

GARMIN.

# Garmin Swim™

## Kiirjuhend



September 2012

000-00000-00\_0A

## Sissejuhatus


### ⚠ HOIATUS

Konsulteerige arstiga alati enne treeningprogrammi loomist või muutmist.


Hoiatused ja muu oluline teave on tootekartis leiduv as eraldi ingliskeelses juhendis „Important Safety and Product Information“.

## Alustamisjuhend

Garmin Swim seadme esmakordsel kasutamisel käitu järgnevalt:

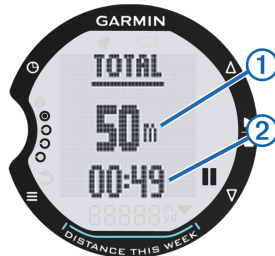
- 1 Seadme käivitamiseks vajuta mis tahes nupule.
- 2 Järgi juhiseid ekraanil.
- 3 Vajuta  ja määra basseini pikkus.
- 4 Mine ujuma (lk. 2).
- 5 Vaata ajalugu (lk. 5).
- 6 Saada ajalugu arvutisse (lk. 6).

## Ujumine



- 1 Vajuta .  
Seadme esmakordsel kasutamisel küsitakse basseini pikkuse määramist.

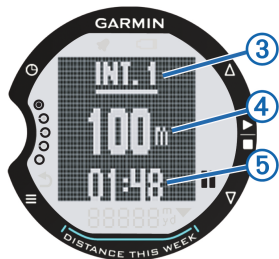
Alati, kui vahetad basseini, pead uuesti seadistama ka basseini pikkuse (lk 4).

- 2 Taimeri käivitamiseks vajuta .



Ajalugu salvestatakse ainult juhul, kui taimer käib. Kogu distants **1** ja kogu aeg **2** on nähtavad menüüs **TOTAL**.

- 3 Vajuta , et näha rohkem ujumistatistika. Juhised kohandatud andmeväljadega lisamenüü loomiseks on kasutusjuhendis (lk 7).
- 4 Puhkehetkel vajuta , et peatada taimer.



Pausimenüü kuvab vaheaja numbrit **3**, vaheaja distantsi **4** ja selleks kulunud aega **5**.

Menüü jääb nähtavaks, kuni vajutad **||** ja jätkad ujumist.



- 5 Peale treeningkorra lõpetamist vajuta **▶**.
- 6 Tee valik:
  - Ujumise jätkamiseks vali **RESUME**. Taimer jätkab aja arvestamist.
  - Ujumiskorra salvestamiseks ajalukku, vali **SAVE**.
  - Vali **DELETE**, et kustutada ujumiskord ilma salvestamata.

## Seadme teave






### Nupud



<b>1</b>		Vajuta, et näha kellaega.
<b>2</b>		Vajuta, et sirvida menüüd ja seadeid. Vajuta, et lülitada sisse taustavalgus.
<b>3</b>		Vajuta, et käivitada ja peatada taimer. Vajuta, et teha valik ja kinnitada teate nägemist.
<b>4</b>		Vajuta, et sirvida menüüsid ja seadeid. Vajuta, et taimer peatada. Vajuta, et taimer taaskäivitada.

5		Vajuta, et vaadata menüüd. Vajuta, et väljuda menüüst või seadetest
6		Vajuta, et siseneda ujumisrežiimi ja vaadata treeningute teavet. <b>VIHJE!</b> Vajuta sinise nupu serva.

## Ikoonid

	Alarm on seadistatud.
	Aku on tühi.
	Vajuta, et peatada taimer. Ikoon vilgub, kui taimer on peatatud. Vajuta, et taaskäivitada taimer.
	Loetus on veel kirjeid.
	Vajuta, et väljuda lehelt.

## Unerežiim

Seade läheb üle unerežiimile, olles seisnud ühe minuti liikumatult. Sel viisil pikeneb aku kestus. Kui seadet liigutada, käivitub see uuesti.

## Ujumise teave

### Distantside salvestamine

Garmin Swim mõõdab ja salvestab distantsi läbitud pikkuste põhjal. Et kuvada distantsi täpselt, peab basseini pikkus olema õigesti seadistatud (lk 4).

**VIHJE!** Täpsemate tulemuste saamiseks, uju pikkus alati lõpuni ja kasuta kogu pikkuse ulatuses sarnaseid tõmbeid. Puhates peata taimer.

**VIHJE!** Et lihtsustada seadmest läbitud pikkuste arvutamist, tõuka end pöördel tugevalt seinast eemale ja ja liugle enne esimest tõmmet.

**VIHJE!** Treeningharjutusi tehes pead taimeri kas peatama või kasutama treeningharjutuste režiimi. Vaata kasutusjuhendit (lk. 7), et saada liseteavet treeningharjutuste režiimi kohta.

Antud nädala statistika (alates esmaspäevast) on nähtav lehel **DISTANCE THIS WEEK**. Distantsi kuvatakse käesolevat basseini pikkust arvestades.

### Basseini pikkuse seadistamine

- 1 Vali  > **SWIMMING** > **POOL SIZE**.
- 2 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus ise.

## Ujumise terminoloogia

**TÄHELEPANU!** Ujumisega seotud andmeväljade kohta lisateabe saamiseks vaata kasutusjuhendit (lk. 7).

- *Pikkus (length)* on üks suund basseinis.
- *Vaheaeg (interval)* koosneb ühest või mitmest pikkusest. Vajutades **||**, et puhata, tekitab vaheaja.
- *Tõmmet (stroke)* loendatakse igal korral, kui seadet kandev käsi sooritab täieliku ujumisliigutuse.
- *Effektiivsus (swolf)* on antud pikkuse läbimiseks kulunud aja ja sooritatud tõmmete summa. Näiteks 30 sekundit ja 15 tõmmet annavad tulemuseks 45. Madalam tulemus on parem täpselt nagu golfis.

## Ujumisstiilid

Ujumisstiili kuvatakse, kui vaatad vaheaegade ajalugu. Võid valida ujumisstiili ka üheks personaliseeritud andmeväljaks. Tutvu kasutusjuhendiga (lk. 7), et näha, kuidas kohandada andmevälju personaalseks.

<b>FREE</b>	Vabaujumine
<b>BACK</b>	Seliliujumine
<b>BRST</b>	Rinnuliujumine
<b>FLY</b>	Liblikujumine
<b>MIXED</b>	Kompleksujumine
<b>DRILL</b>	Treeningharjutuste režiim

## Ajalugu

Garmin Swim säilitab tavapärase kasutamise korral kuni 30 ujumiskorda. Kui mälumaht on täitunud, kirjutatakse vanimad andmed üle ja kuvatakse hoiatus-teade.

**TÄHELEPANU!** Ajalugu ei salvestata, kui taimer ei tööta või on peatatud.

## Ajaloo vaatamine

Ajalooos kuvatakse kuupäeva, ujumiskorra kestust, ujutud aega, kogu distantsi, pikkuste arvu, keskmist tempot, keskmist efektiivsust, kaloreid ja vaheaegu (kui kasutasid neid).

1 Vali **≡** > **HISTORY** > **VIEW**.

## 2 Tee valik:

- Vali **TOTALS**, et vaadata kogu distantsi, aega ja ujumiseks kulunud aega. Kogu statistika kuvatakse käesolevat basseini pikkust arvestades.
- Vali **WEEKS**, et vaadata antud nädala statistikat. Nädala statistika kuvatakse käesolevat basseini pikkust arvestades
- Vali **SESSIONS**, et vaadata kindla ujumiskorra detaile. Ujumiskord kuvatakse vastavalt antud korral kasutatud basseini pikkusele. Võid vaadata ka vaheaegu (kui kasutasid neid).

## Ajaloo kustutamine

1 Vali **☰** > **HISTORY** > **DELETE**.

## 2 Tee valik:

- Vali **ALL**, et kustutada kogu ajalugu.
- Vali **TOTALS**, et nullida kogu distant, aeg ja ujumiseks kulunud aeg.
- Vali **SESSIONS**, et kustutada mõni kindel ujumiskord.

3 Vali **YES**.

## Garmin Connect'i™ kasutamine

Garmin Connect on veebipõhine tarkvara andmete säilitamiseks ja analüüsimiseks.

- 1 Mine veebilehele [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 2 Klõpsa lingil **Getting Started**.
- 3 Järgi juhiseid ekraanil.

## Ajaloo saatmine arvutisse

Selleks pead omama Garmin Connect kontot (lk. 6) ja ühendama seadme arvuti-ga USB ANT Stick™ pulga abil (lk. 6). Ühenduse ja andmeedastuse ajal ei või seade olla unerežiimil.

- 1 Ühenda USB ANT Stick **1** arvuti USB pesse.



USB ANT Stick draiver paigaldab automaatselt ka tarkvara ANT Agent™. Kui draiver ei paigalda ANT Agent tarkvara automaatselt, võib selle alla laadida veebilehelt <http://connect.garmin.com/help/start/ant>.

- 2 Too seade toimimisraadiusesse (3m).
- 3 Järgi juhiseid ekraanil.

## Probleemide lahendamine

### Kasutusjuhendi hankimine

Ajakohaseima kasutusjuhendi leiad internetist.

- 1 Mine veebilehele [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- 2 Vali toode.
- 3 Klõpsa lingil **Manuals**.

### Seadme registreerimine

Aita meil pakkuda paremat kasutajatuget ja täida registreerimisvorm juba täna.

- Mine veebilehele <http://my.garmin.com>.
- Hoida ostutseki originaali või kooptiat kindlas paigas.

### Tehaseadete taastamine

Kui seade lakkab reageerimast, pead selle nullima algolekusse.

**TÄHELEPANU!** See samm kustutab kõik kasutaja poolt sisestatud andmed.

- 1 Hoida samaaegselt all nuppe , , ja .

- 2 Vali **YES**.

## Seadme hooldamine

### TÄHELEPANU!

Enne aku vahetamist lugege hoolikalt kasutusjuhendi juhiseid (lk. 7).

Välti tugevaid põrutusi ja seadme karmi kohtlemist, kuna see võib vähendada seadme kasutusiga.

Peale kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekaitse toodete, kahjuritõrje vahendite, kosmeetika, alkoholi või teiste tugevate kemikaalidega loputage seadet põhjalikult puhtas vees. Pikaajaline kokkupuude antud ainetega võib kahjustada toote välist kesta.

Ära kasuta seadme puhastamisel teravaid esemeid.

Välti plastikut kahjustavate keemiliste puhastusainete või lahustite kasutamist.

Kuivata seade alati peale puhastamist või kasutamist ning hoida seda jahedas ja kuivas kohas.

Ära hoida seadet pikema aja vältel otsese päikesevalguse käes, kuna see võib tekitada seadmele alalisi kahjustusi.

# www.garmin.com/support

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

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

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

Garmin® ja Garmin'i logo on Garmin Ltd. ja selle tütarettevõtete kaubamärgid, mis on registreeritud USA's ja teistes riikides. Antud kaubamärkide kasutamine ilma Garmin'i kirjaliku nõusolekuta on keelatud. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, Garmin Swim™ ja USB ANT Stick™ on Garmin Ltd. ja selle tütarettevõtete kaubamärgid, mis on registreeritud USA's ja teistes riikides. Antud kaubamärkide kasutamine ilma Garmin'i kirjaliku nõusolekuta on keelatud.

Antud tõlkeversioon Garmin Swim kasutusjuhendist (nr. 190-01453-01, parandus B) on tootega kaasas mugavuse huvides. Vajadusel vaadake ajakohaseimat ingliskeelset versiooni, et saada teavet Garmin Swim toimimise ja kasutamise kohta.

GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA JUHENDI TÕLKE EEST JA ÜTLEB LAHTI KÕIGIST SELLE USALDUSVÄÄRSUSEST TULENEVADEST KOHUSTUSTEST.

**TRA**  
REGISTERED No:  
0087214/12  
DEALER No:  
0015955/08



© 2012 Garmin Ltd. ja selle tütarettevõtted