 15 sekundit.
Seade lülitub välja.
- 2 Hoidke  all 1 sekund, et seade sisse lülitada

Andmete eemaldamine

Te saate taastada kõik tehaseandmed.

Märkus: See kustutab kõik kasutaja-sisestatud info, aga ei kustuta ajalugu.

- 1 Hoida  ja valige **Yes**, et seade välja lülitada.
- 2 Hoides all  hoida , et seade sisse lülitada.
- 3 Valige **Yes**.

Kõikide andmete kustutamine

Märkus: See kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja tegevuse ajaloo.

Probleemid

Te saate taastada kõik tehaseandmed.

Valige **Menu > Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

Seadme info kuvamine

Saate näha üksuse ID'd, tarkvara versiooni ja GPS versiooni .

Valige **Menu > Settings > System > About**.

Tarkvara uuendamine

Enne kui saate uuendada seadet, peab teil olema Garmin Connect konto ning peate allalaadima Garmin Express™ Fit rakenduse.

- 1 Ühendage seade arvutiga, kasutades USB kaablit.

Kui uus tarkvara on olemas, saadab Garmin Express Fit selle Teie seadmesse.





- 2 Järgige ekraani juhiseid.
- 3 Ärge eemaldage oma seadet arvutist uuendamise ajal.

Patarei eluiga

- Lühendage taustavalguse pikkust (lk 17).
- Lühendage kuvamise aega kella- režiimis (lk 16).
- Lülitage välja Bluetooth (lk 5).


Lülitamine säästurežiimi

Te saate panna seadme 'energiasäästu' režiimi, mis lukustab seadme ja pikendab aku eluiga.

- 1 Valige  kuni  ilmub.
Seade on ainult kella- režiimis nüüd.
- 2 Valige suvaline klahv (väljaarvatud), valige  et seade teha lukust lahti.

Seadme väljalülitamine

Pikaajaliseks hoiustamiseks ja aku eluea säästmiseks, lülitage seade välja

Hoia , ja valige **Yes**, et seade välja lülitada.

Lisa

Pulsitsoonide tabel

Tsoon	Max südame löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Löögastatud kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine, suhtlemine võimalik	Põhitaseme südameveresoonekonna treening; hea taastumiskiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne südameveresoonekonna treening

Tsoon	Max südame löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus
5	90–100%	Sprindikiirus, võimatu hoida pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus; suurenenud vastupidavusvõime

Andmeväljad andmeväljade kuvamiseks on vajalik ANT+ andureid.

Average HR: Keskmine pulsisagedus käesoleva tegevuse jaoks.

Average Pace: keskmine kiirus käesoleva tegevuse jaoks.

Cadence: Sammude hulk minutis (kombineeritud parem-vasak)

Calories: Kulutatud kaloreite hulk

Distance: Treeningu raja vahemaa,,,,,,,,,,,,,

Heart Rate: Südame löökide arv minutis
Seade peab olema ühendatud pulsvööga.

HR Zone: Praegune pulsisageduse tase (1 to 5). Tase määratakse sinu kasutaja profiili ja maksimaalse pulsisageduse järgi (220 miinus sinu vanus).

Lap Distance: Läbitud distants

Lap Pace: keskmine kiirus

Lap Time: Stopperi näit/ ringi aeg

Pace: tempo

Speed: hetke kiirus.

Timer: Käesoleva tegevuse peale kulutatud aeg

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

This Estonian version of the Forerunner 220 English manual (Garmin part number 190-01632-00, revision A) is provided as a convenience. If necessary, please consult the most recent revision of the English manual regarding the operation and use of the Forerunner 220. GARMIN IS NOT RESPONSIBLE FOR THE ACCURACY OF THIS ESTONIAN MANUAL AND DISCLAIMS ANY LIABILITY ARISING FROM THE RELIANCE THEREON.



© 2014 Garmin Ltd. or its subsidiaries