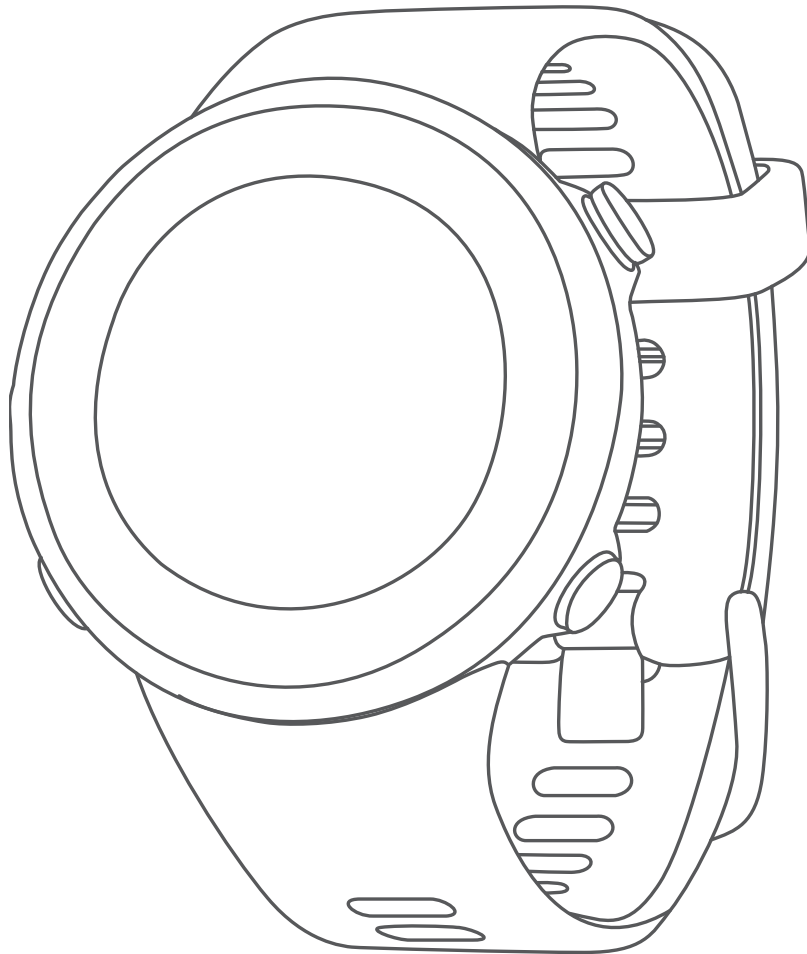


GARMIN®



# GARMIN SWIM™ 2

---

Kasutusjuhend

© 2019 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ja VIRB® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ ja TrueUp™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google Inc. kaubamärk. Apple®, iPhone® ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. Windows® ja Windows NT® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimesed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

Tootele on antud ANT+® sertifikaat. Ühilduvate toodete ja rakenduste loendi leiad aadressilt [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>1</b>
Seadme ülevaade .....	1
GPS-i olek ja oleku ikoonid .....	1
Nutitelefonid sidumine seadmega .....	1
<b>Treening</b> .....	<b>1</b>
Basseinis ujumine .....	1
Automaatne puhkerežiim .....	1
Vahemaa salvestamine .....	2
Harjutuste logide abil treenimine .....	2
Ujumistempo hoiatuse seadistamine .....	2
Tempohoiatuse redigeerimine basseinis ujumisel .....	2
Treeningud .....	2
Basseinis ujumise treeningu jälgimine .....	2
Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine .....	2
Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmine .....	3
Treeningukalendri teave .....	3
Isiklikud ujumisrekordid .....	3
Isiklike rekordite vaatamine .....	3
Isikliku rekordi taastamine .....	3
Isikliku rekordi kustutamine .....	3
Kõigi isikuandmete kustutamine .....	3
Avavees ujumine .....	3
Ujumisteave .....	3
Ujumisterminid .....	3
Tõmbetüübid .....	3
Tegevuse alustamine .....	3
Tegevuse salvestamise näpunäited .....	3
Tegevuse lõpetamine .....	4
Siseruumides treenimine .....	4
<b>Aktiivsusjälgija</b> .....	<b>4</b>
Automaatne eesmärk .....	4
Liikumismärguande kasutamine .....	4
Liikumismärguande sisselülitamine .....	4
Intensiivsusminutid .....	4
Intensiivsusminutite teenimine .....	4
Une jälgimine .....	4
Automaatse unejälgimise kasutamine .....	4
Häirimise vältimise režiimi kasutamine .....	4
<b>Nutifunktsioonid</b> .....	<b>4</b>
Bluetooth ühendusega funktsioonid .....	4
Andmete käsitsi sünkronimine teenusega Garmin Connect .....	5
Vidinat .....	5
Vidinate vaatamine .....	5
Juhtelementide menüü vaatamine .....	5
Kadunud mobiilseadme leidmine .....	5
Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefoni .....	5
Teavituste Bluetooth lubamine .....	5
Teavituste kuvamine .....	6
Teavituste haldamine .....	6
Nutitelefonid Bluetooth ühenduse väljalülitamine .....	6
Nutitelefonid ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine .....	6
Tegevuste sünkronimine .....	6
<b>Südame pulsisageduse funktsioonid</b> .....	<b>6</b>
Pulsisagedus randmelt .....	6
Pulsisagedus ujumisel .....	6
Seadme kandmine .....	6
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul .....	6
Pulsisageduse vidina kuvamine .....	6
Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse .....	7
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine .....	7
Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine .....	7
Pulsisageduse tsoonid .....	7
Vormisoleku sihid .....	7
Pulsisagedustsoonide määramine .....	7
Pulsisageduse tsoonide ja maksimaalse pulsisageduse kohandamine .....	7
Pulsisageduse tsoonide arvutamine .....	7
Treeningu efektiivsus .....	8
Pulsisageduse muutumine ja stressitase .....	8
Stressitaseme vidina kasutamine .....	8
Body Battery .....	8
Vidina Body Battery kuvamine .....	8
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited .....	9
<b>logid</b> .....	<b>9</b>
Ujumisajalugu .....	9
Ajaloo kuvamine .....	9
Ajaloo kustutamine .....	9
Koguandmete kuvamine .....	9
Andmehaldus .....	9
Failide kustutamine .....	9
USB-kaabli lahtiühendamine .....	9
Garmin Connect .....	9
Andmete sünkronimine rakendusega Garmin Connect .....	9
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis .....	9
<b>Seadme kohandamine</b> .....	<b>10</b>
Kasutajaprofiili seadistamine .....	10
Aktiivsusvalikud .....	10
Ujumissuvandite kohandamine .....	10
Tegevuse valikute kohandamine .....	10
Kuvatavate tegevuste muutmine .....	10
Korduva hoiatuse seadistamine .....	10
Basseini pikkuse seadistamine .....	10
Allaloenduse alustamise seadistamine .....	10
Andmeväljade kohandamine .....	11
Ringiklahvi sisselülitamine .....	11
Ringide tähistamine vahemaa järgi .....	11
Funktsiooni Auto Pause® kasutamine .....	11
GPS-i seadistuse muutmine .....	11
Vidinate loendi kohandamine .....	11
Aktiivsusjälgija seaded .....	11
Aktiivsusjälgija väljalülitamine .....	11
Kella sihverplaadi seaded .....	11
Sihverplaadi kohandamine .....	11
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine .....	11
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga .....	12
Süsteemiseaded .....	12
Kellaaja seaded .....	12
Ajavõõndid .....	12
Taustvalgustuse seadete muutmine .....	12
Seadme helide seadistamine .....	12
Seadme lukustamine ja lukust vabastamine .....	12
Tempo või kiiruse kuvamine .....	12
Mõõtühikute muutmine .....	12
Kell .....	12
Kellaaja käsitsi määramine .....	12
Kellaaja sünkronimine GPS-iga .....	12
Äratuse seadistamine .....	12
Äratuse kustutamine .....	13
Taimeri käivitamine .....	13
Stopperi kasutamine .....	13
<b>Seadme teave</b> .....	<b>13</b>
Seadme laadimine .....	13
Seadme laadimise nõuanded .....	13
Seadme kandmine .....	13

Seadme hooldamine .....	13
Seadme puhastamine .....	13
Rihmade vahetamine .....	13
Tehnilised andmed .....	14
Seadme teabe vaatamine .....	14
<b>Tõrkeotsing .....</b>	<b>14</b>
Tooteuuendused .....	14
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil .....	14
Rakenduse Garmin Expressseadistamine .....	14
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express .....	14
Lisateabe hankimine .....	14
Aktiivsuse jälgimine .....	14
Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata .....	14
Minu sammuarv ei näi õige olevat .....	14
Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti .....	14
Mu intensiivsusminutid vilguvad .....	14
Satelliitsignaali hankimine .....	15
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine .....	15
Seadme taaskäivitamine .....	15
Kõigi vaikeseadete lähtestamine .....	15
Mu seadme keel on vale .....	15
Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega? .....	15
Telefon ei ühendu seadmega .....	15
Kas saan südamereeningut teha õues? .....	15
Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele .....	15
Aku kasutusaja pikendamine .....	15
<b>Lisa .....</b>	<b>15</b>
Andmeväljad .....	15
ANT+ pulsimõõtja .....	16
Välise pulsimõõtja sidumine .....	16
Vormisoleku sihid .....	17
Pulsisageduse tsoonid .....	17
Pulsisageduse tsoonide arvutamine .....	17
<b>Indeks .....</b>	<b>18</b>

## Sissejuhatus

### ⚠ HOIATUS

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

Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

## Seadme ülevaade



①	LIGHT	Vali seadme sisselülitamiseks. Vali taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks. Juhtnuppude menüü nägemiseks hoida all.
②	START STOP	Vali taimeri käivitamiseks ja peatamiseks. Vali valiku tegemiseks või sõnumi kinnitamiseks.
③	BACK LAP	Vali eelmisele kuvale naamiseks. Vali tegevuse ajal ringi salvestamiseks.
④	DOWN	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoida all muusika juhtnuppude avamiseks.
⑤	UP	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoida menüü kuvamiseks all.

## GPS-i olek ja oleku ikoonid

Õuetegevuste puhul muutub GPS-i olekuriba roheliseks, kui GPS on valmis. Vilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali või ühendatavat seadet. Püsivalt põlev ikoon näitab, et signaal on leitud või seade on ühendatud.

GPS	GPS-i olek
	Aku olek
	Nutitelefoni ühenduse olek
	Pulsisageduse olek

## Nutitelefoni sidumine seadmega

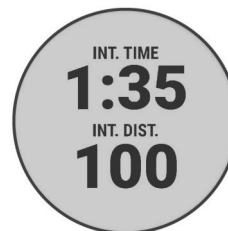
Seadme Garmin Swim 2 ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte nutitelefoni Bluetooth® sätete abil.

- 1 Installeerige nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava rakendus.
- 2 Aseta nutitelefoni vahemalt 10 m raadiusesse oma seadmest.
- 3 Vali seadme sisselülitamiseks **LIGHT**.  
Kui seade esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.  
**VIHJE:** sidumisrežiimi käsitsi aktiveerimiseks hoida all nuppu LIGHT ja vali .
- 4 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:
  - Kui kasutate seadme sidumiseks rakendust Garmin Connect esmakordselt, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
  - Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teiste seadmete sidumiseks menüüst või , vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**, ja järgi ekraanil toodud juhiseid.

## Treening

### Basseinis ujumine

- 1 Vali kellal **START** > **Basseinuju..**
- 2 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 3 Vali **START**.
- 4 Alusta ujumist.



Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.

- 5 Kui puhkad, siis vali puhkeintervalli loomiseks **LAP**.  
Ekraan kuvab valge teksti mustal taustal ja ilmub puhkekuvu.



- 6 Ujumise jätkamiseks ja uue ujumisintervalli loomiseks vali puhkamise ajal nupp **LAP**.  
**MÄRKUS.** võid kasutada ka automaatset puhkefunktsiooni, et seade looks puhkeintervallid automaatselt (*Automaatne puhkerežiim, lehekülj 1*).
- 7 Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 8 Ujumise lõpetades vali aktiivsusmonitori peatamiseks **STOP**.
- 9 Tee valik:
  - Tegevuse taimeri taaskäivitamiseks vali **Jätka**.
  - Ujumise salvestamiseks ja tegevuse taimeri lähtestamiseks vali **Salvesta**. Saad vaadata kokkuvõtet, või valida **DOWN** ja vaadata rohkem andmeid.



- Ujumise kustutamiseks vali **Tühista** > **Jah**.

### Automaatne puhkerežiim

Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Seade tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuvu. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob seade automaatselt puhkeintervalli. Kui jätkad ujumist, alustab seade automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni tegevuse suvandites sisse lülitada (*Ujumissuvandite kohandamine, lehekülj 10*).

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

Kui sa ei soovi automaatse puhkerežiimi funktsiooni kasutada, võid iga puhkeintervalli alguse ja lõpu käsitsi tähistamiseks vajutada nuppu LAP.

### Vahemaa salvestamine

Seade Garmin Swim 2 mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud pikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige (*Basseini pikkuse seadistamine*, lehekülg 10).

**VIHJE:** täpsete tulemuste saamiseks uju kogu pikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata taimer.

**VIHJE:** pikkuste lugemise hõlbustamiseks soorita jõuline seinatõuge ja liugle enne esimest tõmmet.

**VIHJE:** harjutuste tegemisel pead taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine*, lehekülg 2).

### Harjutuste logide abil treenimine

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

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

### Ujumistempo hoiatuse seadistamine

Võid basseinis ujumisel seadistada sihttempo. Hoiatus teavitab iga kord, kui peaksid basseini lõpus end ümber pöörama. Nt kui määrad tempo sihiks 2 minutit 100 m kohta ja basseini pikkus on 25 m, siis kostab hoiatus iga 30 sekundi järel.

**MÄRKUS.** tempohoiatus vajab intervalli täpset ajastust. Tempohoiatusega ujumisel täpse tulemuse tagamiseks kasuta automaatse puhkefunktsiooni asemel puhkeintervallide jaoks klahvi **LAP**.

- 1 Vali kellal **START > Basseinuju. > Valikud > Ühendatud märguanded > Lisa uus > Tempo**.
- 2 Seadista ühikuks meetrid või jardid.
- 3 Sisesta aeg.  
Sihttempo aeg kuvatakse ekraani ülaosas.
- 4 Vali **START**.  
Ilmub kuva, mis näitab, kui tihti tempohoiatus kostab valitud basseinipikkuse põhjal.
- 5 Taimeri leheküljele naasmiseks vajuta kaks korda nuppu **BACK**.

### Tempohoiatuse redigeerimine basseinis ujumisel

- 1 Hoiatuse basseinis ujumise ajal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Tempohoiatus**.
- 3 Tempo muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali ✓.  
Ilmub uuendatud tempo taimer.  
**VIHJE:** tempohoiatuse vaigistamiseks vali **UP** ja vali **Vaigista tempohoiatus**.

## Treeningud

Seade võib juhendada mitmeetapilistes treeningutes, kuhu on kaasatud sihid, nt vahemaa, kordused, tõmbetüüp või muud näitajad. Võid rakenduses Garmin Connect luua kohandatud basseiniharjutused ja need seadmesse edastada.

Võid teenuse Garmin Connect kalendri abil luua ajakavastatud treeningukava ja ajakavastatud treeningud oma seadmesse edastada.

### Basseinis ujumise treeningu jälgimine


Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

**MÄRKUS.** treeningu allalaadimiseks ja kasutamiseks peab sul olema konto Garmin Connect (*Nutitelefonil sidumine seadmega*, lehekülg 1).

- 1 Vali kella avakuval **START > Basseinuju. > Valikud > Treeningud**.
- 2 Tee valik:
  - Vali **Minu treeningud** ja soorita Garmin Connect allalaaditud treeningud.
  - Vali **Kriitiline ujumiskiirus**, et määrata oma anaeroobset läve tähistav kiirus.
  - Vali **Treeningukalender** ja soorita või vaata oma ajastatud treeninguid.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.



### Kohandatud ujumistreeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect luua treeningu, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, lehekülg 9).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või **...**.
- 2 Vali **Treening > Treeningud > Loo treening**.
- 3 Vali **Basseinis ujumine**.
- 4 Loo enda kohandatud treening.
- 5 Vali **Salvesta**.
- 6 Sisesta oma uuele treeningule nimi ja vali **Salvesta**.  
Uus treening ilmub treeningute nimekirja.  
**MÄRKUS.** treeningu saad saata enda seadmesse (*Kohandatud treeningu saatmine seadmesse*, lehekülg 2).

### Kohandatud treeningu saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma seadmesse saata (*Kohandatud ujumistreeningu loomine rakenduses Garmin Connect*, lehekülg 2).

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või **...**.
- 2 Vali **Treening > Treeningud**.
- 3 Vali loendist treening.
- 4 Vali .
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

### Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine

Kriitilise ujumiskiiruse (CSS) testi väärtus on ajapõhise testi tulemus. Su CSS on teoreetiline kiirus, mida suudad väsimata pidevalt säilitada. Võid CSS-i abil juhtida oma treeningute tempot ja jälgida arengut.

- 1 Soorita kellal järgmised toimingud. Vali **START > Basseinuju. > Valikud > Treeningud > Kriitiline ujumiskiirus > Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 2 Treeningu etappide eelvaateks vali nupp **DOWN**.
- 3 Vali **Testi > START**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.  
Ilmub CSS-i tulemustega kuva.
- 5 Vali **Nõustu** või **Keeldu**.

## Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmine

Kriitilise ujumiskiiruse väärtust saab käsitsi muuta või uue väärtuse sisestada.

- 1 Vali kella avakuval **START > Basseinuju. > Valikud > Treeningud > Kriitiline ujumiskiirus > CSS.**
- 2 Sisesta minutid.
- 3 Vali **START.**
- 4 Sisesta sekundid.
- 5 Vali **START.**

Uus kriitiline ujumiskiirus kuvatakse ekraani ülaosas.

## Treeningukalendri teave

Seadme treeningukalender on rakenduses Garmin Connect seadistatud treeningukalendri või ajakava laiendus. Kui oled Garmin Connect kalendrisse lisanud mõned treeningud, võib need seadmesse saata. Seadmesse saadetud kõik ajakavastatud treeningud ilmuvad kalendri viidinas. Kui valid kalendris päeva, võid treeningut vaadata või sooritada. Ajakavas olev treening jääb seadmesse sõltumata selle sooritamise või vahelejätmisest. Kui saadad ajakavas olevaid treeninguid seadmest Garmin Connect, kirjutatakse üle olemasolev treeningukalender.

### Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata ujumistreeningu kavasad ning treeningu käivitada.

- 1 Vali kellal **START > Basseinuju. > Treeningud > Treeningukalender.**

Kuvatakse kuupäeva alusel sortitud treeningukavad.

- 2 Vali treening.
- 3 Tee valik:
  - Treeningu sammude vaatamiseks vali **Vaata.**
  - Treeningu alustamiseks vali **Koosta treening.**

## Isiklikud ujumisrekordid

Ujumise lõpus kuvab seade tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklikud rekordid sisaldavad tüüpilise võistlusvahemaa ja pikima ujumise kiireimat aega.

### Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoi a kella all nuppu **UP.**
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed.**
- 3 Vali rekord.
- 4 Vali **Kuva andmed.**

### Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoi a kella all nuppu **UP.**
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed.**
- 3 Vali taastamiseks rekord.
- 4 Vali **Eelmine > Jah.**

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

### Isikliku rekordi kustutamine

- 1 Hoi a kella all nuppu **UP.**
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed.**
- 3 Vali kustutamiseks rekord.
- 4 Vali **Kustuta andmed > Jah.**

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

### Kõigi isikuandmete kustutamine

- 1 Hoi a kella all nuppu **UP.**
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed.**
- 3 Vali **Kustuta kõik andmed > Jah.**

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## Avavees ujumine

Saad salvestada ujumiseandmeid, sh läbitud vahemaad, tempot ja tõmmete kiirust. Võid avavees ujumise vaiketegevusele lisada andmekuvad (*Andmeväljade kohandamine, lehekülj 11*).

- 1 Vali **START > Avavesi.**
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 3 Vali **START**, et käivitada triatlioni treeningtaimer.
- 4 Alusta ujumist.
- 5 Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vali **STOP > Salvesta.**

## Ujumisteave

### Ujumisterminid

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

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

**Tõmme:** tõmme loetakse iga kord, kui seadet kandev käsi sooritab täistsükli.

**Swolf:** swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmme annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvutatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumise efektiivsuse näit ja golfile sarnaselt on madalam skoor parem.

**Kriitiline ujumiskiirus (CSS):** su CSS on teoreetiline kiirus, mida suudad väsimata pidevalt säilitada. Võid CSS-i abil juhtida oma treeningute tempot ja jälgida arengut.

### Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel.

Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus.

Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana (*Andmeväljade kohandamine, lehekülj 11*).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Selliiujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel ( <i>Harjutuste logide abil treenimine, lehekülj 2</i> )

## Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline juhtmeta andur, saad selle seadmega Garmin Swim 2 siduda (*Välise pulsimeetja sidumine, lehekülj 16*).

- 1 Vali kellal nupp **START.**
- 2 Vali tegevus.
- 3 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine lageda taeva alla.
- 4 Oota, kuni ilmub roheline olekuriba.

Seade on valmis pärast pulsimeetri tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).

- 5 Vali **START**, et käivitada triatlioni treeningtaimer.

**VIHJE:** hoi a tegevuse ajal all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud (*Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefoni, lehekülj 5*).

### Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Seadme laadimine, lehekülj 13*).

- Ringide salvestamiseks vali **LAP**.
- Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada.

## Tegevuse lõpetamine

1 Vali **STOP**.

2 Tee valik:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks vali **Salvesta**.
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista** > **Jah**.

## Siseruumides treenimine

Kui treenid siseruumides, saad aku säästmiseks GPS-i välja lülitada. Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust ja vahemaad seadme kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnd õuejooksu GPS-i abil.

1 Vali sihverplaadilt **START**.

2 Vali tegevus.

3 Vali **Valikud** > **GPS** > **Väljas**.

**MÄRKUS.** kui valid tavaliselt siseruumides sooritatava tegevuse, lülitub GPS automaatselt välja.

## Aktiivsuse jälgija

Aktiivsuse jälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaa, intensiivsuse minutiliseid, põletatud kaloreid ja unestatistika. Põletatud kalorit hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

Päevas tehtud sammude arv ilmub sammude vidinas. Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt.

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

## Automaatne eesmärk

Seade loob eelmiste aktiivsustasemetega põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päevaeesmärgist on täidetud. Iga sammuribal olev segment tähistab viit protsenti päevaeesmärgist. Võid oma andmed rakendusega Garmin Connect Mobile sünkronida, et oma praegust sammude arvu vaadata.

Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, võid teenuse Garmin Connect kontos seadistada isikupärase sammude sihi.

## Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Seade ka piiksub või vibreerib, kui helid on sisse lülitatud (*Seadme helide seadistamine*, lehekülj 12).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

## Liikumismärguande sisselülitamine

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

2 Vali **⚙** > **Aktiivsuse jälgija** > **Liikumisteade** > **Sees**.

## Intensiivsuse minutid

Tervise parandamiseks soovib Maailma Terviseorganisatsioon teha nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega trenni (nt kiirkõnd) või 75 minutit suure intensiivsusega trenni (nt jooksmine).

Seade jälgib tegevuse intensiivsust ning keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusele kulutatud aega (pulsiandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Iganädalase intensiivsuse minutite eesmärgi saavutamiseks tegele vähemalt 10 järjestikust minutit keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusega. Seade liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

## Intensiivsuse minutite teenimine

Sinu Garmin Swim 2 seade arvutab intensiivsuse minutid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame kiirust puhkamisel. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab seade mõõdukad intensiivsuse minutid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsuse minutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit mõõdukal või raske intensiivsuse tasemel.
- Kõige täpsema südame kiiruse puhkamisel saad, kui kannad seadet ööpäev läbi.

## Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab seade selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unetasemeid ja liigutusi. Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

**MÄRKUS.** uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine*, lehekülj 4).

## Automaatse unejälgimise kasutamine

1 Kanna seadet magamise ajal.

2 Laadi unejälgimise andmed veebisaidile Garmin Connect (*Garmin Connect*, lehekülj 9).

Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

## Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja taustvalgus, hoiatushelid ja värinhoiatused. Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

**MÄRKUS.** võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Võid süsteemiseadetes automaatselt lubada suvandi magamise ajal, et magamise ajal automaatselt siseneda häirimise vältimise režiimi (*Süsteemiseaded*, lehekülj 12).

1 Hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali **Mitte segada**.

## Nutifunktsioonid

### Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Garmin Swim 2 on mitu Bluetooth funktsiooni, mida saab nutitelefoni rakendusega Garmin Connect kasutada.

**Tegevuste üleslaadimised:** aktiivsuseandmete automaatne saatmine rakendusse Garmin Connect pärast tegevuse salvestuse lõppu.

**Leia minu telefon:** otsib üles kadunud nutitelefoni, mis on seotud seadmega Garmin Swim 2 ja asub levialas.

**Leia minu kell:** otsib üles kadunud seadme Garmin Swim 2, mis on seotud nutitelefoni ja asub levialas.

**Muusika juhtnupud:** võimaldab juhtida nutitelefoni muusikamängijat.



**Telefoni teavitused:** kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes Garmin Swim 2.


**Sotsiaalmeedia interaktsioonid:** tegevuse üleslaadimisel rakendusse Garmin Connect võimaldab postitada uuenduse su eelstatud sotsiaalmeedia veebisaidile.

**Tarkvarauuendused:** võimaldab uuendada seadme tarkvara.

**Ilmateade:** saadab reaajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

**Treeningute allalaadimised:** võid rakenduses Garmin Connect sirvida treeninguid ning need juhtmevabalt seadmesse saata.

## Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoiatage all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali .

## Vidinate

Seadmesse on eellaaditud vidinate, mis võimaldavad teabe kiiret hankimist. Mõned vidinate vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned vidinate pole vaikimisi nähtavad. Võid neid vidinate loendis käsitsi lisada ([Vidinate loendi kohandamine, lehekülj 11](#)).

**Body Battery™:** kuvab su praeguse Body Battery taseme ja Body Battery taseme viimaste tundide graafiku.

**Kalender:** kuvab nutitelefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.

**Kalorid:** kuvab praeguse päeva kaloriteabe.

**Tervisestatistika:** kuvab praeguse tervisestatistika dünaamilise kokkuvõtte. Siia kuulub pulsisagedus, Body Battery tase, stress jne.

**Pulsisagedus:** kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja selle graafiku.

**logid:** kuvab aktiivsuse ajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

**Intensiivsusminutid:** jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärgi ja liikumist eesmärgi suunas.

**Viimane tegevus:** kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte, nt viimase jooksmine, jalgrattasõit või ujumine.

**Muusika juhtnupud:** kuvab nutitelefoni muusikamängija juhtnupud.

**Minu päev:** kuvab tänase päeva aktiivsuse dünaamilise kokkuvõtte. Siia kuuluvad ajapõhised tegevused, intensiivsusminutid, sammud, kulutatud kalorid jne.

**Teavitused:** nutitelefoni teavitussätetest sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.

**Sammud:** jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärgi ja eelmiste päevade andmeid.

**Stress:** kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.

**Ilm:** kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

## Vidinate vaatamine

Seadmes on eellaaditud vidinate, mis pakuvad kiirelt teavet. Mõned vidinate nõuavad Bluetooth-ühendust ühilduva nutitelefoni.

- Vali vidinate vaatamiseks kellaplaadilt **UP** või **DOWN**. Vidinate kuvavad näiteks pulsisageduse ja jälgivad aktiivsust.
- Vidinate lisavalikute ja -funktsioonide vaatamiseks vali **START**.

## Vidinate Minu päev

Vidinate Minu päev esitab sinu aktiivsuse päevaülevaate. See on dünaamiline kokkuvõtte, mis päeva jooksul uueneb. Kokkuvõttes

esitatakse viimane salvestatud sportlik tegevus, nädala intensiivsusminutid, sammud, põletatud kalorid jne. Täiendavate mõõtetandmete kuvamiseks vali **START**.

## Tervisestatistika vidinate

Tervisestatistika vidinate annab kiire ülevaate terviseandmetest. See on dünaamiline kokkuvõtte, mis päeva jooksul uueneb. Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase. Täiendavate mõõtetandmete kuvamiseks vali **START**.

## Vidinate Ilm vaatamine

Vidinate Ilm eeldab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

- 1 Vidinate Ilm vaatamiseks vali kellakuvalt **UP** või **DOWN**.
- 2 Tunnipõhiste ilma andmete vaatamiseks vali **START**.
- 3 Päevapõhiste ilma andmete vaatamiseks vali **DOWN**.

## Juhtelementide menüü vaatamine

Juhtelementide menüüs on sellised valikud nagu režiimi „ära sega“ sisselülitamine, klahvilukustus ja seadme sisse- väljalülitamine.


- 1 Hoiatage mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.



- 2 Valikute sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

## Kadunud mobiilseadme leidmine




Võid selle funktsiooni abil otsida Bluetooth traadita tehnoloogia abil seotud ja levialas asuvat mobiilseadet.

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoiatage all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali .

Seade Garmin Swim 2 alustab seotud mobiilseadme otsimist. Mobiilseade toob kuuldavale hoiatusheli ja seadme Garmin Swim 2 ekraanil kuvatakse Bluetooth signaalitugevus. Bluetooth signaalitugevus suureneb mobiilseadmele lähenemisel.


- 3 Otsingu peatamiseks vali **BACK**.

## Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis

- 1 Alusta nutitelefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Hoiatage mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 3 Tee valik:
  - Vali praeguse muusikapala esitamiseks ja peatamiseks .
  - Järgmise muusikapala juurde liikumiseks vali .
  - Täiendavata muusika juhtseadmete avamiseks, nagu helitugevus ja eelmine pala, vali .

## Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead seadme Garmin Swim 2 ühilduva mobiilseadmega siduma ([Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülj 1](#)).

- 1 Hoiatage kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Telefon** > **Märguanded** > **Olek** > **Sees**.
- 3 Vali **Tegevuse ajal**.
- 4 Vali teavituste eelistus.
- 5 Vali heli eelistus.

6 Vali **Mitte** tegevuse ajal.

7 Vali teavituste eelistus.

8 Vali heli eelistus.

### Teavituste kuvamine

1 Teavituste vidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.

2 Vali **START**.

3 Vali teavitus.

4 Lisavalikute nägemiseks vajuta nuppu **DOWN**.

5 Eelmisele kuvale naasmiseks vali **BACK**.

### Teavituste haldamine


Võid hallata Garmin Swim 2 seadmes kuvatavaid teavitusi ühilduvas nutitelefonis.

Tee valik:

- Kui kasutad iPhone® seadet, ava seadmes kuvatavate üksuste valimiseks teavituste seaded.
- Kui kasutad Android™ nutitelefoni, vali rakendus Garmin Connect ja seejärel **Seaded > Nutiteavitused**.

### Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoi a all nuppu **LIGHT**.

2 Seadme Garmin Swim 2 nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vali .

Mobiilseadmes Bluetooth juhtmevaba ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

### Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Seade Garmin Swim 2 võib hoiatada, kui seotud nutitelefoni Bluetooth tehnoloogia abil ühendatakse ja lahti ühendatakse.

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

1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Telefon > Ühendatud märguanded > Sees**.

### Tegevuste sünkroonimine

Saad sünkroonida tegevusi teisest Garmin® seadmest oma Garmin Swim 2 seadmega Garmin Connect konto abil. See aitab su seadmelt täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada sõidu Edge® seadmega ning kuvada tegevuse üksikasjad oma Garmin Swim 2 seadmes.




1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Kasutajaprofiil > Physio TrueUp**.

Kui sünkroonid seadet nutitelefoni, siis ilmuvad seadmes Garmin olevad hiljutised tegevused seadmes Garmin Swim 2.

## Südame pulsageduse funktsioonid

Seade Garmin Swim 2 mõõdab pulssi randmepõhiselt ning vidinate hulgest võib leida veel mitu pulsagedusega seotud funktsiooni.

	Praegune pulsagedus, lõoke minutis. Vidin kuvab ka viimase nelja tunni pulsageduse graafiku, tuues esile kõige kõrgema ja madalama pulsageduse.
	Su praegune stressitaseme. Seade mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsagedust. Väiksem arv näitab madalamat stressitaset.
	Su praegune Body Battery energiatase. Seade arvutab praeguse energiereservi une-, stressi- ja aktiivsusandmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiereservi.

## Pulsagedus randmelt

### Pulsagedus ujumisel

#### TEATIS

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

Seadmelt on randmepõhine pulsimeõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Seade ühildub ka tarvikuga HRM-Tri™ ja HRM-Swim™. Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimeõõtja kui ka rindkere pulsimeõõtja andmed, kasutab seade rindkere pulsageduse andmeid.

### Seadme kandmine

- Kanna seadet randmeluu kohal.

**MÄRKUS.** seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud. Täpsemate pulsimeõõtu tagamiseks ei tohiks seade ujumise või muu treeningu ajal liikuda.




**MÄRKUS.** optiline andur asub seadme tagaosas.

- Vaata lisateavet randmepõhise pulsimeõõtu mõõtmise kohta: [Näpunäited ebaühtlaste pulsimeõõtu andmete puhul](#), lehekülj 6.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Näpunäited ebaühtlaste pulsimeõõtu andmete puhul

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

- Puhasta ja kuivata käsi enne seadme randmele panemist.
  - Väldi seadme all päikesekreemi, kreemide ja putukatõrje kasutamist.
  - Väldi seadme tagumisel küljel asuva pulsimeõõtu anduri kraapimist.
  - Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
  - Oota enne tegevusega alustamist, kuni  ikoon põleb ühtlaselt.
  - Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsimeõõtu andmed ka enne tegevusega alustamist.
- MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.
- Loputa seadet pärast iga treeningut värske veega.

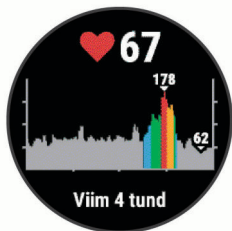
### Pulsageduse vidina kuvamine

Vidin näitab su praegust pulsagedust (lõoke minutis) ja viimase 4 tunni pulsageduse graafikut.

1 Pulsageduse vidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.

**MÄRKUS.** võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülj 11).

2 Pulsageduse viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmiste väärtuste kuvamiseks vali **START**.



## Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse

Võid edastada pulsiteabe seadmest Garmin Swim 2 ja vaadata seda ettevõtte Garmin seadmetes.

**MÄRKUS.** pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1 Hoiu pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.

2 Vali **Valikud > Edasta pulssi**.

Seade Garmin Swim 2 alustab pulsisageduse andmete edastamist ja kuvatakse (♥).

**MÄRKUS.** pulsisageduse vidinas pulsiandmete edastamisel saab kuvada üksnes pulsisageduse vidinat.

3 Seo seade Garmin Swim 2 ühilduva Garmin ANT+® seadmega.

**MÄRKUS.** sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad Vaata juhiseid kasutusjuhendist.

**VIHJE:** pulsisageduse andmete edastamise lõpetamiseks vajuta mis tahes klahvi ja seejärel vali Jah.

## Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal

Võid seadme Garmin Swim 2 seadistada nii, et see hakkab tegevuse alustamisel pulsiandmeid automaatselt edastama. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal edastada pulsiandmeid seadmele Edge või VIRB® kaamerale.

**MÄRKUS.** pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1 Hoiu pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.

2 Vali **Valikud > Edastamine tegevuse ajal**.

3 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine*, lehekülj 3).

Seade Garmin Swim 2 hakkab pulsisageduse andmeid taustal edastama.

**MÄRKUS.** tegevuse ajal ei näidata, et seade edastab pulsisageduse andmeid.

4 Vajadusel seo seade Garmin Swim 2 ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

**MÄRKUS.** sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad Vaata juhiseid kasutusjuhendist.

**VIHJE:** pulsisageduse andmete edastamise katkestamiseks lõpeta tegevus (*Tegevuse lõpetamine*, lehekülj 4).

## Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

Võid seadistada hoiatuse, et sind teavitatakse, kui pulss ületab paigalolekus teatud lüügisagedust.

1 Hoiu pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.

2 Vali **Valikud > Ebatavalise pulsi teade > Olek > Sees**.

3 Vali **Hoiatuse lävend**.

4 Vali pulsisageduse läve väärtus.

Läve igakordsel ületamisel kuvatakse teade ja seade vibreerib.

## Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

Randmepõhine pulss vaikeväärtuse säte on Auto. Seade kasutab pulsimonitori automaatselt, kui sa pole seadmega sidunud ANT+ pulsimonitori.

1 Hoiu pulsimonitori vidinal all nuppu **UP**.

## 2 Vali Valikud > Olek > Väljas.

## Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsisageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada.

Pulsisageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökide arv minutis. Viis enim kasutatud pulsisageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

### Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete mõistmise ja rakendamisega.

- Pulss on treeningu intensiivsuse hea näitaja.
- Pulsisageduse teatud tsoonides treenimine aitab parandada kardiovaskulaarset võimekust ja tugevust.

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit (*Pulsisageduse tsoonide arvutamine*, lehekülj 7), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset pulssi, kasuta Internetis saadaolevat mõnda kalkulaatorit. Teatud spordisaalid ja tervisekeskused võivad teha testi maksimaalse pulsisageduse mõõtmiseks. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus.

### Pulsisagedustsoonide määramine

Seade kasutab algse seadistuse kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu hinnanguline pulsisagedus ja vaikimis kasutatavad pulsisageduse tsoonid. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus. Tegevuse jala kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse (kui see on teada).

1 Hoiu kellal all nuppu **UP**.

2 Vali **⚙ > Kasutajaprofiil > Max HR**.

3 Sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.

### Pulsisageduse tsoonide ja maksimaalse pulsisageduse kohandamine

Saad oma pulsisageduse tsoone vastavalt treenineesmärkidele kohandada. Seade kasutab algse seadistuse kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu hinnanguline pulsisagedus ja vaikimis kasutatavad pulsisageduse tsoonid. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus. Tegevuse jala kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse (kui see on teada).

1 Vali rakendusest Garmin Connect ☰ või ⋯.

2 Vali **Garmini seadmed**.

3 Vali oma seade.

4 Vali **Kasutajaseaded > Pulsisaged. tsoonid**.

5 Sisesta iga tsooni pulsisageduse väärtused.

6 Sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.

7 Vali **Salvesta**.

### Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

## Treeningu efektiivsus

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajalooga ning pulsisageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega.

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

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

Saad lisada **Aeroobne efektiivsus** ja **Anaeroobne efektiivsus** andmeväljadena ühele treeningukvale, et seirata näite tegevuse ajal.

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

Treeningu efektiivsuse tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Technologies Ltd. Lisateavet leiad aadressilt [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Stressitase on paigalseisul tehtava kolmeminutilise testi tulemus, mille käigus analüüsib seade Garmin Swim 2 üldise stressitaseme määramiseks pulsisageduse muutumist. Sportlase sooritusvõimet mõjutab treening, uni, toitumine ja üldine stressitase. Stressitaseme vahemik on 1 kuni 100, kus 1 on väga madal stressitase ja 100 väga kõrge stressitase. Stressitaseme põhjal saad otsustada, kas su organism on valmis raskeks jooksuks või joogaharjutusteks.

## Stressitaseme vidina kasutamine

Stressitaseme vidin näitab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidada sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda.

**1** Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vali stressitaseme vidina kuvamiseks nupp **UP** või **DOWN**.

**2** Vali **START**.

- Kui su stressitase on madal või keskmine, ilmub viimaste tundide stressitaseme graafik.

**VIHJE:** graafikukaval olles lõdvestuse alustamiseks vali **DOWN** > **START** ja sisesta kestus minutites.

- Kui stressitase on kõrge, ilmub teade lõdvestuse alustamiseks.

**3** Tee valik:

- Vaata stressitaseme graafikut.

**MÄRKUS.** sinised ribad tähistavad puhkeperioode.

Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.

- Lõdvestuse alustamiseks vali **Jah** ja sisesta kestus minutites.
- Lõdvestuse vahelejätmiseks ja stressitaseme graafiku kuvamiseks vali **Ei**.

## Body Battery

Seade analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuseandmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on keskmine reservenergia, 51 kuni 75 on kõrge reservenergia ja 76 kuni 100 on väga kõrge reservenergia.

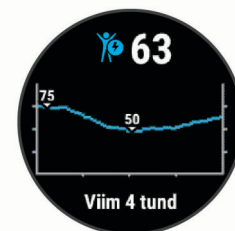
Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskeimat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited*, lehekülj 9).

## Vidina Body Battery kuvamine

Vidin Body Battery kuvab su praeguse Body Battery taseme ja Body Battery taseme viimaste tundide graafiku.

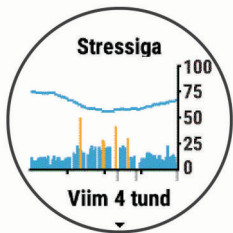
**1** Vali **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin Body Battery.

**MÄRKUS.** võimalik, et pead kohina lisama oma vidinate loendisse (*Vidinate loendi kohandamine*, lehekülj 11).



**2** Vali **START**, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.

Sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Oranžid ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.



- 3 Vali **DOWN**, et vaadata Body Battery andmeid alates südaööst.



### Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Funktsiooni Body Battery tase uueneb seadme sünkronimisel teenuse Garmin Connect kontoga.
- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanni seadet magamise ajal.
- Funktsiooni Body Battery näitu aitab laadida puhkamine ja magamine.
- Pingeline tegevus, suur stress ja halb uni võivad funktsiooni Body Battery tühendada.
- Funktsiooni Body Battery ei mõjuta toit ja stimulandid, nagu kofeiin.

## logid

Ajalooos on kirjas kellaeg, vahemaa, kalorid, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.

**MÄRKUS.** kui seadme mälu saab täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

### Ujumisajalugu

Seade salvestab iga intervalli või ringi ujumiskokkuvõtte ja üksikasjad. Basseinis ujumise ajalugu kuvab vahemaa, aja, tempo, kalorid, tõmbed pikkuse kohta, tõmbesageduse ja swolfi skoori. Veekogus ujumise ajalugu kuvab vahemaa, aja, tempo, kalorid, tõmbe vahemaa ja sageduse.

### Ajaloo kuvamine

Ajalugu sisaldab seadmesse salvestatud toiminguid.

Seade on varustatud ajaloo vidinaga, mis annab kiire ligipääsu sinu tegevuse andmetele (*Vidinate loendi kohandamine*, lehekülj 11).

- 1 Hoida kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vali **See nädal** või **Möödunud nädalad**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Vali **DOWN** ja vaata tegevuse täiendavaid üksikasju.

### Ajaloo kustutamine

- 1 Hoida kellaplaadil **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Valikud**.
- 3 Tee valik:

- Vali **Kustuta kõik tegevused**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
- Vali **Lähtesta andmed**, et lähtestada kõik vahemaa ja aja kogutulemused.

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

### Koguandmete kuvamine

Võid vaadata seadmesse salvestatud kogunenud kauguse- ja ajaandmeid.

- 1 Hoida kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku**.
- 3 Vajadusel vali tegevus.
- 4 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali suvand.

### Andmehaldus

**MÄRKUS.** seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ja Mac® OS 10.3 ja varasemate versioonidega.

### Failide kustutamine

#### TEATIS

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

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

**MÄRKUS.** kui kasutad arvutit Apple®, pead failide täielikuks eemaldamiseks tühendamise kausta Prügikast.

### USB-kaabli lahtiühendamine

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

- 1 Lõpeta toiming:
  - Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
  - Arvuti Apple puhul vali seade ja siis **Fail > Väljuta**.
- 2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

### Garmin Connect

Kontolt Garmin Connect leiad tööriistad, millega oma ujumist jälgida ja salvestada, aktiivsuseandmeid analüüsida ning tarkvarauuendusi alla laadida. Samuti saad kohandada seadme seadeid, sh kella avakuva, nähtavaid vidinaid, treeninguid ja paljut muud.

### Andmete sünkronimine rakendusega Garmin Connect

Seade sünkronib andmed Garmin Connect rakendusega automaatselt. Samuti saad andmed igal hetkel sünkronida käsitsi.

- 1 Teisalda seade nutitelefoni kuni 3 m (10 jala) kaugusele või lähemale.
- 2 Hoida ükskõik millisel kuval all nuppu **LIGHT**, et avada juhtnuppude menüü.
- 3 Vali **C**.
- 4 Vaadake andmeid rakenduses Garmin Connect.

### Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express™ ühendab arvuti abil seadme teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsuseandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja


treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt seadmesse.

- 1 Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Laadi alla ja installeeri rakendus Garmin Express.
- 4 Ava rakendus Garmin Express ja vali **Add Device**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Seadme kohandamine

### Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma pikkuse, kaalu, sünniaasta, soo ja maksimaalse pulsisageduse sätteid (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülj 7*). Seade kasutab seda teavet treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoiatuse kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

### Aktiivsusvalikud

Aktiivsusvalikud on kogum sätteid, mis optimeerivad seadet vastavalt sellele, kuidas seadet kasutad. Näiteks sätted ja andmekuvad erinevad, kui kasutad seadet jooksmiseks või rattasõiduks.

Kui tegeled aktiivsusega ja muuda sätteid, nagu andmeväljad ja hoiatused, salvestatakse muudatused automaatselt tegevuse osana.

### Ujumissuvandite kohandamine

Saad kohandada ujumise sätteid, andmevälju ja palju muud.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali ujumine.
- 3 Vali **Valikud**.
- 4 Tee valik:

**MÄRKUS.** kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.

- Vali **Treeningud**, et sooritada, vaadata või muuta treeningut (*Basseinis ujumise treeningu jälgimine, lehekülj 2*).
- Vali **Andmekuvad** ja kohanda andmekuvasid ja andmevälju (*Andmeväljade kohandamine, lehekülj 11*).
- Treeningu hoiatuste kohandamiseks vali **Ühendatud märguanded** (*Korduva hoiatuse seadistamine, lehekülj 10*).
- Kohandatud basseini pikkuse valimiseks või sisestamiseks vali **Basseini pikkus** (*Basseini pikkuse seadistamine, lehekülj 10*).
- Vali **Tõmbetuvastus**, et lubada seadmel basseinis ujumise ajal ujumistõmbe tuvastamine.
- Vali **Stardiloenduse algus**, et alustada ujumist kolmesekundilise allaloendusega (*Allaloenduse alustamise seadistamine, lehekülj 10*).
- Vali **Automaatne puhkerežiim**, et lubada seadmel puhkepaus automaatselt ja luua puhkeintervall (*Automaatne puhkerežiim, lehekülj 1*).
- Vali **Ringid** ja määra, kuidas ringid käivitatakse (*Ringide tähistamine vahemaa järgi, lehekülj 11*).
- Vali **GPS** ja lülita GPS välja (*Siseruumides treenimine, lehekülj 4*) või muuda satelliitsätteid (*GPS-i seadistuse muutmise, lehekülj 11*).

Kõik muudatused salvestatakse ujumistegevuse alla.

### Tegevuse valikute kohandamine



Saad kohandada kindla tegevuse sätteid, andmevälju ja palju muud.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali **Käivita, Jalgratas** või **Kardio**.
- 3 Vali **Valikud**.
- 4 Tee valik:
  - Vali **Andmekuvad** ja kohanda andmekuvasid ja andmevälju (*Andmeväljade kohandamine, lehekülj 11*).
  - Vali **Ringid** ja määra, kuidas ringid käivitatakse (*Ringide tähistamine vahemaa järgi, lehekülj 11*).
  - Vali **Automaatpaus** ja muuda, millal aktiivsusmonitor automaatselt pausile pannakse (*Funktsiooni Auto Pause kasutamine, lehekülj 11*).
  - Vali **GPS** ja lülita GPS välja (*Siseruumides treenimine, lehekülj 4*) või muuda satelliitsätteid (*GPS-i seadistuse muutmise, lehekülj 11*).

Kõik muudatused salvestatakse tegevuse alla.

### Kuvatavate tegevuste muutmise

Seadmel on vaiketegevused, nagu Käivita ja Jalgratas. Võid seadmes kuvamiseks valida lisategevusi.

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed**.
- 3 Vali oma seade.
- 4 Vali **Aktiivsusvalikud > Kuvatud tegevused > Redigeeri**.
- 5 Vali seadmes kuvatavad tegevused.
- 6 Vali **Valmis**.

Uuendatud tegevuste kuvamiseks sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülj 5*).

### Korduva hoiatuse seadistamine

Korduv hoiatus teavitab sind iga kord, kui seade registreerib konkreetse väärtuse või intervalli. Näiteks võid valida, seade teavitaks sind iga nelja pikkuse järel (100 m 25 m ujumisbasseinis).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali ujumistegevus.
- 3 Vali **Valikud > Ühendatud märguanded > Lisa uus**.
- 4 Vali **Aeg, Vahemaa, Tempo** või **Tõmbearv**.
- 5 Lülita hoiatus sisse.
- 6 Vali või sisesta väärtus.

Hoiatuse väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülj 12*).

### Basseini pikkuse seadistamine

- 1 Vali kella avakuval **START > Basseinuju.** > **Valikud > Basseini pikkus**.
- 2 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

### Allaloenduse alustamise seadistamine

Võid kohandada ujumist, et see algaks kolmesekundilise allaloendusega.

Vali kellal **START > Basseinuju.** > **Valikud > Stardiloenduse algus > Sees**.

**VIHJE:** intervalli täpsemaks ajastuseks koos allaloenduse käivitusega kasuta automaatse puhkefunktsiooni asemel puhkeintervallideks klahvi LAP.

## Andmeväljade kohandamine

Võid trennieesmärkide või valikuliste tarvikute põhjal andmevälju kohandada. Näiteks võid kohandada andmevälju ringi tempo ja pulsisageduse tsooni kuvamiseks.

- 1 Vali **START** ja siis vali aktiivsusprofiil.
- 2 Vali **Valikud > Andmekuvad**.
- 3 Vali lehekülg.
- 4 Vali muutmiseks andmeväli.

## Ringiklahvi sisselülitamine

Võid kohandada klahvi BACK, et see toimiks ajapõhiste tegevuste ajal ringiklahvina.

- 1 Vali **START** ja siis vali aktiivsusprofiil.
- 2 Vali **Valikud > Ringid > Ringi klahv**.

Ringiklahv on valitud aktiivsusprofiili jaoks sisse lülitatud, kuni ringiklahv välja lülitatakse.

## Ringide tähistamine vahemaa järgi

Võid kasutada funktsiooni Auto Lap®, mis tähistab ringi iga kilomeetri või miili järel automaatselt. Võid ringe ka käsitsi tähistada. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Ringid > Automaatne ring**.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 12*).

Funktsioon Auto Lap on valitud aktiivsusprofiili ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

Vajadusel võid täiendavate ringiandmete nägemiseks kohandada andmekuvasid (*Andmeväljade kohandamine, lehekülg 11*).

## Funktsiooni Auto Pause® kasutamine

Aktiivsustaimeri automaatselt peatamiseks pärast liikumise lõpetamist võid kasutada funktsiooni Auto Pause. Sellest funktsioonist on kasu siis, kui pead peatuma valgusfoori taga või mõnes muus kohas.

**MÄRKUS.** kui taimer on peatatud, siis ajalugu ei salvestata.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Automaatpaus > Peatumisel**.

Funktsioon Auto Pause on valitud tegevuse ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

## GPS-i seadistuse muutmine

Vaikimisi kasutab seade satelliitide leidmiseks GPS-i. Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > GPS**.
- 4 Tee valik:
  - GPS-satelliitide süsteemi lubamiseks vali **Ainult GPS**.
  - Kui taeva nähtavus on halb, siis vali asukoha täpsemaks tuvastamiseks **GPS + GLONASS** (Vene satelliidisüsteem).
  - Kui taeva nähtavus on halb, siis vali asukoha täpsemaks tuvastamiseks **GPS + GALILEO** (Euroopa satelliidisüsteem).

**MÄRKUS.** GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada (*GPS ja muud satelliidisüsteemid, lehekülg 11*).

## GPS ja muud satelliidisüsteemid

Suvald GPS + GLONASS või GPS + GALILEO pakub vaid GPS-iga võrreldes rasketes oludes paremat jõudlust ja asukoha kiiremat tuvastamist. Ent GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada.

## Vidinate loendi kohandamine

Võid muuta vidinate järjekorda vidinate loendis ning eemaldada vidinaid ja lisada uusi vidinaid.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙ > Vidinad**.
- 3 Vali vidin.
- 4 Tee valik:
  - Vidinate loendis vidina asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
  - Vidinate loendist vidina eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 5 Vali **Lisa vidinad**.
- 6 Vali vidin.  
Vidin lisatakse vidinate loendisse.

## Aktiivsusjälgija seaded

Hoia kellal all nuppu **UP** ja vali **⚙ > Aktiivsusjälgija**.

**Olek:** lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

**Liikumisteade:** kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 12*).

**Eesmärkide hoiatused:** võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärgi hoiatus ilmub igapäevaste sammude ja nädala intensiivsusminutite eesmärgi korral.

**Move IQ:** kui funktsioon Move IQ tuvastab tuttava liikumismustri, võimaldab seadmel automaatselt alustada ja salvestada ajapõhise kõndimise või jooksmise.

## Aktiivsusjälgija väljalülitamine

Kui aktiivsusjälgija on välja lülitatud, siis samme, intensiivsusminutiteid, und ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙ > Aktiivsusjälgija > Olek > Väljas**.

## Kella sihverplaadi seaded

Võid paigutuse ja tunnusvärvide abil kohandada kella sihverplaadi välimust. Võid kohandatud sihverplaate alla laadida Connect IQ™ poest.

## Sihverplaadi kohandamine

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **START**.
- 5 Tunnusvärvi muutmiseks vali **Värv** (valikuline).
- 6 Vali **Rakenda**.

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb seade Garmin Swim 2 siduda nutitelefoni (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 1*).

- 1 Installe nutitelefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava rakendus.
- 2 Vajadusel vali oma seade.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

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

## Süsteemiseaded

Hoia all nuppu **UP** ja vali **⚙** > **Süsteem**.

**Keel:** vali seadmes kasutatav keel.

**Kellaag:** muudab kellaaja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 12*).

**Taustvalgus:** reguleerib taustvalguse seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 12*).

**Helid:** seadistab seadme helid, nagu klahvihelid, hoiatused ja vibratsioonid (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 12*).

**Mitte segada:** lülitab segamiskeelu režiimi sisse või välja. Võid kasutada valikut Magamise ajal, et aktiveerida segamiskeelu režiim tavapäraseks uneajaks automaatselt. Võid oma tavapärase uneaja seadistada teenuse Garmin Connect kontos (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 4*).

**Automaatlukustus:** võimaldab seadme automaatset lukustamist klahvide tahtmatu vajutamise vältimiseks (*Seadme lukustamine ja lukust vabastamine, lehekülg 12*).

**Tempo/kiiruse eelistus:** seade kuvab jooksmise, rattasõidu või muu tegevuse ajal kiiruse või tempo. See eelistus mõjutab eri trennisuvandeid, ajalugu ja hoiatusi (*Tempo või kiiruse kuvamine, lehekülg 12*).

**Ühikud:** siit saad määrata seadme mõõtühikud (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 12*).

**Tarkvara uuendus:** võimaldab rakenduse Garmin Express või Garmin Connect abil tarkvarauuendusi installida (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 14*).

**Lähtesta:** võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 15*).

## Kellaaja seaded

Hoia all kella nuppu **UP** ja vali **⚙** > **Süsteem** > **Kellaag**.

**Ajavorming:** seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingusse.

**Määra kellaag:** võid kellaaga seadistada käsitsi või seotud mobiilseadme või GPS-asukoha põhjal automaatselt.

**Sünkrooni GPS-iga:** võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui ajavöönd muutub või lähed üle suveajale.

## Ajavööndid

Seadme igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või nutitelefoni sünkroonimisel tuvastab seade automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja.

## Taustvalgustuse seadete muutmine

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Taustvalgus**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Tegevuse ajal**.
  - Vali **Mitte tegevuse ajal**.
- 4 Tee valik:
  - Taustvalgustuse sisselülitamiseks klahvivajutusel vali **Nupud**.
  - Taustvalgustuse sisselülitamise hoiatuste korral vali **Ühendatud märguanded**.
  - Vali **Žest**, et taustvalgustus käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisse lülitada.

- Vali **Ajalõpp**, et määrata aeg, mille möödumisel taustvalgustus välja lülitub.

## Seadme helide seadistamine

Klahvide vajutamisel või hoiatuse korral võib seade tuua kuuldavale heli või vibreerida.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Helid**.
- 3 Tee valik:
  - Klahviheli sisse- või väljalülitamiseks vali **Klahvitoonid**.
  - Hoiatushelinate sisse- või väljalülitamiseks vali **Märguandehelinad**.
  - Seadme vibratsiooni sisse- või väljalülitamiseks vali **Vibratsioon**.
  - Klahvi vajutamisel vibratsiooni lubamiseks vali **Klahvi vibr.**

## Seadme lukustamine ja lukust vabastamine

Võid lubada suvandi Automaatlukustus, et klahvide tahtmatu vajutamise vältimiseks seade automaatselt lukustada.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Automaatlukustus**.
- 3 Tee valik.
- 4 Seadme avamiseks hoia ükskõik millist nuppu all.

## Tempo või kiiruse kuvamine

Võid muuta tempo või kiiruse andmeväljal ilmuva teabe tüüpi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Tempo/kiiruse eelistus**.
- 3 Vali tegevus.

## Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa mõõtühikuid.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Ühikud**.
- 3 Vali **Statuut** või **Meeter**.

## Kell

### Kellaaja käsitsi määramine

- 1 Hoia kellaplaadil all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Kellaag** > **Määra kellaag** > **Käsitsi**.
- 3 Vali **Kellaag** ja sisesta praegune kellaag.

### Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

Seadme igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel tuvastab seade automaatselt ajavööndid ja praeguse kellaaja. Võimaldab ka kellaaja käsitsi sünkroonimist GPS-iga, kui ajavöönd muutub või lähed üle suveajale.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Kellaag** > **Sünkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 15*).

### Äratuse seadistamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Äratuskell** > **Lisa märguanne**.
- 3 Vali **Kellaag** ja sisesta äratuse kellaag.
- 4 Vali **Korda** ja vali, millal äratust korratakse (valikuline).
- 5 Vali **Helid** ja vali teavituse tüüp (valikuline).
- 6 Taustvalguse sisselülitamiseks koos äratusega vali **Taustvalgus** > **Sees**.



7 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus (valikuline).

## Äratuse kustutamine

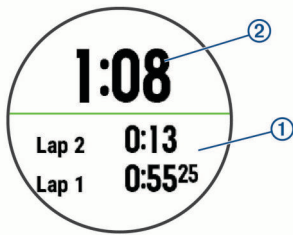
- 1 Hoida kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Äratuskell**.
- 3 Vali äratus.
- 4 Vali **Kustuta**.

## Taimeri käivitamine

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Taimer**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **Taaskäivitus > Sees**, et taimer automaatselt taaskäivitada pärast selle aegumist.
- 5 Vajadusel vali **Helid** ja vali teavituse tüüp.
- 6 Vali **Käivita taimer**.

## Stopperi kasutamine

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Stopper**.
- 3 Vali **START**, et käivitada taimer.
- 4 Vali **LAP**, et käivitada ringitaimer ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vali **START**.
- 6 Tee valik.
- 7 Salvesta jäädvustatud aeg ajaloos tegevusena (valikuline).

## Seadme teave

### Seadme laadimine

#### ⚠ HOIATUS

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

#### TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgige lisas olevaid puhastusjuhiseid.

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispesa.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispesa.
- 3 Lae seade täiesti täis.

## Seadme laadimise nõuanded

- 1 Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida (*Seadme laadimine*, lehekülg 13).  
Võid seadme laadimiseks ühendada USB-kaabli ettevõtte Garmin heakskiiduga vahelduvvooluadapteri ja standardse seinakontaktiga või arvuti USB-pordiga. Täiesti tühja aku laadimiseks kulub umbes kaks tundi.
- 2 Eemalda laadija seadmest, kui aku laetuse tase on 100%.

## Seadme kandmine

- Kanna seadet randmeluu kohal.

**MÄRKUS.** seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks seade ujumise või muu treeningu ajal liikuda.



**MÄRKUS.** optiline andur asub seadme tagaosas.

- Vaata lisateavet randmepõhise pulsisageduse mõõtmise kohta: *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 6.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Seadme hooldamine

#### TEATIS

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

Kui seade puutub kokku kloori- või soolase veega, loputa seda põhjalikult mageveega.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

Pärast pesemist kuivata seade alati.

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

## Seadme puhastamine

- 1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.
- 2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

**VIHJE:** lisateabe saamiseks ava aadress [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Rihmade vahetamine

Võid rihmad asendada seadme Garmin Swim 2 uute rihmadega.

- 1 Keera kruvid kruvikeeraja abil lahti.



- 2 Eemalda kruvid.
- 3 Eemalda rihmad ettevaatlikult.
- 4 Joonda uued rihmad.
- 5 Keera kruvid kruvikeeraja abil kinni.

## Tehnilised andmed

Patarei tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kasutusaeg	Kuni 7 päeva kellarežiimis koos nutiteavituste, aktiivsuse jälgimise ja randme pulsimõõtmisega Kuni 14 tundi GPS-režiimis ja randmepõhise pulsisageduse mõõtmisega
Töötemperatuuri vahemik	-20 kuni 60 °C (-4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmeta side sagedus	2,4 GHz @ +6 dBm nominaalne
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM <sup>1</sup>

## Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoi a kella all nuppu **UP**.
- 2 Vali > **Seadmest**.

## Tõrkeotsing

### Tooteuuendused

Installe arvutisse Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).  
Installe nutitelefonil rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

### Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoni seotud olema (*Nutitelefoni sidumine seadmega*, lehekülj 1).

Sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect*, lehekülj 5).

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

### Rakenduse Garmin Expressseadistamine

- 1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Külasta veebilehte [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

### Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Seadme tarkvara uuendamiseks peab sul olema konto Garmin Connect ning pead alla laadima rakenduse Garmin Express.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.  
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

### Lisateabe hankimine

- Ava [support.garmin.com](http://support.garmin.com), et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.

### Aktiivsuse jälgimine

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

### Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaöö.

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

### Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

### Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

- 1 Tee valik:
  - Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis*, lehekülj 9).
  - Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect*, lehekülj 5).

- 2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

### Mu intensiivsusminutid vilguvad

Kui teed trenni intensiivsustasemel, mis viib sind lähemale intensiivsusminutite sihile, siis intensiivsusminutid vilguvad.

Trenni vähemalt 10 järjestikust minutit keskmisel või suurel intensiivsustasemel.

<sup>1</sup> \* Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse. Kellaeg ja kuupäev määratakse GPS-asukoha alusel automaatselt.

**VIHJE:** lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

## GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet oma Garmin Connect kontoga sagedasti.
  - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
  - Sünkrooni seade Garmin Connect rakendusega oma Bluetooth nutitelefoni.

Kui oled loonud ühenduse Garmin Connect kontoga, laadib seade alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.

- Vii seade õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

## Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei reageeri, pead selle võib-olla taaskäivitama.

**MÄRKUS.** taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

- 1 Hoi a klahvi **LIGHT** all.  
Seade lülitub välja.
- 2 Hoi a klahvi **LIGHT** üks sekund all, et seade sisse lülitada.

## Kõigi vaikeseadete lähtestamine

**MÄRKUS.** see kustutab kõik kasutaja poolt sisestatud andmed ja tegevuste ajaloo.

- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
  - Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu aktiivsusteabe allesjätmiseks vali **Lähtesta seaded**.
  - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik**.

## Mu seadme keel on vale

- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Keri loendi eelviimase üksuse juurde ja vali see.
- 3 Vali loendi esimene üksus.
- 4 Vali oma keel.

## Kas mu nutitelefoni ühildub mu seadmega?

Seade Garmin Swim 2 ühildub Bluetooth traadita tehnoloogiat kasutavate nutitelefoniidega.

Ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita nutitelefoni ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda Garmin Connect rakendus uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja nutitelefoni Bluetooth seadetest.

- Kui ostsid uue nutitelefoni, eemalda seade nutitelefoni Garmin Connect rakendusest.
- Aseta nutitelefoni vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma seadmest.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava nutitelefoni rakendus Garmin Connect, vali **≡** või **•••** ja vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.
- Vali seadmes **UP** > **⚙** > **Telefon** > **Paarista telefon**.

## Kas saan südame treeningut teha õues?

Võid GPS-i sisse lülitada ja südame treeningut teha õues.

- 1 Vali **START** > **Kardio** > **Valikud** > **GPS**.
- 2 Tee valik.
- 3 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 4 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.

GPS on valitud tegevuse ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

## Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect **≡** või **•••**.
- 2 Vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.

## Aku kasutusaeg pikendamise

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda tasutvalgustuse põlemise aega (*Taustvalgustuse seadete muutmine*, lehekülj 6).
- Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone (*Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine*, lehekülj 6).
- Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsuse jälgija seaded*, lehekülj 11).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.  
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Sihverplaadi kohandamine*, lehekülj 11).
- Piira nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine*, lehekülj 6).
- Peata pulsageduse andmete edastamine seadmetesse Garmin (*Pulsageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse*, lehekülj 7).
- Lülita randmepõhine pulsageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsageduse monitori väljalülitamine*, lehekülj 7).

**MÄRKUS.** randmepõhise pulsageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.

## Lisa

### Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

**Aeg tsoonis:** aeg igas pulsageduse või energiatsoonis.

**Aeroobne efektiivsus:** praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.

**Anaeroobne efektiivsus:** praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.

**HR %max:** maksimaalse pulsageduse protsent.

**HR-tsoon:** praegune pulsageduse vahemik (1 kuni 5).

Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsagedus (220 miinus sinu vanus).

**Int. distants:** praeguse intervalli läbitud vahemaa.

**Int. keskm. HR:** praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.

**Int. keskm. HRR-i %:** praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Int. keskm. max %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.

**Int. max %max:** praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.

**Int. max HRR:** praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.

**Int. max HRR-i %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Int. tempo:** praeguse intervalli keskmine tempo.

**INTERVALLID:** praeguse tegevuse lõpetatud intervallide arv.

**Intervalli pikkused:** praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

**Intervalli Swolf:** praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

**Intervalli taimeri aeg:** praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

**Intervalli tõmbeid pikkuse kohta:** praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.

**Intervalli tõmbetüüp:** intervalli tõmbetüüp.

**Kalorid:** põletatud kalorite arv.

**Keskm. max HR-i %:** praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

**Keskmine HR:** praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

**Keskmine kiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus.

**Keskmine pulsireservi protsent:** praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Keskmine Swolf:** praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (*Ujumisterminid, lehekülj 3*). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.

**Keskmine tempo:** praeguse tegevuse keskmine tempo.

**Keskmine tõmbekiirus:** ujumine. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Keskmine vahemaa tõmbe kohta:** ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

**Keskmiselt tõmbeid pikkuse kohta:** praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.

**Kiirus:** aktiivne liikumise kiirus.

**Korda:** viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

**Möödunud aeg:** kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitasid taimeri ja ujusid 10 minutit, peatasid taimeri 5 minutiks, käivitasid taimeri ja ujusid veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.

**Päeva aeg:** kella-aeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).

**Pikkused:** praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

**Protsent pulsireservist:** pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Puhkeajataimer:** praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

**Pulsisagedus:** pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimeetja.

**Ringi aeg:** praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

**Ringid:** praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

**Ringi HR:** praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

**Ringi HR-i max %:** praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

**Ringi pikkus:** praeguse ringi läbitud vahemaa.

**Ringi pulsireservi protsent:** praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Ringi Swolf:** praeguse ringi Swolfi skoor.

**Ringi tempo:** praeguse ringi keskmine tempo.

**Ringi tõmbed:** ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

**Ringi tõmbekiirus:** ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Ringi vahemaa tõmbe kohta:** ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

**Sammud:** praeguse tegevuse sammude arv.

**Taimer:** praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

**Tempo:** aktiivne tempo.

**Tõmbearv:** ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).

**Tõmbed:** ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

**Ujumisaeg:** praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhke-aeg.

**V. ringi HR-i max %:** viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

**Vahemaa:** praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

**Viimase pikk. tempo:** viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.

**Viimase pikkuse Swolf:** viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

**Viimase pikkuse tõmbed:** viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku.

**Viimase pikkuse tõmbetüüp:** viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.

**Viimase ring. pikk.:** viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

**Viimase ringi aeg:** viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

**Viimase ringi HR:** viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

**Viimase ringi pulsireservi %:** viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Viimase ringi Swolf:** viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.

**Viimase ringi tempo:** viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

**Viimase ringi tõmbe:** ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku.

**Viimase ringi tõmbearv:** ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Viimase ringi vahemaa tõmbe kohta:** ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

## ANT+ pulsimeetja

Seadet saab kasutada juhtmevabade ANT+ anduritega. Optiliste andurite ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta saab lisateavet veebisaidilt <http://buy.garmin.com>.

## Välise pulsimeetja sidumine

Traadita anduri ja seadme esmakordsel ühendamisel ANT+ tehnoloogia abil tuleb need siduda. Pärast sidumist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

### 1 Paigalda pulsimeetja.

Pulsimeetja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

### 2 Seade peab andurist asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.

**MÄRKUS.** sidumise ajal püsi teistest ANT+ anduritest 10 m (33 jalga) kaugusel.

3 Hoiatust kellal all nupp **UP**.

4 Vali  > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa väline pulsimonitor**.

Kui andur on seadmega seotud, kuvatakse teade. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale.

## Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete mõistmise ja rakendamiseks.

- Pulss on treeningu intensiivsuse hea näitaja.
- Pulsisageduse teatud tsoonides treenimine aitab parandada kardiovaskulaarset võimekust ja tugevust.

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit (*Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 7*), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset pulssi, kasuta Internetis saadolevat mõnda kalkulaatorit. Teatud spordisaalid ja tervisekeskused võivad teha testi maksimaalse pulsisageduse mõõtmiseks. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus.

## Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsisageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsisageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökide arv minutis. Viis enim kasutatud pulsisageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

## Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

# Indeks

- A**  
ajalugu 9  
  arvutisse saatmine 9  
  kustutamine 9  
ajavõõndid 12  
aktiivsuse jälgimine 4  
aktiivsusejälgija 3, 4, 6, 10, 11  
aku  
  kasutusaja pikendamine 15  
  kestvuse pikendamine 6  
  laadimine 13  
andmed  
  edastamine 9  
  salvestamine 9  
  üleslaadimine 5  
andmete jagamine 6  
andmete üleslaadimine 5  
andmeväljad 10–12, 15  
ANT+ andurid 16  
  pulsimõõtja 16  
  sidumine 16  
ANT+ andurite sidumine 16  
Auto Lap 11  
Auto Pause 11  
Automaatne puhkerežiim 1
- B**  
basseini pikkus 1, 2, 10  
  säte 2  
Bluetooth tehnoloogia 6  
Body Battery 8
- C**  
Connect IQ 11, 12
- E**  
ekraan 12
- F**  
füüsiline vorm 8
- G**  
Galileo 11  
Garmin Connect 1, 2, 4, 5, 9, 14  
  andmete salvestamine 9  
Garmin Express 14  
  tarkvara uuendamine 14  
GLONASS 11  
GPS 1, 11, 15  
  lõpetamine 4  
  seaded 11, 12  
  signaal 3, 15
- H**  
harjutused 2, 3  
helid 12, 13  
hoiatused 13  
  pulsisagedus 7
- I**  
ikoonid 1  
ilm 5  
intensiivsusminutid 4, 14  
intervallid 1, 3  
Isiklikud rekordid 3, 9  
  kustutamine 3
- J**  
juhtelementide menüü 5
- K**  
kalender 3  
kasutajaandmed, kustutamine 9  
kasutajaprofiil 6, 10  
keel 15  
Keha aku 5, 6, 9  
kell 1, 12, 13  
kellaaeg 12  
  märguanded 2, 10
- seaded 12  
kellarežiim 15  
kiirus, tsoonid 12  
klahvid 11  
kustutamine  
  ajalugu 9  
  Isiklikud rekordid 3  
  kõik kasutaja andmed 9
- L**  
laadimine 13  
lukustamine, ekraan 12
- M**  
menüü 1  
Move IQ 11  
muusika, mängimine 5  
muusika juhtnupud 5  
möödühikud 12  
märguanded 2, 10–12
- N**  
nutitelefon 5, 6, 11, 15  
  rakendused 4  
  sidumine 1, 15
- O**  
otseteed 5
- P**  
patarei 13  
peamenüü, kohandamine 11  
pikkused 3  
profiilid 10  
  kasutaja 10  
  tegevus 10  
pulsisagedus 1, 5, 6, 13  
  andurite sidumine 7, 16  
  hoiatused 7  
  monitor 6, 7, 16  
  tsoonid 7, 10, 17
- R**  
rakendused 4  
  nutitelefon 1  
rihmad 13  
ringid 1, 9–11
- S**  
satelliitsignaalid 11, 15  
seaded 6, 11, 12, 15  
  seade 5, 6  
seadme ID 14  
seadme kohandamine 11  
seadme lähtestamine 15  
seadme puhastamine 13  
sidumine 15  
  ANT+ andurid 7  
  nutitelefon 1, 15  
sihverplaadid 11  
sisetreening 4  
statistika 9  
stopper 13  
stressiskoor 8  
stressitase 5, 6, 8  
swolfi skoor 3  
süsteemiseaded 12
- T**  
taimer 1, 3, 9, 13  
  allaloendus 13  
tarkvara  
  litsents 14  
  uuendamine 14  
  versioon 14  
tarvikud 14, 16  
taustvalgustus 1, 12  
teavitused 5, 6  
tegevus 9  
tegevused 3, 10  
  alustamine 3  
  kohandatud 2
- salvestamine 4  
tegevuste salvestamine 1  
tehnilised andmed 14  
Tehnoloogia Bluetooth 1, 4–6, 15  
tempo 2, 12  
treening 4  
  kalender 3  
  kavad 2, 3  
Treeningu efektiivsus 8  
treeningud 2, 3, 10  
  laadimine 2  
  loomine 2  
tsoonid  
  kellaaeg 12  
  kiirus 12  
  pulsisagedus 7, 10  
tõmbed 3, 10  
tõrkeotsing 6, 9, 13–15
- U**  
ujumine 1–3, 6, 9, 10  
UltraTrac 11  
unerežiim 4  
USB 14  
  lahtiühendamine 9  
uuendused, tarkvara 14
- V**  
vahemaa 2, 9  
  mõõtmine 12  
  märguanded 2, 10  
veekindlus 13  
vibratsioon 12  
vidinad 5–9  
võtmed 1, 13  
  lukustamine 12



