

# GARMIN® Forerunner® 25

## Kasutajatugi ja uuendused

Garmin Express tagab lihtsa ligipääsu järegevatele Garmin-i seadmetega seotud teenustele:

- Seadme registreerimine
- Seadme kasutusjuhendid
- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine Garmin Connect lehele

<http://software.garmin.com/en-GB/express.html>

## Tervikliik kasutusjuhend

Käesoleva seadme tervikliik juhend on kättesaadav internetist.

1. Minge <http://www.garmin.com/manuals/forerunner25>

Rohkem informatsiooni toodete kohta eesti keeles saate GPS Eesti OÜ kodulehelt:

<http://www.garmineesti.ee/spordiks/jooksmine/forerunner-25>

## Nupud



①		Valige, et taustavalgus sisse- ja välja lülitada. Hoidke all, et seade sisse- ja välja lülitada.
②		Valige taimeri käivitamiseks ja peatamiseks. Vajutage esiletõstetud menüüvaliku kinnitamiseks.
③		Kerige läbi andmelehekülgede, seadete ja valikute.
④		Valige eelmisele leheküljele naasmiseks. Valige uue ringi märkimiseks, kui sellekohane funktsioon on aktiveeritud. Kerige läbi kuvaekraani valikute.

## Jooksma minemine

Seade on alguses osaliselt laetud. Enne jooksma minemist on tarvis seade täielikult laadida. Kui Forerunner seadmega tuli kaasa ANT+ sensor, siis on need seadmed juba eelnevalt omavahel ühildatud.

1. Pange enda külge pulsvöö;

2. Hoidke all nuppu seadme käivitamiseks;

3. Valige ;

4. Minge välja avatud vaateväljaga alale, et seade saaks leida GPS signaali. Selleks võib kuluda mõni minut. Ekraanil kuvatavad satelliitsignaali sümboolseerivad pulgad on selgesti nähtavad kui signaal on leitud;

5. Kui kasutate pulsvööd, siis oodake, kuni seade ühildub sensoriga. Kui seade leiab pulsvöö, siis ilmub teade ja näete ikooni;

6. Valige taimeri käivitamiseks;

7. Minge jooksma;

8. Pärast jooksu lõpetamist valige taimeri peatamiseks ;

9. Valikud:

\* **Resume** paneb taimeri uuesti tööle;

\* **Save** salvestab jooksu ja taastab taimeri algse oleku. Ilmub kokkuvõtte ning tulemused on võimalik üles laadida, kasutades Garmin Connect rakendust;

\* **Discard** kustutab andmed sooritatud jooksu kohta.

## Tarkvara uuendamine

Enne kui saate tarkvara uuendada peab teil olema registreeritud Garmin Connect konto ja alla laetud Garmin Express rakendus.

1. Ühendage seade arvutiga kasutades USB kaablit. Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Express rakendus selle teie seadmesse;
2. Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid;
3. Ärge ühendage uuendusprotsessi käigus seadet arvuti küljest lahti.

**Nõuanne:** Juhul kui teil on probleeme tarkvara uuendamisega Garmin Express rakenduse abil, siis tuleks teie tegevuste ajalugu Garmin Connect rakendusega üles laadida ja seadmest tegevuste ajalugu kustutada. See peaks tagama, et teie seadmes on piisavalt vaba ruumi uuenduste allalaadimiseks.

## Staatuseikoonid

Täielik ikoon tähendab, et signaal on leitud või sensor on ühendatud.

	GPS staatus
	Bluetooth staatus
	Pulsvöö staatus
	Foot pod staatus
	LiveTrack staatus

## Seadme laadimine

**NB!** Korrosiooni vältimiseks puhastage ja kuivatage seadme kontaktid ja neid ümbritsev ala põhjalikult enne laadimist või arvutiga ühendamist.

1. Ühendage USB kaabel arvuti USB pesaga;

2. Joondage laadimisalusel olevad kontaktid seadme tagaosal olevate kontaktidega ja vajutage seade laadimisalusele ①;



3. Laadige seade täielikult.

## Jooksureziim

1. Valige > Run Options > Run Mode;

2. Valikud:

\* **Basic** reziim on siseruumides või väljas jooksmiseks;

**NB!** See on reziim, kus on eelvalikud teie eest tehtud.

\* **Run/Walk** seadistab kõndimise ja jooksmise intervallid jooksu ajal;

\* **Virtual Pacer** ehk virtuaalne partner aitab parandada teie tulemusi;

\* **Time** määrake aeg, mille jooksul soovite kindla lõigu läbida;

\* **Distance** määrake vahemaa, mida soovite läbida;

\* **Calories** määrake kalorit, mida soovite jooksu käigus põletada;

3. Valige ;

Kui saavutate eelvalitud tulemused aja, vahemaa või kalorit hulga kohta, siis ilmub seadmesse sellekohane teade. Seade annab ka saavutusest piiksuga märku, juhul kui toonid on sisse lülitatud.

## Andmeväljade muutmise

1. Valige > Settings > Ride Settings > Data Fields;

2. Valige **Page 1**;

3. Valige andmeväljade kombinatsioon, mida soovite esimesel leheküljel näha;

4. Valige ;

5. Valige **Page 2**;

6. Valige andmeväljade kombinatsioon, mida soovite teisel leheküljel näha.

### Ajaloo vaatlemine

- 1.Valige **V** > **History**;
- 2.Valikud:

\* **Runs** valides näete ülevaadet kuupäevast, kellaajast, vahemaast, tempost, kulutatuud kalorihulgast ja ringiandmetest (salvestatud jooksude kohta);

**NB!** Keskimise pulsi ja pulsitsooni kohta näete andmeid, kui olete salvestatud jooksude ajal kasutanud lisaseadmena pulsivööd.

\* **Daily Steps** kuvab teie päevase läbitud sammude arvu, eesmärgi, läbitud vahemaa ja põletatud kaloreid iga salvestatud päeva kohta;

\* **Records** kuvab aja, mille jooksul olete andmeid salvestanud ja erinevatel distantsidel läbitud vahemaa.

### Ajalooost jooksu kustutamine

**NB!** Oma andmete kustutamine seadmest ei tähenda, et andmed kustutatakse Garmin Connect lehel.

- 1.Valige **V** > **History**;
- 2.Valige **Runs**;
- 3.Valige kustutamiseks sobiv jooks;

4.Valige **🗑️** > **Discard** > **Yes**.

### Isiklikud saavutused

Jooksu lõpetamisel kuvab seade teie isiklikud uued saavutused (juhul kui need saavutate). Isiklikud saavutused sisaldavad endas teie kiiremaid aegu tavalistel jooksudistantsidel ja pikimaid läbitud vahemaid.

### Isiklike saavutuste kustutamine

- 1.Valige **V** > **History** > **Records**;
- 2.Valige kustutamiseks andmed;
- 3.Valige **Clear?** > **Yes**.

### Tempo või kiiruse kuvamine

- 1.Valige **V** > **Settings** > **Run Settings** > **Pace/Speed**;
- 2.Valikud:

\* **Pace** kuvab teie jooksu tempo;

\* **Speed** kuvab teie jooksu kiiruse.

### Tegevuse jälgimise käivitamine

Tegevuse jälgimine salvestab teie päevas läbitud sammud, sammude eesmärgid, läbitud vahemaa, päevas põletatud kalorit ja une kohtta käiva statistika.

Teie põletatud kaloreid hulk sisaldab endas kii tavalise ainevahetuse poolt kulutatud kui tegevuste käigus põletatud kaloreid.

Tegevuse jälgimise saab käivitada esmasel seadistamisel või ükskõik millisel hilisemal ajahetkel.

Valige **V** > **Settings** > **Activity Tracking** > **Turn On**.

Teie sammude hulk ei ilmu enne, kui seade on leidnud GPS signaali ja selle järgi automaatselt kuupäeva ja kellaaja seadnud. Seade peab GPS signaali saavutamiseks selge taevalaotusega alas olema.

Tehtud sammude hulk päevas ilmub kellaaja alla, see uueneb teatud aja tagant.

**Nõuanne:** Kellaagega kuvavalt leheküljelt saate valida **!!**, et kerida läbi andmete jälgimise kohta käiva info.

### Sammude eesmärk: Step Goal

Enne sammude eesmärgi seadmist peate käivitama tegevuse jälgimise. Seade seab päevase sammude eesmärgi automaatselt, see sõltub eelneval päeval läbitud sammude arvust. Garmin Connect-i kasutades saate seada igaks päevaks endale sobiva eesmärgi. Päeva jooksul kuvab seade, kui kaugel olete oma eesmärgi saavutamisest **①**.



### Sammude eesmärgi peitmine

Sammude eesmärgi saab ekraanilt ära kaotada.

Valige **V** > **Settings** > **Activity Tracking** > **Goal** > **Hide**.

### Une jälgimine

Une jälgimise režiimi ajal hoiab seade silma peal teie unetegevusel. Une kohta käiv statistika sisaldab endas kogu magamiseks kulunud aega, rahuliku une ja une ajal liigutamise aegu. Une jälgimiseks peate seadet randmel kandma.

- 1.Kandke seadet magamise ajal;
- 2.Laadige andmed une kohta Garmin Connect leheküljele.

### Garmin Connect

Garmin Connect annab teile võimaluse laadida üles andmed oma treeningute kohta ja neid analüüsida, lisaks saab vaadelda oma tegevuste kaarti ja oma tegevusi enda tutvusringkonnaga jagada.

- 1.Ühendage seade arvutiga kasutades USB kaablit;
- 2.Minge veebilehele [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) ;
- 3.Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

### Seadme hooldus

Vältige seadme raputamist ja mehhaanilist vigastamist, selline tegevus võib vähendada toote eluiga. Vältige nuppude vajutamist vee all.

Ärge kasutage toote puhastamisel teravaid esemeid.

Vältige kemikaale, putukatõrjevahendeid ja lahusteid, mis võivad seadme plastikosid kahjustada.

Loputage seade põhjalikult pärast kokkupuudet kloori, mereveega, päevituskreemiga, kosmeetikaga, alkoholiga või teiste tugevate kemikaalidega. Pikaajaline kontakt selliste ainetega võib kahjustada kella ümbrist.

Ärge hoiustage toodet kohas, kus see võib pikaajaliselt kokku puutuda kõrgendatud temperatuuridega, tulemuseks võib olla toote püsiv kahjustamine.

### Seadme puhastamine

Isegi väikesel hulgal higi või niiskust võib põhjustada seadme ühendamisel laadijaga selle kontaktidel korrosiooni. Korrosioon pärsib seadme laadimist ja andmevahetust.

- 1.Pühkige seade puhtaks kasutades riiet, mis on niisutatud õrna puhastusvahendiga;
- 2.Kuivatage seade.

Pärast puhastamist laske seadmel täielikult kuivada.

### Seadme Forerunner 25 ühildamine nutitelefoni

- 1.Minge veebilehele [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) ja laadige alla Garmin Connect Mobile rakendus;
  - 2.Asetage nutitelefoni seadme lähedusse (lähemal kui 10 meetrit);
  - 3.Valige oma seadmest **V** > **Settings** > **Bluetooth** > **Pair Smartphone**;
  4. Avage nutitelefoni alla laetud Garmin Connect Mobile rakendus ja järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid;
- Juhised võib leida seadme esmakordsel sisselülitamisel ja Garmin Connect Mobile rakenduse abileheküljelt;

### Teadaannete väljalülitamine

Valige oma seadmest **V** > **Settings** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Turn Off**

### Tehnilised andmed

Veekindlus	5 ATM
Patareii tüüp	Taaslaetav Li-ION
Patareii tööiga	Väike: (Must/Lilla & Valge/Roosa) GPS režiimis 6 tundi, kella režiimis 6 nädalat Suur: (Must/Sinine & Must/Punane) GPS režiimis 8 tundi, kella režiimis 8 nädalat
Töötemperatuur	-15°C kuni 60°C
Laadimise temperatuur	0°C kuni 45°C
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ wireless; Bluetooth Smart

### Pulsivöö ühildamine seadmega

Enne kui saate ANT+ pulsivöö oma seadmega ühendada, peate seadmed omavahel ühildama. Pärast esmakordset ühildamist ühendab seade end automaatselt läheduses asuva sensoriga.

**NB!** Kui teie Forerunner seadmega tuli kaasa pulsivöö, siis on see juba seadmega ühildatud.

1. Pange pulsivöö enda külge;
2. Valige **🗑️** ;
3. Seade ja sensor peavad ühildamise ajal olema üksteisele lähemal kui 10cm. Kui seade tunneb sensori ära, siis ilmub seadmesse selle kohta teade ja **♥️** ikoon on täielik.