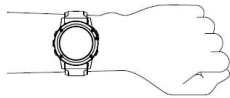
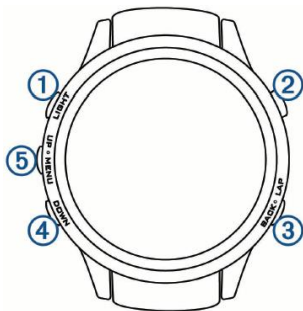


**GARMIN****fēnix® 5 Plus series****Hoia**ts: enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.**Seadme kandmine ja pulss**

- Kanna seadet randmeluu kohal.

**Märkus:** seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt. See ei tohi jooksmise ajal liikuda.**Märkus:** pulsiaundur asub seadme taga.**KLAHVID**

① <b>LIGHT</b>	Vali, et lülitada sisse/välja taustavalgus. Hoia all, et vaadata juhtmenüüd. Hoia all, et seade sisse lülitada.
② ▲	Vali, et vaadata treeningnimistut ja alustada/lõpetada treeningut. Tee valik menüüst.
③ <b>BACK/LAP</b>	Vali, et naasta eelmisele ekraanile. Vali ringi salvestamiseks, puhkamiseks või üleminekuks treeningu ajal.
④ <b>DOWN</b>	Vali, et kerida läbi vidina nimistu ja menüüde. Hoia all, et vaadata numbrilauda mis tahes ekraanil.
⑤ <b>UP/MENU</b>	Vali, et kerida läbi vidina nimistu ja menüüde. Hoia all menüü vaatamiseks.

**Juhtmenüü vaatamine**

Juhtmenüüst leiad otseteemenüü valikuid, nagu nt "Ära sega" režiimi lubamine, klahvide lukustamine ja seadme väljalülitamine.

**Märkus:** lisa, muuda või eemalda juhtmenüü otseteemenüü valikuid.

1. Mis tahes ekraanil hoia **LIGHT**.



2. Vali **UP** või **DOWN** valikute sirvimiseks.

**Treeningu alustamine**

Kui alustad treeningut, lülitub GPS automaatselt sisse (vajadusel). Kui lõpetad treeningu, naaseb seade kellarežiimi.

1. Vali kellal ▲.
2. Vali treening.
3. Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid, et sisestada lisainfot.
4. Vajadusel oota, kuni seade ühendub ANT+ anduritega.
5. Kui treening eeldab GPSi, mine välja ja oota, kuni seade leiab satelliidid.
6. Vali ▲ taimeri käivitamiseks.

**Märkus:** seade ei salvesta treeningu andmeid, kuni sa ei ole taimerit käivitanud.**Treeningu peatamine**

1. Vali ▲.
2. Valikud:
  - Treeningu jätkamiseks vali **Resume**.
  - Treeningu salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Save**.
  - Treeningu peatamiseks ja selle jätkamiseks hiljem vali **Resume Later**.
  - Ringi märkimiseks vali **Lap**.
  - Treeningu alguspunkti naasmiseks tulnud teed mööda vali **Back to Start > TracBack**.
  - Treeningu alguspunkti naasmiseks vali **Back to Start > Route**.
  - Treeningu tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Discard > Yes**.

**Seadme laadimine****Märkus:** korrosiooni tekke vältimiseks kuivata alati enne laadimist või arvutiga ühendamist põhjalikult seadme kontaktid ja neid ümbritsev ala.

1. Ühenda USB-kaabli väiksem otsik seadme laadimispeassa.
2. Ühenda USB-kaabli suurem otsik arvuti USB-peatse.
3. Lae seade täielikult.

**Nutitelefoni paaristamine seadmega**

Seadme ühendatud funktsioonide kasutamiseks paarista seade otse Garmin Connect™ mobiilirakenduse kaudu, mitte nutitelefoni Bluetoothi seadete kaudu.

1. Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äppoest ja seejärel ava see.
2. Too nutitelefoni 10 m ulatusse seadmest.
3. Hoia **LIGHT** seadme sisselülitamiseks. Esmakordsel sisselülitamisel on see paaristusrežiimis.

**Nipp:** hoia all **LIGHT** ja vali ☰ paaristusrežiimi manuaalselt sisenedamiseks.

4. Tee valik, et lisada seade Garmin Connect kontole:

- Kui see on esimene seade, mille oled Garmin Connect mobiilirakendusega paaristanud, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui oled juba mõne teise seadme paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, vali Garmin Connecti mobiilirakenduse sättemenüüst **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

**Tooteuendused**Installeeri arvutisse Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Paigalda nutitelefoni Garmin Connecti mobiilirakendus. Niimoodi pääsed lihtsalt ligi järgnevalele Garmini seadmetele mõeldud teenustele:

- Toote registreerimine
- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine Garmin Connecti

**Garmin Expressi paigaldamine**

1. Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
2. Mine [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
3. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

**Vidinate vaatamine**

Sinu seadmes on erinevaid vidinaid ja rohkem on saadaval, kui paaristad oma seadme nutitelefoni.

- Vali **UP** või **DOWN**. Seade sirvib läbi vidina nimistu.
- Vali ▲ vidina lisavalikute ja funktsioonide vaatamiseks.
- Mis tahes ekraanil hoia all **BACK** numbrilauale naasmiseks.
- Treeningu salvestamisel vali **BACK**, et naasta treeningu andmelehtedele.

**Otseklahvide muutmine**

Kohanda erinevate klahvide ja klahvi kombinatsioonide "hoia all" funktsiooni.

1. Hoia **MENU**.
2. Vali **Settings > System > Hot Keys**.
3. Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
4. Vali funktsioon.

**Kohandatud treeningu loomine**

1. Vali kellal ▲ > **Add**.
2. Valikud:
  - Vali **Copy Activity**, et luua kohandatud treening, võttes aluseks juba salvestatud treeningu.
  - Vali **Other**, et luua uus kohandatud tüüp.
3. Vajadusel vali treeningu tüüp.
4. Vali nimi või sisesta uus nimi. Korduvad treeningu nimed sisaldavad numbrit, nt Bike (2).
5. Valikud:
  - Tee valik, et kohandada teatud treeningu seadeid. Nt saad valida rõhutustooni, et muuta andmeekraane.
  - Vali **Done**, et salvestada ja kasutada kohandatud treeningut.
6. Vali **Yes**, et lisada treening lemmikutesse.

**Treeningu jälgimine**

Treeningu jälgimise funktsioon salvestab sinu päevas tehtud samme, läbitud vahemaad, aktiivseid minuteid, ronitud korruseid, kulutatud kaloreid ja uneandmeid iga salvestatud päeva kohta. Kulutatud kalorite hulka kuulub sinu peamine ainevahetus pluss treeningu kalorid. Päevas tehtud sammude arv ilmub sammude vidinas. Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt.

**Auto Goal**

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi suunas.

## Garmin Pay

Garmin Pay funktsioon võimaldab sul kellaga maksta ostude eest osalevates poodides, kasutades osalevate finantsasutuste krediit- või deebetkaarti.

### Garmin Pay rahakoti seadistamine

Lisa Garmin Pay rahakotti üks või mitu osalevat krediit- või deebetkaarti. Mine [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks), et leida osalevaid finantsasutusi.

1. Garmin Connect mobiiläpispäris vali ☰ või ●●●.
2. Vali **Garmin Devices** ja vali seade.
3. Vali **Garmin Pay > Create Your Wallet**.
4. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

### Ostude eest tasumine kellaga

Enne kella kasutamist ostude eest tasumiseks pead lisama vähemalt ühe maksekaardi. Kellaga saad maksta osalevas poes.

1. Hoi a **LIGHT**.
2. Vali .

3. Sisesta neljakohaline parool.

**MÄRKUS:** kui sisestad parooli kolm korda valesti, siis sinu rahakott lukustub ja pead parooli muutma Garmin Connect mobiilirakenduses. Ilmub sinu kõige viimasena kasutatud maksekaart.




4. Kui oled lisanud mitu kaarti Garmin Pay rahakotti, vali **DOWN** teise kaardi valimiseks.
5. 60 sekundi jooksul hoi a kella viipemakseterminali vastas, kell terminali poole. Kell vibreerib ja kuvab tšeki märgi, kui see lõpetab terminaliga suhtlemise.
6. Vajadusel järgi kaardilugeja juhiseid tehingu lõpetamiseks.

**NIPP:** pärast edukat parooli sisestamist saad teha makseid ilma paroolita 24 tundi, kuni kannad oma kella 24 tundi. Kui võtad kella käelt või keelad pulsimeetrit, pead sisestama parooli uuesti enne makse tegemist.

### Kaardi lisamine Garmin Pay rahakotti

Saad lisada kuni kümme krediit- või deebetkaarti Garmin Pay rahakotti.

1. Fēnix 5 Plus lehel Garmin Connecti mobiilirakenduses vali **Garmin Pay >** .
2. Järgi ekraanil olevaid juhiseid, et sisestada kaardiinfo ja lisada kaart rahakotti. Kui oled kaardi lisanud, saad valida kaardi oma kellast, kui teed makset.

### Muusika

**MÄRKUS:** jaotises on juttu kolmest muusika kuulamise valikust.

Saad muusikat hallata paaristatud nutitelefoni seadme vahendusel.

Seadmes saad alla laadida audiot oma seadmesse otse arvutist või kolmandalt osapoolelt, ja kuulata seda hiljem, kui nutitelefoni ei ole läheduses. Seadmesse salvestatud audio kuulamiseks pead ühendama kõrvaklapid Bluetoothi tehnoloogiaga.


### Kolmanda osapoollega ühendumine

1. Garmin Connect mobiilirakendusest vali ☰ või ●●●.
2. Vali **Garmin Devices** ja vali oma seade.
3. Vali **Music**.
4. Valikud:

- Vali kolmanda osapoolse muusikapakkuja ja järgi ekraanijuhiseid.
- Vali **Get Music Apps**, leia üles pakkuja ja järgi juhiseid.


### Kolmanda osapoolse audio allalaadimine

Enne kolmanda osapoolse audiosisu allalaadimist pead ühenduma wifi-võrku.


1. Hoi a **DOWN** mis tahes ekraanil, et avada muusikasätted.
2. Vali  **Music Providers**.
3. Vali ühendatud levitaja.
4. Vali nimistu või muu element seadmesse allalaadimiseks.
5. Vali **BACK**, kuni sul on lubatud teenusega sünkroniseerida, seejärel vali **Yes**. Valitud muusikanimistud ja teised elemendid laaditakse seadmesse.
6. Ühenda seade välise vooluallikaga. Audio allalaadimine võib akumahtu vähendada.




## Altimeeter ja baromeeter

Seadmesse on sisse ehitatud altimeeter ja baromeeter, mis koguvad pidevalt väliseid andmeid kõrguse ja õhurõhu muutusest, isegi energiasäästurežiimis. Altimeeter kuvab sinu umbkaudse tõusu, mis sõltub rõhu muutustest. Baromeeter näitab õhurõhuandmeid, mis põhinevad kindlaks määratud tõusul, kus altimeeter oli viimati kalibreeritud. Altimeetri või baromeetri sätete kiireks muutmiseks vali  altimeetri või baromeetri vidinast.

### Kompass


Seadmes on 3-teljeline automaatse kalibreerimisega kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus sõltub treeningust, kas GPS on lubatud ja kas sa navigeerid sihtpunkti. Kompassi sätteid saad muuta manuaalselt. Kompassi sätete kiiresti avamiseks vali  kompassi vidinast.

### Kaart

 tähistab sinu asukohta kaardil. Asukoha nimed ja sümbolid ilmuvad kaardil. Kui sa navigeerid sihtpunkti, tähistatakse sinu teekonda kaardil joonega.

### Kaardi panoraamimine ja suumimine

1. Navigeerimisel vali **UP** või **DOWN** kaardi vaatamiseks.
2. Hoi a **MENU**.
3. Vali **Pan/Zoom**.
4. Valikud:

- Kui soovid liikuda üles/alla, vasakule/paremale panoraamimise või suumimise vahel, vali .
- Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vali **UP** ja **DOWN**.
- Lõpetamiseks vali **BACK**.




### Alguspunkti navigeerimine

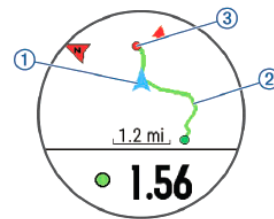
Navigeeri tagasi oma treeningu alguspunkti sirge joonena või mööda tulnud teed. Funktsioon on saadaval vaid GPS-iga treeningute jaoks.

1. Treeningu ajal vali  **> Back to Start**.

2. Valikud:

- Tagasi alguspunkti navigeerimiseks mööda tulnud teed vali **TracBack**;
- Tagasi alguspunkti navigeerimiseks sirge joonena vali **Straight Line**.

Sinu hetkeasukoht , järgitav rada  ja sihtpunkt  ilmuvad kaardil.



### Wi-Fi ühenduse seadistamine

1. Mine [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) ja laadi alla Garmin Express rakendus.
2. Järgi ekraanil olevaid juhiseid, et seadistada Wi-Fi ühendus Garmin Expressiga.

### Seadme hooldus

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

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

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

Ära vajuta klahve vee all!

Kasuta seadet heaperemehelikult, et selle kasutusiga oleks võimalikult pikk!

### Seadme puhastamine

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

1. Puhasta seadet õrna pesuvahendiga niisutatud lapiga.
2. Pühi kuivaks. Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

### Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kestvus	Kuni 12 päeva (fēnix 5 Plus); kuni 7 päeva (fēnix 5S Plus); kuni 20 päeva (fēnix 5X Plus)
Veekindlus	10 ATM
Raadiosagedus/protokoll	fēnix 5S Plus: 13 MHz @ -69,3 dBm nominaal, 2,4 GHz @ 11,87 dBm nominaal; fēnix 5 Plus: 13 MHz @ -69,3 dBm nominaal, 2,4 GHz @ 10,78 dBm nominaal; fēnix 5X Plus: 13 MHz @ -69,3 dBm nominaal, 2,4 GHz @ 19,21 dBm nominaal.
Töötemp. vahemik	-20°C kuni 45°C
Laadimistemp. vahemik	0°C kuni 45°C

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

Kui su kellal on metallist rihm, peaksid rihma pikkuse reguleerimiseks viima kella juveliiri või muu professionaali juurde.

### Seadme taaskäivitamine

1. Hoi a **LIGHT** vähemalt 25 sekundit.
2. Hoi a **LIGHT** üks sekund, et seade sisse lülitada.