

**GARMIN**<sup>®</sup>

**vívactive**<sup>™</sup>



Kasutusjuhend

Kõik õigused kaitstud. Ühtegi osa käesolevast juhendist ei tohi kopeerida ilma Garmin'i eelneva kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse oma tooteid muuta või parendada ning teha muudatusi sisus ilma kohustusest teavitada mis tahes organisatsiooni või isikut sellistest muudatustest ja parendustest. Jooksvate uuenduste ning lisainfo saamiseks käesoleva toote kasutamise kohta külastage Garmin'i veebilehte [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, Garmin'i logo, ANT+®, Auto Lap® ja Auto Pause® on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete USA-s või teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, tempe™, VIRB™ ja vivoactive™ on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei ole lubatud kasutada ilma Garmin'i otsese loata.

Android™ on Google Inc. registreeritud kaubamärk. iOS® on Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida kasutatakse Apple Inc. litsentsi alusel. The Bluetooth® ja selle logod kuuluvad Bluetooth SIG, Inc. ettevõttele, Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Mac® on Apple Inc. Ameerika Ühendriikides ja/ või teistes riikides registreeritud kaubamärk. Windows® on Microsoft Corporation'i Ameerika Ühendriikides ja/ või teistes riikides registreeritud kaubamärk. Teised kaubamärgid ja -nimetused kuuluvad vastavatele omanikele.

Toode on ANT+™ poolt sertifitseeritud. Leheküljel [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) on info tootega ühilduvate seadmete ja aplikatsioonide kohta.

# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>1</b>
Nutitelefoni paastamine .....	1
Seadme laadimine .....	2
Seadme ülevaade .....	3
Ikkoonid .....	3
Puutetundliku ekraani nipid .....	3
Seadme avamine .....	4
Tegevuse alustamine .....	4
Andmekaani vaatamine .....	4
Tegevuse lõpetamine .....	4
<b>Connect IQ funktsioonid</b> .....	<b>4</b>
Connect IQ funktsioonide allalaadimine .....	5
Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga .....	5
<b>Vidinaid</b> .....	<b>5</b>
Vidinate vaatamine .....	6
Tegevuse jälgimine .....	6
Auto Goal .....	6
Liikumise teavitus .....	6
Une jälgimine .....	6
VIRB™ kaugkontroll .....	7
VIRB kaamera kasutamine .....	7

<b>Rakendused</b> .....	<b>7</b>
Tegevused .....	7
Jooksmine .....	8
Jalgrattasõit .....	8
Käimine .....	9
Tagasi algusesse navigeerimine ...	9
Ujumine .....	10
Golfimäng .....	11
Siseruumi tegevused .....	13
Kadunud mobiilseadme leidmine .....	13
<b>Bluetoothi ühendusega funktsioonid</b> .....	<b>14</b>
Bluetoothi teavituste lubamine .....	14
Teavituste vaatamine .....	14
Teavituste haldamine .....	15
Bluetoothi väljalülitamine .....	15
<b>Ajalugu</b> .....	<b>15</b>
Ajaloo vaatamine .....	16
Garmin Connect .....	16
Garmin Connect mobiilirakenduse kasutamine .....	17
Garmin Connecti kasutamine arvutis .....	17
<b>ANT+ sensorid</b> .....	<b>17</b>
ANT+ Sensorite ühildamine .....	17
Pulsikella kasutamine .....	18

Südame löögisagedustsooni seadmine .....	19	Südame rütmisageduse seadme täpsustused .....	28
Nõuanded korrapäratute südame löögisagedusandmete kohta .....	20	Akude vahetamine .....	29
Foot Pod jalaandur .....	21	Südame rütmisageduse seadme aku vahetamine .....	29
Foot Pod töörežiimi seadmine .....	21	Andmehaldus .....	29
Rattatempo lisaseadme või rütmisensori kasutamine .....	21	USB-kaabli lahtiühendamine .....	29
Kiirusensori kalibreerimine .....	22	Failide kustutamine .....	30
tempe™ .....	22	<b>Veatsing .....</b>	<b>30</b>
<b>Seadme kohandamine .....</b>	<b>22</b>	Seadme taaskäivitamine .....	30
Numbilaua muutmine .....	22	Tehaseseadete taastamine .....	30
Kasutajaprofiili seadistamine .....	22	Satelliitsignaali tuvastamine .....	30
Tegevuse sätted .....	22	Aku eluea pikendamine .....	31
Andmeekraanide kohandamine .....	23	Tugi ja uuendused .....	31
Märguanded .....	23	Garmin Express'i seadistamine .....	31
Auto Lap .....	24	Tarkvara uuendus .....	31
Auto Pause .....	25	<b>Lisa .....</b>	<b>32</b>
Automaatkerimine .....	25	Seadme hooldamine .....	32
Tausta sätted .....	26	Seadme puhastamine .....	32
Bluetoothi sätted .....	26	Pulsikella hooldamine .....	32
Süsteemi sätted .....	26	Andmeväljad .....	33
Aja sätted .....	27	Südame löögisagedustsooni tabel .....	36
Taustavalgustuse sätted .....	27	Ratta mõõtmed ja ümbermõõt .....	36
Mõõtühikute muutmine .....	27	Software License Agreement .....	38
Satelliitsignaali seadete muutmine .....	27	Sümbolite tähendused .....	38
<b>Teave seadme kohta .....</b>	<b>28</b>	<b>Indeks .....</b>	<b>40</b>
Tehnilised andmed .....	28		

## Sissejuhatus

### HOIATUS

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

Enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

### Nutitelefoniiga paaristamine

Vivoactive seadme täielikumaks kasutamiseks ühilda see oma nutitelefoniiga ja lõpeta paigaldamine, kasutades Garmin Connect™ mobiilirakendust. See võimaldab sul jagada ja analüüsida andmeid, alla laadida tarkvara uuendusi ja Connect IQ™ lisasid Garmin® ja teiste levitajate vahendusel. Lisaks saad jälgida teadaandeid kalendrisündmuste kohta oma paaristatud nutitelefoniist.

**MÄRKUS:** Erinevalt teistest Bluetoothi seadmetest, mis on paaristatud sinu mobiilseadme Bluetooth sätete kaudu, peab sinu vivoactive seade olema paaristatud otse Garmin Connect

mobiilirakenduse kaudu.

- 1 Külasta veebilehte [www.garminconnect.com/vivoactive](http://www.garminconnect.com/vivoactive) oma mobiili brauseriga.
- 2 Järgi ekraanile ilmutavaid juhiseid rakenduse hankimiseks.
- 3 Installeeri ja ava Garmin Connect mobiilirakendus.
- 4 Valikud:
  - Esmase paigaldamise ajal järgi ekraanile ilmutavaid juhiseid, et paaristada oma seade oma nutitelefoniiga.
  - Kui sa ei paaristanud seadet oma nutitelefoniiga esimese paigaldamisega, vali tegevusnupp vivoactive seadmel ja vali **System > Bluetooth**.
- 5 Vali variant, et lisada seade oma Garmin Connect kontole:
  - Kui see on esimene seade, mida oled Garmin Connect mobiilirakendusega paaristanud, järgi ekraanile ilmutavaid juhiseid.
  - Kui sa oled juba paaristanud mõne teise seadme Garmin

Connect mobiilirakendusega, vali **☰** > **Devices** > **+** Garmin Connect mobiilirakendus ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

## Seadme laadimine

### HOIATUS


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

Laadimispesa on magnet. Magnetid võivad mõjutada teatud kehasiseseid meditsiiniseadmeid, sh südamestimulaatoreid ja insuliinipumpasid. Hoida laadimispesa eemal neist seadmetest.

### MÄRKUS

Ole ettevaatlik, kui laadimispesa asub mõne kehasisese meditsiiniseadme läheduses.

Korrosiooni tekke vältimiseks kuivata alati enne laadimist või arvutiga ühendamist põhjalikult seadme kontaktid ja neid ümbritsev ala.

- 1 Ühenda USB-kaabel arvuti USB-pordiga.
- 2 Aseta laadur  seadmega kohakuti ja vajuta laadur paigale.



- 3 Lae seade täielikult.

## Seadme ülevaade



①		Lülita taustavalgustus sisse või välja. Hoia all, et lülitada seade sisse/välja.
②	Tegevus-nupp	Alusta või lõpeta tegevusi või rakendusid.
③		Ava menüü tegevuselt või rakenduselt.
④		Tagasi eelmise ekraani juurde. Tähistab järgmine ring.
⑤	Puuteekraan	Libista paremale või vasakule, et kerida läbi menüüde, valikute ja sätete.

## Ikonid

Kui ikoon vilgub, otsib seade signaali. Ühtlaselt põlev ikoon tähendab, et signaal on leitud või et sensor on ühendumas.

<b>GPS</b>	GPS töötab
	Pulsiandur töötab
	Sammuandur töötab
	LiveTrack töötab
	Kiirus- ja rütmiandur töötavad

## Puutetundliku ekraani nipid

- Numbrilual libista sõrmega vasakule või paremale, et sirvida läbi seadme vidinate.
- Vali tegevusnupp ja libista sõrmega vasakule või paremale, et sirvida läbi seadme rakenduste.
- Tegevuse ajal hoia sõrme puuteekraanil vidinate kuvamiseks.
- Tegevuse ajal libista sõrmega või toksa ekraani, et kuvada järgmine andmееkraan.
- Soorita iga ekraanivalik eraldi tegevusena.

## Seadme avamine

Kui sa ei ole seadet teatud aeg kasutanud, lülitub see kellarežiimi ja ekraan lukustub.

Valikud:

- Vali tegevusnupp
- Libista sõrmega üle puutekraani.

## Tegevuse alustamine

Kui sa alustad tegevust, lülitub GPS automaatselt sisse (vajadusel). Kui peatad tegevuse, lülitub seade ümber kellarežiimi.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid lisainfo sisestamiseks.
- 4 Vajadusel oota, kuni seade ühendub sinu ANT+ sensoritega.
- 5 Kui tegevuseks on vajalik GPS, mine välja ja oota, kuni seade määrab satelliitide asukohad.
- 6 Taimeri käivitamiseks vali tegevusnupp.

**MÄRKUS:** Seade ei salvesta su tegevust automaatselt, enne kui sa ei ole käivitanud taimerit.

## Andmekaaside vaatamine

Kohandatavad andmekaadid võimaldavad sul kiiresti ligi pääseda reaajas andmetele siseste või ühendatud sensoritega. Kui alustad tegevust, ilmuvad lisa-andmekaadid.

Libista või koputa ekraanil, et sirvida läbi andmekaadid.

## Tegevuse lõpetamine

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Valikud:
  - Tegevuse salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Save**.
  - Tegevuse tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **X**.

## Connect IQ funktsioonid

Lisa Connect IQ funktsioonid Garmin'i või muu levitaja kaudu, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust.

**Numbrilauad:** Muuda kella välimust.



**Andmeväljad:** Laadi alla uusi andmevälju, mis näitavad andurit, tegevust ja ajalugu uuel moel. Saad lisada Connect IQ andmeväljad oma funktsioonide ja lehtede juurde.

**Vidinat:** Tagab info ülevaate silmapilguga, sh andurite andmed ja teavitused.

**Rakendused:** Lisa interaktiivseid lisasid oma kellale.

## Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne Connect IQ funktsioonide allalaadimist Garmin Connect mobiilirakendusest pead paaristama vivoactive seadme oma nutitelefoni, milles töötab Garmin Connect mobiilirakendus.

- 1 Garmin Connect mobiilirakenduses vali  **Connect IQ Store**.
- 2 Vali oma vivoactive seade.

## Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine lehele [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

- 3 Seadmete vidinatest vali **Connect IQ Store**.
- 4 Vali **Connect IQ feature**.
- 5 Vali **Send to Device** ja järgi ekraanile ilmutavaid juhiseid.

## Vidinat

Sinu seadmes on rohkelt vidinaid, mis võimaldavad infole kohest ligipääsu. Mõni vidin eeldab Bluetooth-ühendust sobiva nutitelefoni.

**Teavitused:** Teavitab sind sissetulevatest kõnedest ja sõnumitest vastavalt sinu nutitelefoni teavitussätetele.

**Kalendar:** Kuvab sinu nutitelefoni kalendri tulevased kohtumised.

**Muusikahaldur:** Muusikamängija seaded sinu nutitelefoni.

**Ilm:** Kuvab hetke temperatuuri ja ilmaennustuse.

**Tegevuse jälgimine:** Jälgib sinu samme päevas, sammude eesmärki, läbitud vahemaad, kulutatud kaloreid ja unestatistikat.

## Vidinate vaatamine

Libista numbrilaul vasakule või paremale.

## Tegevuse jälgimine

### Automaatne eesmärkide seadistamine (Auto Goal)

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsus-tasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi ① suunas.



Kui sa ei soovi Auto Goal funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connect kontol.

### Liikumise teavitus (Move Alert)

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Alert tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata.


Pärast ühte tundi mitte liikumist ilmub kiri *Move!* ja punane tulp. Kui vibratsioon on sees, siis seade ka vibreerib (lk 26). Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõned minutid), et liikumise teavitus peatada.

### Une jälgimine (Sleep Tracking)

Unerežiimis jälgib seade su und. Unestatistika hõlmab magatud kogutunde, liikumisperioode ja rahulikke uneperioode.

### Unerežiimi kasutamine

Enne unerežiimi kasutamist pead seadet kandma.

- 1 Libista numbrilaul vasakule või paremale, et vaadata tegevust jälgivat vidinat.
- 2 Vali  Start Sleep.
- 3 Kui oled üles ärganud, hoia all tegevusnuppu, et unerežiimist väljuda.




**MÄRKUS:** Kui unustasid lülitada seadme unerežiimi, saad sisestada oma une ja ärkamise ajad käsitsi Garmin Connect kontole, kust saad vaadata ka oma unestatistikat.

## VIRB™ kaugkontroll

VIRB kaugkontroll võimaldab sul juhtida kaamerat kaugemalt. Mine veebilehele [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB), et osta VIRB kaamera.

## VIRB kaamera kasutamine

Enne VIRB kaugfunktsiooni kasutamist pead lubama kaugsätte oma VIRB kaameras. Lisainfot leiad „VIRB seeriad: kasutusjuhend“.

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Libista vivoactive seadme numbrilual vasakule või paremale, et vaadata VIRB vidinat.
- 3 Oota, kuni seade ühendub VIRB kaameraga.
- 4 Valikud:
  - Video salvestamiseks vajuta .
  - Salvestamise peatamiseks vajuta .
  - Pildi tegemiseks vali .

## Rakendused

Seadme rakenduste vaatamiseks vali tegevusnupp. Mõni vidin eeldab Bluetooth-ühendust sobiva nutitelefoniga.

**Activity Apps:** Sinu seadmes on rohkelt treeningu ja välitegevuste rakendusi, sh jooksmiseks, ujumiseks, jalgrattaga sõitmiseks ja golfimänguks.

**Find My Phone:** Kasuta rakendust, et leida oma kadunud telefon, mis on ühendatud sinu seadmega Bluetooth juhtmevaba ühenduse abil.

## Tegevused

Saad kasutada oma seadet sise- või välisruumis, jõu- või treeningtegevuseks. Kui alustad tegevust, kuvab ja salvestab seade sensori andmeid. Saad tegevuse salvestada ja jagada Garmin Connect kommunis.

Saad lisada Connect IQ tegevusrakendusi Garmin Connect mobiilirakendust kasutavas seadmesse (lk 5).

## Jooksmine

### *Jooksmaminek*

Enne jooksu lae seade ära (lk 2).

Enne ANT+ sensorite kasutamist pead sensorid oma seadmega paaristama (lk 17).

- 1 Aseta endale peale ANT+ sensorid, nagu nt jalaandur ja pulsivöö (valikuline).
- 2 Vali tegevusnupp.
- 3 Vali **Run**.
- 4 Kui kasutad valikulisi ANT+ sensoreid, oota kuni seade ühendub sensoritega.
- 5 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad.
- 6 Vali tegevusnupp ja käivita taimer. Ajalugu salvestub vaid siis, kui taimer töötab.
- 7 Alusta tegevust.
- 8 Vali  ringide salvestamiseks (valikuline) (lk 24).
- 9 Libista või koputa ekraanil, et vaadata lisa-andmekaane (valikuline).

- 10 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali tegevusnupp ja vali **Save**.

## Jalgrattasõit

### *Jalgrattaga sõitma minek*

Enne jalgrattasõitu lae seada ära (lk 2).

Enne ANT+ sensorite kasutamist pead sensorid oma seadmega paaristama (lk 17).

- 1 Paarista oma ANT+ sensorid, nagu nt jalaandur ja pulsivöö (valikuline).
- 2 Vali tegevusnupp.
- 3 Vali **Bike**.
- 4 Kui kasutad valikulisi ANT+ sensoreid, oota kuni seade ühendub sensoritega.
- 5 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad.
- 6 Vali tegevusnupp taimer käivitamiseks. Ajalugu salvestub vaid siis, kui taimer töötab.
- 7 Alusta tegevust.
- 8 Libista või koputa ekraanil, et vaadata lisa-andmekaane (valikuline).

- 9 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali tegevusnupp ja **Save**.

## Käimine

### *Jalutuskäigule minek*

Enne jalutuskäiku lae seada ära (lk 2). Enne ANT+ sensorite kasutamist pead sensorid oma seadmega paaristama (lk 17).

- 1 Paarista oma ANT+ sensorid, nagu nt jalaandur ja pulsivöö (valikuline).
- 2 Vali tegevusnupp.
- 3 Vali **Walk**.
- 4 Kui kasutad valikulisi ANT+ sensoreid, oota kuni seade ühendub sensoritega.
- 5 Mine õue ja oota, kuna seade tuvastab satelliitide asukohad.
- 6 Taimeri käivitamiseks vajuta tegevusnuppu.  
Ajalugu salvestub vaid siis, kui taimer töötab.
- 7 Alusta tegevust.
- 8 Libista või koputa ekraanil, et vaadata lisa-andmeekraane (valikuline).

- 9 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali tegevusnupp ja **Save**.

## Navigeerimine tagasi algusesse

Enne algusesse navigeerimist pead tuvastama satelliitide asukohad, käivitama taimeri ja alustama tegevust.

Tegevuse vältel saad igal ajal naasta alguspunkti. Näiteks, kui sa jooksed uues linnas ja sa ei ole kindel, kuidas peateele või hotelli tagasi minna, saad tagasi navigeerida alguspunkti. See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

- 1 Vali  > **Back to Start**.

Ilmub kompass.

- 2 Liigu edasi.

Kompassi nool osutab alguspunkti suunas.

**NIPP:** Täpsemaks navigeerimiseks osuta oma seade navigeeritavas suunas.

## *Navigeerimise peatamine*

Vali  > **Stop Navigation**.

## Ujumine

### TEADE

Seade on mõeldud pinnaujumiseks. Sukeldumine koos seadmega võib seda kahjustada ja mõjutada garantii kehtivust.

**MÄRKUS:** Seade ei salvesta pulsiaandmeid ujumise ajal.

### Ujumaminek basseini


Enne ujumist lae seada ära (lk 2). Enne ANT+ sensorite kasutamist pead sensorid oma seadmega paarisama (lk 17).

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **Swim**.
- 3 Määra basseini suurus ja sisesta kohandatud mõõtmed.
- 4 Taimeri käivitamiseks vajuta tegevusnupp.  
Ajalugu salvestub vaid siis, kui taimer töötab.
- 5 Alusta tegevust.  
Seade mõõdab automaatselt ujumise ajavahemikke ja vahemaid.
- 6 Puhkeasendis vali tegevusnupp, et panna taimer pausile.

Kuva muudab värvi ja ilmub puhkeekraan.

- 7 Taimeri taaskäivitamiseks vali tegevusnupp.
- 8 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali tegevusnupp ja **Save**.

### Basseini suuruse määramine

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **Swim**.
- 3 Vali  **Pool Size**.
- 4 Vali oma basseini suurus või sisesta kohandatud mõõtmed.

### Ujumise terminoloogia

**Pikkus (length):** Üks suund basseinis.

**Vaheaeg (interval):** Koosneb ühest või mitmest pikkusest. Uus pikkus algab pärast puhkepausi.

**Tõmme (stroke):** Tõmme loendatakse igal korral, kui seadet kandeve käsi sooritab täieliku ujumisliigutuse.

**Efektivsus (swolf):** Efektivsus on antud pikkuse läbimiseks kulunud aja ja sooritatud tõmmete summa. Näiteks 30 sekundit ja 15 tõmme annavad tulemuseks 45. Madalam tulemus on parem täpselt nagu golfis.

## Golfimäng

### *Golfi mängima minek*

Enne golfimängu pead selle alla laadima Garmin Connect mobiilirakendusest (lk 16). Garmin Connect mobiilirakenduses olevaid kursusi uuendatakse automaatselt Enne golfimängu lae oma seade ära (lk 2).

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **Golf**.
- 3 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4 Vali saadaval olevate kursuste nimistust kursust.
- 5 Libista ekraanil sõrmega vasakule või paremale, et sirvida läbi iga augu andmeekraanid.  
Seade tuvastab muutuse automaatselt, kui liigud järgmise augu juurde.
- 6 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **≡ > End Round > Save**.

### *Info aukude kohta*

Kuna löögialuste asukohad muutuvad, arvestab seade vahemaad haljasala esiosast, keskmest ja lõpust lähtuvalt, kuid mitte löögialuse tegeliku asukoha järgi.

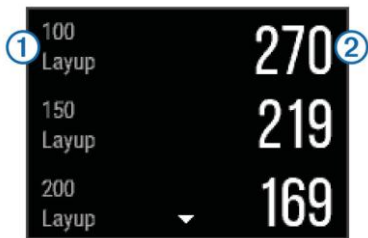


①	Käesoleva augu number
②	Vahemaa haljasala tagaosas
③	Vahemaa haljasala keskosas
④	Vahemaa haljasala esiosas
⑤	Punktisumma augu kohta
▲	Järgmine auk
▼	Eelmine auk

### *Lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike vaatamine*

Vaata lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike nimistuid.

Libista vasakule või paremale, kuni ilmub lühilöögi ja golfiraja info.



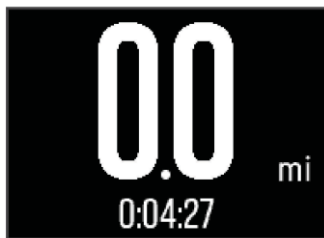
Iga lühilöök <sup>①</sup> ja vahemaa, kuni sa jõuad iga lühilöögini ilmub <sup>②</sup> ekraanil.


**MÄRKUS:** Vahemaad eemaldatakse nimistust, kui oled need läbinud.

### **Odomeetri kasutamine**




Saad kasutada odomeetri aja, vahemaa ja läbitud sammude salvestamiseks. Odomeeter käivitub automaatselt ja peatub, kui sa alustad või lõpetad ringi.

- 1 Libista vasakule või paremal, kuni ilmub odomeeter.



- 2 Vajadusel vali  > **Reset Odometer**, et nullida odomeeter.

### **Punktisumma määramine**

- 1 Auguinfot kuvaval ekraanil vali  > **Start Scoring**. Ilmub punktikaart, kui sa oled haljasalal.
- 2 Vali  või  tulemuse määramiseks. Sinu täielik punktisumma <sup>①</sup> on uuendatud.





### *Tulemuste vaatamine*

- 1 Vali > **Scorecard** ja vali auk.
- 2 Vali või , et muuta selle augu punktisummat.

### *Löögi mõõtmine*

- 1 Tee löök ja vaata, kuhu pall langeb.
- 2 Vali tegevusnupp.
- 3 Kõnni või sõida pallini.  
Vahemaa tühistatakse automaatselt, kui liigud järgmise augu juurde.
- 4 Vajadusel vali tegevusnupp ja vali > **New Shot**, et tühistada vahemaa igal ajal.

## Siseruumi tegevused

Vivoactive seadet saab kasutada treenimiseks siseruumides, nt jooksmiseks siseruumi rajal või kasutades paigalolevat ratast.

Siseruumi tegevuste jaoks on GPS välja lülitatud. Kui GPS on jookstes välja lülitatud, siis kiirus, vahemaa ja rütmi mõõdab seadme kiirendusmõõtur. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse, vahemaa ja rütmi andmete täpsus täiustub pärast paari GPS-iga sooritatud välisjooksu.

## Kadunud mobiilseadme leidmine

Kasuta rakendust oma kadunud mobiilseadme leidmiseks, mis on paaristatud Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiaga ja on hetkel leidismisulatuses.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **Find My**.

Vivoactive seade hakkab otsima sinu paaristatud mobiilseadet. Sinu mobiilseadmes kõlab helisignaali ja Bluetoothi signaali tugevuse aste ilmub vivoactive'i ekraanil.

Bluetoothi signaal tugevneb, kui sa liigud oma mobiilseadmele lähemale.

- 3 Vali ← otsingu lõpetamiseks.

## Bluetoothi ühendusega funktsioonid

Vivoactive'il on rohkelt Bluetoothi ühendusega funktsioone ühilduvale nutitelefonile. Mõni funktsioon eeldab, et laadiksid alla Garmin Connect mobiilirakenduse oma nutitelefonile. Lisainfot leiad veebist [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Telefoni teavitused:** Kuvab telefoni teavitused ja sõnumid sinu vivoactive seadmes.

**LiveTrack:** Võimaldab su sõpradel ja perekonnal jälgida su võistlus- ja treeningtegevust reaalsajas. Saad kutsuda endale jälgijaid meili või sotsiaalmeedia kaudu, lubades jälgijatel ligi pääseda sinu jooksvatele tulemustele Garmin Connect andmelehel.

**Tegevuste laadimine Garmin Connecti:** Saadab automaatselt sinu tegevuse Garmin Connect kontole kohe, kui sa lõpetad tegevuse salvestamise.

## Bluetoothi teavituste lubamine

Enne teavituste lubamist pead paaristama oma vivoactive seadme sobiva mobiilseadmega (lk 1).

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 3 Vali **During Activity** tegevusel ilmuvate teavituste kohandamiseks.
- 4 Vali teavituse eelistus.
- 5 Vali **Not During Activity**, et määrata teavituste eelistused, mis ilmuvad kellarežiimis.
- 6 Vali teavituse eelistus.
- 7 Vali **Notification Timeout**.
- 8 Vali vaheaja kestvus.

## Teavituste vaatamine

- 1 Libista numbrilual vasakule või paremale, et vaadata vidina teavitusi.
- 2 Toksa puutekraani ja libista vasakule või paremale, et sirvida läbi teavituste.
- 3 Vali teavitus.

4 Vajadusel vali ▼, et sirvida läbi teavituste sisu.

5 Vali ↔ eelmisele ekraanile naasmiseks.

Teavitus jääb sinu vivoactive seadmele, kuni sa vaatad seda oma mobiiliseadmel.

## Teadete haldamine

Vivoactive seadmel kuvatavate teadete haldamiseks võid kasutada oma ühilduvat mobiiliseadet.

Valikud:

- Kui kasutad iOS® seadet, vali teavituskeskuse sätteid oma mobiiliseadmes, et määrata seadmel kuvatavad ühikuid.
- Kui kasutad Android™ seadet, kasuta Garmin Connect mobiilirakenduse rakendussätteid, et määrata seadmel kuvatavad ühikud.

## Bluetoothi väljalülitamine

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System > Bluetooth > Status > Off**, et peatada Bluetooth tehnoloogia oma vivoactive seadmes.

Vaata oma mobiiliseadme kasutusjuhendit, kuidas lülitada välja Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia oma mobiiliseadmes.

## Ajalugu

Ajalugu sisaldab kuni kümmet eelnevat tegevust, mis oled oma seadmesse salvestanud. Kui automaatne üleslaadimine on aktiivne, saadab seade automaatselt sinu salvestatud tegevused ja igapäevased tegevusandmed Garmin Connect mobiilirakendusse. (lk 17).

Andmesalvestus sõltub sellest, kuidas sa oma seadet kasutad.

Andme-salvestus	Režiim
Kuni 2 kuud	Vaid tegevuse jälgimine.
Kuni 2 nädalat	Tegevuse jälgimine ja ulatuslik treeningtegevuse kasutamine. (Nt paarisatud pulsimoniitori kasutamine ühe tunni korra päevas).

Kui seadme mälu on täis, kustutab seade vanimad failid, et teha ruumi uutele andmetele.

## Ajaloo kasutamine

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **History**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Valikud:
  - Vali **Details**, et vaadata tegevuse lisainfot.
  - Vali **Laps**, et määrata treening-ring ja vaadata lisainfot iga ringi kohta.
  - Vali **Delete** valitud tegevuse kustutamiseks.

## Garmin Connect

Garmin Connect-iga saad olla ühenduses oma sõprade tegemistega. Saad jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja julgustada sõpru tegevustes. Salvesta oma aktiivse elustiili sündmused, milleks võivad olla jooksmine, kõndimine, ujumine, matkamine, triathlon, golf, mängud, jalgrattasõidud ja muu. Lisaks on Garmin Connect sinu andmebaas, kus saad analüüsida ja jagada kõiki oma golfiringe. Tasuta konto saad teha veebis: [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start)

**Tegevuste salvestamine:** Pärast seadmega tegevuse läbimist ja salvestamist on see võimalik üles laadida Garmin Connecti, säilitades andmeid nii pikalt, kui soovid.

**Andmete analüüsimine:** Võimalik on vaadelda tegevuste kohta käivaid detailseid andmeid, milleks on aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, põletatud kalorit, kaart, tempo- ja kiirusegraafikud ja muudetavad raportid. Saad vaadata lisainfot oma golfimängu, sh punkti-kaardi, statistika ja kursuse kohta. Võid vaadata ka kohandatud raporteid.

**MÄRKUS:** Osad andmed eeldavad valikulist lisaseadet, nt pulsivööd.




**Tegevuste jälgimine:** Saad lugeda oma samme, ühineda sõbraliku võistlusega ja saavutada oma eesmärgid.

**Tegevuste jagamine:** Võimalik on jälgida sõprade tegevusi ning postitada tegevuste kohta käivaid linke sotsiaalvõrgustikesse.

**Sätete haldamine:** Saad kohandada oma seadet ja kasutajasätteid Garmin Connect kontol.

### **Garmin Connect mobiilirakenduse kasutamine**

Saab laadida oma tegevusandmeid oma Garmin Connect kontole põhjalikuks analüüsiks. Seal saad ülevaate oma tegevustest ja jagada tulemusi sõpradega. Saad kasutada Garmin Connect mobiilirakenduses automaatset üleslaadimist.

- 1 Mobiilirakenduses vali  > **Devices**.
- 2 Vali oma vívoactive seade ja vali **Device Settings**.

- 3 Vali tumblernupp, et käivitada automaatne üleslaadimine.

### **Garmin Connect kasutamine arvutis**

Kui sa ei ole paaristanud oma vívoactive seadet nutitelefoni, saad laadida kõik oma tegevusandmed Garmin Connect kontole, kasutades oma arvutit.

- 1 Ühenda seade oma arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

## **ANT+ sensorid**

Seadet on võimalik kasutada koos juhtmevabade ANT + sensoritega. Rohkem informatsiooni seadmega ühilduvate sensorite ja nende ostmise kohta: <http://buy.garmin.com>.

### **ANT+ sensorite paaristamine**

Kui ühendad esimest korda sensori seadmega, kasutades ANT+ juhtmevaba tehnoloogiat, pead seadme ja sensori paaristama.

Pärast paarmist ühendub seade sensoriga automaatselt, kui alustad tegevust, ja sensor on aktiivne ja leviulatuses.

**MÄRKUS:** Kui pulsivöö oli seadmega kaasas, on pulsivöö juba sinu seadmega paarmistatud.

1 Pulsivöö paarmistamiseks aseta see enda külge (lk 18).

Pulssi mõõtev seade ei hakka enne tööle, kui see ei ole kontaktis kehaga.

2 Seade peab olema sensorist 3 meetri raadiuses.

**MÄRKUS:** Hoidke 10 meetri kaugusele teistest ANT+ sensoritest ühildamise ajal.

3 Vali tegevusnupp.

4 Vali **System > Sensors > Add New**.

5 Valikud:

- Vali **Search All**.
- Vali sensoritüüp.

Kui sensor on seadmega ühildunud, muutub selle olek Searching (otsib) > Connected (ühendatud). Sensori

andmed ilmuvad andmelehekülgedele.

## Pulsivöö kasutamine

**MÄRKUS:** Juhul, kui sul pole pulsivööd, saad selle sammu vahele jätta.

Pulsivööd peaks kandma otse naha peal, rinnakorvi all. See peaks olema paigutatud piisavalt mugavalt, et püsiks paigas kogu tegevuse vältel.

1 Ühenda südame löögisageduse mõõdik rihma külge ①.



Garmin-i logod (pulsivöö moodulil ja rihmal) peaksid jääma parema poolega üles.

2 Tee elektroodid ② ja rihma taga olevad kontaktplaadid ③ märjaks, et seade jääks tugevalt rihma ja keha vahele.



- 3 Seo rihm enda keha ümber ja ühenda rihma kinnitus **④** avausse **⑤**.

**MÄRKUS:** Hooldussilt ei tohi olla keerdus.



Garmin logo peaks jääma parema küljega ülespoole.

- 4 Seade peab olema pulsivööst 3 meetri raadiuses.

Pärast pulsivöö enda külge panemist on see aktiivne ja suudab edastada andmeid.

**NIPP:** Juhul kui andmed südame löögisageduse kohta ilmuvad korrapäratult või ei ilmu üldse, vaata nõuandeid lk 20.

### Südame löögisagedustsoonide seadmine

Seade kasutab sinu kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata sinu pulsitsoonid. On erinevad löögisagedustsoonid jooksmiseks ja jalgrattasõiduks.

Kõige täpsemaks kulutatud kalorite hulga mõõtmiseks määra oma max südame löögisagedus. Lisaks saad määrata iga südame löögisagedustsooni ja sisestada puhkeperioodi löögisagedustsooni käsitsi. Löögisagedustsoone saad muuta käsitsi oma seadmes või oma Garmin Connect kontol.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System > User Profile > Heart Rate Zones**.
- 3 Vali **Based On** ja tee valik.
  - **BPM** kuvab ja laseb muuta tsoone vastavalt südame löökidele minutis.
  - **%Max. HR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt maksimaalse pulsi suurusest.
  - **%HRR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt puhkeasendi pulsist.
- 4 Vali **Max. HR** ja sisesta oma maksimaalne südamerütm.
- 5 Vali tsoon ja sisesta väärtus iga tsooni jaoks.

- 6 Vali **Resting HR** ja sisesta oma puhkeoleku südamerütm.

### **Südame löögisagedustsoonid**

Paljud sportlased kasutavad südame löögisagedustsooni, et mõõta ja suurendada südame-veresoonkonna vastupidavust ja treenituse taset. Südame löögisageduse tsoon mõõdab südame lööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud löögi-sagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Südame löögisagedustsoonid arvutatakse, põhinedes maksimaalsetele südame löökide protsentidele.

### **Treeningute eesmärgid**

Teades oma südame löögisageduse tsoone on võimalik mõõta ja täiustada oma treeningut.

- Südamelöögid mõõdavad tavapäraselt treeningu intensiivsust.
- Kindlates südame löögisagedustsoonis treenides suureneb südame-veresoonkonna vastupidavus ja tugevus.
- Teades oma südame löögisageduse tsooni, võib see ennetada üle-treenimist ja vältida vigastuste ohtu.

Kui tead oma maksimaalset südamerütmi, võid kasutada tabelit (lk 36), et leida enda eesmärkide saavutamiseks sobivaim südame löögisagedustsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset südamerütmi, siis saab kasutada internetis olevaid kalkulaatoreid. Mõned jõusaalid või tervisekeskused on varustatud vastavate testidega, mis mõõdavad maksimaalset südamerütmi. Maksimaalne südamerütm on 220 miinus sinu vanus.

### **Nõuanded korrapäratute südame löögisagedusandmete kohta**

Juhul, kui andmed südame löögisageduse kohta ilmuvad korrapäratult või ei ilmu üldse, proovi järgnevat samme:

- Niisuta uuesti elektroode ja kontakt-plaate. Kasutada võib vett, sülg või spetsiaalset geeli.
  - Pinguta rinnal olevaid kinnitusrihmu.
  - Tee 5–10 minutit soojendust.
  - Järgi hooldusjuhendit (lk 32).
  - Kanna puuvillast särki või niisutage rihma mõlemalt poolt.
- Süntheetilisest materjalist riided võivad tekitada staatilist elektrit ja segada seadme tööd.



- Liigu eemale südamelöögisageduse seadme tööd mõjutavatest allikatest. Nendeks võivad olla seadmed, mis tekitavad tugevat elektromagneetilist välja, mõned 2,4 Ghz juhtmevabad sensorid, kõrgepingeliinid, elektrimootorid, ahjud, mikrolaineahjud, 2,4 Ghz juhtmevabad telefonid ja juhtmevabad LAN ühenduspunktid.

## Foot Pod jalaandur

Seade ühildub Foot Pod jalaanduriga. Jalaandur on mõeldud kasutamiseks siseruumides, kui puudub GPS signaal, või tingimustes, kus GPS signaal on liiga nõrk. Jalaandur on vaikimisi töörežiimis, olles valmis andmeid saatma (sarnaselt südame löögisagedus-monitoriga).

Seade lülitub aku säästmiseks pärast 30 minutit liikumatust välja. Aku tühjendamisel ilmub teie seadmel teade, seejärel on jalaanduril alles umbes 5 tundi tööaega.

### Foot Podi kalibreerimine

Enne jalaanduri kalibreerimist tuleb see ühildada seadmega (lk 17).

Garmin soovib manuaalset kalibreerimist, kui teada on kalibratsioonitegur. See selgub, kui oled jalaandurit kalibreerinud mõne teise Garmin tootega.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System > Sensors > Foot Pod > Calibration Factor**.
- 3 Kohanda kalibratsioonitegurit:
  - Suurenda seda, kui vahemaa on liiga väike.
  - Vähenda seda, kui vahemaa on liiga suur.

## Rattatempo lisaseadme või rütmisensori kasutamine

Saad kasutada rattatempo lisaseadet või rütmisensorit, et saata andmeid oma seadmesse.

- Paarista sensor oma seadmega (17).
- Uuenda oma treeningprofiili kasutajainfot (lk 22).
- Määra oma ratta mõõtmed (lk 22).
- Mine rattaga sõitma (lk 8).

## Kiirussensori kalibreerimine

Enne kiirussensori kalibreerimist pead paaristama oma seadme ühilduva kiirussensoriga (lk 17).

Manuaalne kalibreerimine on valikuline ja võib suurendada täpsust.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System > Sensors > Speed/Cadence > Wheel Size**.
- 3 Valikud:
  - Vali **Auto**, et automaatselt arvutada välja ratta mõõtmed ja kalibreerida kiirussensor.
  - Vali **Manual** ja sisesta ratta mõõtmed, et kalibreerida kiirussensor manuaalselt (lk 36).

## tempe™

tempe on ANT+ juhtmevaba temperatuuri sensor. Kinnita sensor turvaliselt kinnitatud rihma või silmuse külge, kus sensor saab vastu võtta igalt poolt ümbritsevat õhku ja läbi selle anda täpset infot temperatuuri kohta.

Andmevahetuseks ja temperatuuri info saamiseks tuleb tempe ühildada oma seadmega.

## Seadme kohandamine

### Numbrilaua muutmine

Võid kasutada vaikesättena pakutud digitaalset numbrilauda või Connect IQ numbrilauda (lk 5).

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System > Watch Face**.
- 3 Tee valik.

### Kasutajaprofiili loomine

Saad täiendada andmeid oma soo, sünniaasta, kehakaalu, pikkuse ja südame löögisagedustsooni (heart rate zone) kohta. Seade kasutab neid andmeid täpse treeninginfo arvutamiseks.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System > User Profile**.
- 3 Tee valik.

### Tegevuse sätted



Seadme kohandamine vastavalt sinu trennimisvajadustele. Nt saad kohandada andmeekraane ja võimaldada teavitusi ja treeningu funktsioone.

## Andmekraanide kohandamine

Saad andmekraane kohandada vastavalt oma treeningu eesmärkidele või valikuliste lisadele. Nt võid kohandada ühte andmekraani, et see näitaks ringi läbimise tempot või südame löögisagedustsooni.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali tegevus.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

- 3 Vali  > **Data Screens.**
- 4 Vali ekraan.
- 5 Vajadusel vali tumblernupp, et lubada andmekraan.
- 6 Vali .
- 7 Vali muudetav andmeväli.

## Märquanded

Määra märquandeid iga tegevuse jaoks, et jõuda kiiremini on soovitud treeningtulemuseni. Mõni märquanne on saadaval vaid teatud tegevuste jaoks.

### **Vahemaa märquanne (range alert)**

Annab teada, kui kindlaksmääratud vahemaa jääb alla või üle mingit väärtust.

Näiteks antakse teada, kui südame löögisagedus on alla 60 või üle 210 löögi minutis (lk 19).

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali tegevus.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

- 3 Vali  > **Alerts > Add New.**
- 4 Vali märquande tüüp.

Olenevalt kaasas olevatest lisadest, võivad märquannete hulka kuuluda südame löögisageduse, tempo, kiiruse ja rütmiga seotud märquanded.

- 5 Vajadusel lülita märquanne sisse.
- 6 Vali tsoon või sisesta väärtus iga märquande jaoks.

Iga kord, kui ületad või langed alla määratud piiri, ilmub sõnum koos piiksuga või vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk. 25).

### **Korduv märquanne (recurring alert)**

Korduv hoiatusteade teavitab teid iga kord, kui seade loendab määratud väärtuse või vahe. Näiteks saad määrata, et seade annaks signaali iga 30 minuti järel.

- 1 Vali tegevusnupp.

2 Vali tegevus.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

3 Vali  Alerts > Add New.

4 Valikud:

- Vali **Custom** ja seejärel sõnum ning märguande tüüp.
- Vali **Time** või **Distance**.

5 Sisesta väärtus.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk. 26).

### **Jooksupausi märguanne** **(walk break alert)**

Mõned jooksuprogrammid kasutavad ajastatud jalutuspause regulaarsete intervallidega. Näiteks pika jooksu-treeningu ajal saad lisada meeldetuletuse joosta 4 minutit ja seejärel jalutada 1 minut ja siis seda uuesti korrata. Auto Lap® funktsioneerib korrektselt, kui kasutad jookse/jaluta meeldetuletusi.

1 Vali tegevusnupp.

2 Vali tegevus.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

3 Vali  Alerts > Add New.

4 Vali Run/Walk.

5 Sisesta jooksmise ajavahemik.

6 Sisesta käimise ajavahemik.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 26).

### **Auto Lap**

#### **Ringide märkimine asukohta järgi**

Auto Lap võimaldab automaatselt märkida läbitud ringi, arvestades mingit kindlat asukohta, võid seda teha ka manuaalselt. See funktsioon on kasulik, kui soovid võrrelda oma tulemusi mingi kindla rajaosa suhtes (nt pärast igat 1 miili või 5 kilomeetrit).

1 Vali tegevusnupp.


2 Vali tegevus.


**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

3 Vali  Laps.

4 Valikud:

- Vali **Auto Lap** tumblernupp, et Auto Lap funktsioon aktiveerida.

- Vali **Lap Key** tumbler-nupp , et tähistada ringi tegevuse ajal.

**NIPP:** Vali  ja sisesta kohandatud vahemaa, kui Auto Lap funktsioon on sisse lülitatud.

Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum koos ringi ajaga. Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk. 26).

Vajadusel saad kohandada andme-ekraane, et kuvada lisaringide andmeid (lk 23).


### **Auto Paus®**

Auto Paus peatab taimeri automaatselt, juhul kui lõpetad liikumise või kiirus langeb alla eelmääratud väärtuse. See on kasulik, kui marsruut sisaldab valgusfoore või teisi kohti, kus on vaja teekonna jooksul peatuda või kiirust alandada.

**MÄRKUS:** Ajalugu ei salvestata, kui taimer on peatatud või pausile pandud.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali tegevus.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

3 Vali  **Auto Pause**.

4 Valikud:

- **When Stopped** paneb taimeri pausile automaatselt siis, kui te lõpetate liikumise.
- **Pace** peatab taimeri automaatselt, kui su tempo langeb alla teatud väärtust.
- **Speed** peatab taimeri automaatselt, kui su kiirus langeb alla teatud väärtust.

### **Automaatne kerimine**

Saate kasutada automaatset andmete lehitsemist treeningu ajal, kui taimer käib.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali tegevus.


**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

3 Vali  **Auto Scroll**.

4 Vali kuvamise kiirus.

## Tausta sätted

Tausta sätted määravad taustavärviks musta või valge.

Vali tegevusnupp, vali tegevus ja seejärel  > **Background**.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

## Bluetoothi sätted

Vali tegevusnupp ja seejärel **System** > **Bluetooth**.

**Status:** Kuvab Bluetoothi hetkeoleku ja lülitab Bluetooth juhnevaba ühenduse sisse või välja (lk 15).

**Smart Notifications:** Seade automaatselt aktiveerib või lülitab välja nutikad teavitused, olenevalt sinu valikutest (lk 14).

**Pair Mobile Device:** Ühendab sinu seadme sobiva nutitelefoniga, mille Bluetoothi ühendus on sisse lülitatud.

**Stop LiveTrack:** Peatab LiveTrack tegevuse.

## Süsteemi sätted

Vali tegevusnupp ja seejärel **System** > **System**.

**Language:** Määrab seadme teksti keele.

**Clock:** Määrab aja, formaadi, värvieelistused ja numbrilaua (lk 27).

**Backlight:** Määrab taustavalguse tugevuse ja kestvuse (lk 27).

**Vibration:** Lülitab vibratsiooni sisse või välja.

**Units:** Määrab mõõtühikud (lk 27).

**USB-mode:** Määrab, kas seade kasutab massmälu või Garmin'i režiimi, kui see arvutiga ühendada.

**Restore Defaults:** Taastab tehase sätted (lk 30).

**Software Update:** Võimaldab saada infot tarkvara uuenduste kohta.

**About:** Kuvab seadme andmed, tarkvara ja GPS-i versioonid ja tarkvara informatsiooni.

## Aja sätted

Vali tegevusnupp ja seejärel **System**  
> **System** > **Clock**.

**Time Format:** Võimaldab kuvada aega 12 või 24 tunni formaadis.

**Set Local Time:** Määra aeg manuaalselt või automaatselt, sõltuvalt sinu paaristatud mobiilseadmest.

**Background:** Saad valida musta või valge tausta vahel.


**Accent Color:** Muuda kella aktsendi värvi.

### **Aja seadistamine käsitsi**

Vaikesättena määrab seade aja automaatselt, kui vivoactive seade on paaristatud mobiilseadmega.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System** > **System** > **Clock** > **Set Local Time** > **Manual**.
- 3 Vali **Time** ja sisesta õige kellaaeg.

### **Märguande määramine**

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System** > **Alarm**.
- 3 Vali tumblernupp, et märguanne sisse lülitada.
- 4 Vali  ja sisesta aeg.

## Taustavalgustuse sätted

Vali tegevusnupp ja seejärel **System**  
> **System** > **Backlight**.

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

**Timeout:** Seadistab taustavalgustuse aja.


### **Möötühikute muutmine**

Saad kohandada vahemaa, tempo, kiiruse, kõrguse, kaalu, pikkuse ja temperatuuri möötühikuid.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System** > **System** > **Units**.
- 3 Vali möötmise tüüp.
- 4 Vali möötühik.

## Satelliitsignaali seadete muutmine

Seade kasutab satelliitsignaali määramiseks vaikimisi GPSi. Parema töötulemuse jaoks võib sisse lülitada GPS ja GLONASS satelliitsignaali vastuvõtmise. GPSi ja GLONASSi kasutamine võib vähendada patarei eluiga rohkem kui vaid GPS-i kasutamine.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System > Sensors > GPS**.
- 3 Vali tumblernupp, et GPS sisse lülitada.
- 4 Vali .
- 5 Vali tumblernupp, et GLONASS sisse lülitada.

Raadio-sagedus/ protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite portokoll, Bluetooth-ühendus
Veekindlus	Swim, 5 ATM*

\*Lisainfot leiad veebilehelt  
[www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating)

## Teave seadme kohta

### Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitiumpolümeeraku
Aku töömaht	Kuni 3 näd kellarežiimis Kuni 10 h GPS-režiimis
Töötemperatuuri vahemik	-20° kuni 60°C (-4° kuni 140°F)
Laadimise temperatuuri vahemik	0° kuni 45°C (32° kuni 113°F)

### Pulsivöö tehnilised andmed

Aku tüüp	Kasutaja poolt vahetatav, CR2032, 3 volti
Aku eluiga	Kuni 4,5 aastat (1 h/päevas)
Veekindlus	3 ATM* <b>MÄRKUS:</b> Seade ei mõõda südame löögisagedust ujudes.
Töötemperatuuri vahemik	-5° kuni 50°C (23° kuni 122°F)
Raadio-sagedus/ protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite portokoll

- \* Seade peab taluma survet, mis võrdub 30 m sügavusega. Lisainfot leiad veebist  
[www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Akude vahetamine

### ⚠ HOIATUS

Ära kasuta akude vahetamiseks teravaid esemeid!

Hoia akud lastele kättesaamatus kohas.

Ära kunagi hoia akut suus. Kui neelad aku kogemata alla, võta kohe ühendust oma arstiga.

Akud võivad sisaldada perkloraati — võib olla vajalik erikäsitlus.

Lisainfo: [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ HOIATUS

Akude korrapäraseks käitlemiseks võta ühendust kohaliku jäätmekäitlusametiga.

## Pulsivöö aku vahetamine

- 1 Krugi väikese Phillipsi kruvikeerajaga lahti neli kruvi, mis asuvad seadme tagaosas.
- 2 Eemalda kaas ja patarei.



- 3 Oota 30 sekundit.
- 4 Sisesta uus patarei positiivse polaarsusega üleval.  
**MÄRKUS:** Ära kahjustage või kaota O -kujulist ümbrist.
- 5 Aseta tagasi kate ja neli kruvi.

**MÄRKUS:** Ära üle pingulda.

Pärast pulsivöö aku vahetamist võib see vajada uuesti paaritamist seadmega.

## Andmehaldus

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

## USB-kaabli lahtiuhendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või kõide, tuleb

andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga Windows teisaldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet lahti ühendada.

- 1 Lõpeta toiming:
  - Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon-süsteemisalves ja vali oma seade.
  - Mac arvutites lohista helitugevuse ikoon Prügikasti.
- 2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti

## Failide kustutamine

### TEADE

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



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

## Veaotsing

### Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei vasta, tuleb see taaskäivitada.

**MÄRKUS:** Toiming võib kustutada andmed või sätteid.

- 1 Hõia  nuppu all 15 sekundit. Seade taaskäivitub.
- 2 Hõia  nuppu all ühe sekundi, et seade sisse lülitada.

### Tehaseseadete taastamine

**MÄRKUS:** Toiming kustutab kõik kasutaja sisestatud informatsiooni ja ajaloo.

Võimalik on taastada seadme kõiki algseadeid.

- 1 Vali tegevusnupp.
- 2 Vali **System > System > Restore Defaults > Yes**.

### Satelliitsignaali tuvastamine

Signaali vastuvõtmiseks vajab seade pilvitut taevast.

- 1 Mine välja avatud alale.

- Suuna seadme esikülg taeva poole.
- 2** Oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad.
- Satelliitsignaali tuvastamise võib võtta aega 30-60 sekundit.

## Aku tööea pikendamine

- Vähenda tasutavalguse intensiivsust (lk 27).
- Kasuta GLONASS-režiimi asemel GPS-režiimi (lk 27).
- Kasuta Connect IQ numbrilauda, mida ei uuendata iga sekundi tagant.
- Vähenda kuvatavate teavituste arvu oma nutitelefooni sätetes (lk 15).

## Tugi ja uuendused

Garmin Express™ pakub lihtsat juurdepääsu allpool nimetatud Garmin seadmete teenustele. Mõned teenused ei ole sinu seadmele saadaval.

- Toote registreerimine
- Toote juhendid

- Tarkvara uuendamine
- Kaardid, tabelid või muud uuendused
- Sõidukite, häälte jms täiendused.

## Garmin Express'i seadistamine

- 1** Ühenda seade USB-kaabli abil arvutiga.
- 2** Mine lehele [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3** Järgi erkaanile ilmuvaid juhiseid.

## Tarkvara uuendamine

Kui tarkvara uuendus on saadaval, laeb seade selle automaatselt alla, kui ühendad oma seadme Garmin Connect kontoga.

## Lisa

### Seadme hooldus

#### TEADE

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida selle eluea lühenemist.

Välti nuppude vajutamist vee all.

Ära kasuta seadme puhastamiseks teravaid objekte.

Ära puuduta ekraani teravate või raskete esemetega, mis võiksid ekraani kahjustada.

Välti keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, mis võivad plastosi kahjustada.

Loputa seadet puhta veega, kui see satub kokku kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või muu tugevatoimelise kemikaaliga. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada korpusi.

Ära hoi seadet kohtades, kus on äärmuslikud temperatuurid, kuna see võib põhjustada tootele püsivaid kahjustusi.

### Seadme puhastamine

#### TEADE

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

Pühi seadet õrnatoimelise puhastusvahendiga niisutatud lapiga.

1 Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

### Südame rütmisageduse seadme eest hoolitsemine

#### TEADE

Enne pesemist tuleb seade rihmade küljest lahti võtta.

Seadmele kogunenud higi ja sool vähendavad seadme võimet edasi anda korrektseid andmeid südame rütmisageduse kohta.

- Detailsed pesemisjuhised leiad [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare)
- Loputa kinnitusrihma pärast igat kasutust.

- Pese rihma pesumasinas pärast igit seitset kasutuskorda.
- Ära pane rihma kuivatisse.
- Kuivatamiseks riputa rihtm üles või aseta tasasele pinnale.
- Südame rütmisageduse seadme eluea pikendamiseks ärge hoidke seda pidevalt töörežiimis.

## Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad, et oleksite liikumises või, et ANT+ lisaseadmed kuvaks infot.

**%HRR:** Pulsisageduse reserv protsentides (maksimaalne pulss miinus puhkeasendi pulss).

**24-Hour Max.:** Max salvestatud temperatuur 24 tunni jooksul.

**24-Hour Min.:** Min salvestatud temperatuur 24 tunni jooksul.

**30s Avg. Vertical Speed:** Vertikaalse kiiruse 30 sekundi liikumise keskmine.

**Average %HRR:** Keskmine protsent pulsisageduse reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva tegevuse ajal.

**Average Cadence:** Jalgrattasõit. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

**Average Cadence:** Jooksmine. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

**Average HR:** Keskmine pulss käesoleva tegevuse ajal.

**Average HR %Max.:** Keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva tegevuse ajal.

**Average Lap Time:** Käesoleva tegevuse keskmine ringi aeg.

**Average Pace:** Keskmine tempo käesoleva tegevuse ajal.

**Average Speed:** Keskmine kiirus käesoleva tegevuse ajal.

**Average Stroke Rate:** Keskmine tõugete arv minutis (spm) käesoleva tegevuse ajal.

**Average Strokes/Length:** Keskmine tõugete arv pikkuse kohta käesoleva tegevuse ajal.

**Average SWOLF:** Käesoleva tegevuse keskmine efektiivsuse punktisumma. Punktisumma võrdub ühe pikkuse ajaga pluss tõugete arvuga selle pikkuse kohta (lk 10).

**Cadence:** Jalgrattasõit. Väнда pöörded minutis. Seade peab olema ühendatud rütmil lisaseadmega.

**Cadence:** Jooksmine. Sammude rütm minutis (paremale ja vasakule).

**Calories:** Põletatud kalorite koguhulk.

**Distance:** Hetke tegevuse või raja kohta läbitud vahemaa.

**Elapsed Time:** Salvestatud koguaeg. Nt kui käivitad taimeri ja jooksed 10 minutit, seejärel peatad taimeri 5 minutiks, seejärel käivitad taimeri uuesti ja jooksed 20 minutit, siis su koguaeg on 35 minutit.

**Elevation:** Hetke asukoha kõrgus ülevalpool merepinda.

**Heading:** Suund, kuhu liigud.

**Heart Rate:** Puls, südame löökide arv ühes minutis (bpm). Pead ühendama sobiva südame löögisageduse seadmega.

**HR %Max.:** Maksimaalsete südame löökide sagedus.

**HR Zone:** Pulsitsoon (1 kuni 5).  
Vaikimisi baseeruvad tsoonid kasutajaprofiilil ja maksimum pulsil.

**Interval Distance:** Käesoleva vahemiku läbitud vahemaa.

**Interval Lengths:** Käesoleva vahemiku ajal läbitud basseini pikkused.

**Interval Pace:** Käesoleva vahemiku keskmine rütm.

**Interval Stroke Rate:** Käesoleva vahemiku tõugete keskmine arv minutis (spm).

**Interval Strokes/Length:** Käesoleva vahemiku tõugete arv pikkuse kohta minutis.

**Interval SWOLF:** Käesoleva vahemiku keskmine efektiivsuse punktisumma.

**Interval Time:** Käesoleva vahemiku taimeri aeg.

**Lap %HRR:** Keskmine protsent pulsisageduse reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva ringi ajal.

**Lap Cadence:** Jalgrattasõit. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

**Lap Cadence:** Jooksmine. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

**Lap Distance:** Käesolevast ringist läbitud distantis.

**Lap HR:** Keskmine pulsisagedus käesoleva ringi ajal

**Lap HR %Max.:** Keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva ringi ajal

**Lap Pace:** Keskmine tempo käesoleva ringi ajal.

**Laps:** Käesoleva harjutuse lõpetatud ringide arv.

**Lap Speed:** Keskmine kiiruskäesoleva harjutuse ajal.

**Lap Time:** Taimer näit käesoleva ringi kohta.

**Last Lap Cadence:** Jalgrattasõit. Viimase ringi keskmine rütm.

**Last Lap Cadence:** Jooksmine. Viimase ringi keskmine rütm.

**Last Lap Distance:** Viimase ringi pikkus.

**Last Lap Pace:** Viimase ringi tempo.

**Last Lap Speed:** Viimase ringi keskmine kiirus.

**Last Lap Time:** Viimase ringi aeg.

**Last Length Pace:** Viimase basseini-pikkuse keskmine rütm.

**Last Length Stroke Rate:** Keskmine tõugete arv minutis (spm) viimase lõpetatud basseini-pikkuse ajal.

**Last Length Strokes:** Viimasena läbitud basseini-pikkuse tõugete koguarv.

**Last Length SWOLF:** Viimasena läbitud basseini-pikkuse efektiivsuse summa.

**Lengths:** Käesoleva tegevuse ajal lõpetatud basseini-pikkuste arv.

**Maximum Speed:** Käesoleva tegevuse suurim kiirus.

**Pace:** Praegune tempo.

**Speed:** Hetke liikumiskiirus.

**Sunrise:** Päikesetõusu aeg vastavalt GPSi asukohale.

**Sunset:** Päikeseloojangu aeg vastavalt teie GPS positsioonile.

**Temperature:** Õhutemperatuur.  
Sensor võib olla mõjutatud sinu kehasoojusest.

**Time of Day:** Hetkeae vastavalt aja seadistustele (formaad, ajavöönd ja päevane säästurežiim).

**Timer:** Taimeri näit käesoleva tegevuse jaoks.

**Vertical Speed:** Tõusude ja languste vahe läbi aja.

## Südame löögisagedustsooni tabel

Tsoon	Max südame löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Lõõgastatud, kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine, suhtlemine võimalik	Põhitaseme kardiotreening; hea taastumiskiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne südameveresoonkonnatreening
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus
5	90–100%	Sprindikiirus, võimatu hoida pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobe ja muskulaarne vastupidavus; suurenenud vastupidavusvõime

## Ratta mõõtmed ja übermõõt

Ratta suurus on märgitud rattakummi mõlemale poolele.

See ei ole täielik nimekirj. Täiendavad kalkulaatoreid leiab internetist.



Ratta mõõtmed	L (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970

Ratta mõõtmed	L (mm)
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105

Ratta mõõtmed	L (mm)
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries (“Garmin”) grant you a limited license to use the software embedded in this device (the “Software”) in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party

providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

## Sümbolite tähendus

Need sümbolid võivad esineda seadmel või siltidel.

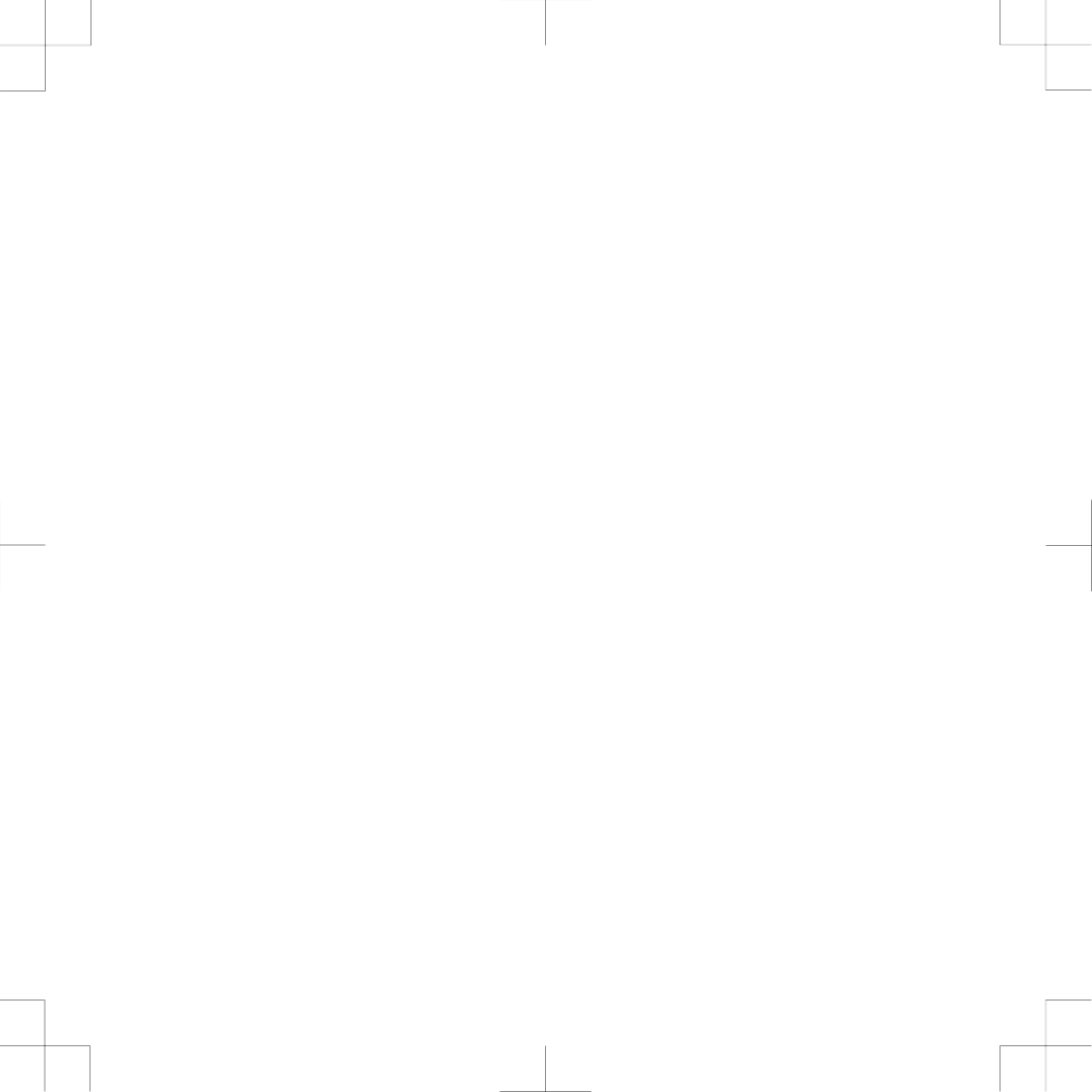


WEEE prügi ja jäätmekäitluse sümbol. WEEE sümbol on kinnitatud tootele ja see on kooskõlas EL-i 2002/96/EL elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) käiva direktiiviga. Selle eesmärgiks on tagada toote õige jäätmekäitus ja soodustada taaskasutust ning ümbertöötlemist.

## Indeks

- aksessuaarid 17
- tegevused 7
  - salvestamine 4
  - alustamine 4
- tegevuse jälgimine 6
- märkuanded 23, 24, 27
  - rütm 23
  - vahemaa 23
  - südame rütm 23
    - aeg 23
- ANT+ sensorid 17
- rakendused 4, 14
  - nutitelefon 1, 7
- Auto Lap 24
- Auto Pause 25
- automaatkerimine 25
- taustavalgus 3, 27
  - aku
    - laadimine 2
    - maksimeerimine 15, 31
    - vahetamine 29
- ratta andurid 21
- Bluetooth 13–15, 26
- rütm, sensorid 21
- laadimine 2
- seadme puhastamine 32
- kell 27
- Connect IQ 1, 4, 5
- kursused
  - mängimine 11
  - valimine 11
- seadme kohandamine 23, 26
- jalgrattasõit 8
- andmed
  - hoiustamine 16, 17
  - ülekandmine 16, 17
  - üleslaadimine 17
- andmeväljad 3, 4, 8, 23, 33
- kurviga golfirada (dogleg) 11
- failide kustutamine 30
- jalaandur 3, 21
- Garmin Connect 1, 4, 5, 14, 16, 17
  - Andmete hoiustamine 17
- Garmin Express 31
  - registreerimine 31
  - tarkvara uuendused 31
- GLONASS 27
- GPS 3, 27
  - signaal 30
- Südame löögisagedus 3
  - südame löögisageduse monitor 18, 20, 29, 32
  - tsoonid 19, 20, 36
- ajalugu 8, 9, 15, 16
  - arvutisse saatmine 16, 17
- ikoonid 3
- seadmete registreerimine 31
- vahemikud 10
- kaardid. uuendused 31
- nupud 3, 4, 32
- lühilöök 11
- pikkused 10
- kasutaja andmete kustutamine 30
- löögi mõõtmine 13
- menüü 3
- navigeerimine 9
  - peatamine 9
- teavitused 14, 15

- odomeeter 12
- paaristamine
  - ANT+ sensorid 17
  - nutitelefon 1
- kohandatud
  - basseinipikkus 10
  - sätted 10
- toote registreerimine 31
- profiilid 7
  - kasutajad 22
- tarkvara uuendamine 31
- akude vahetamine 29
- seadme algaadimine 30
- satelliitsignaaliid 3, 30
- tegevuste
  - salvestamine 8–10
  - punktikaart 12, 13
  - ekraan 27
    - lukustamine 4
  - sätted 22, 26, 27, 30
  - unerežiim 6
  - nutitelefon 4, 5
    - rakendus 7, 14
    - paaristamine 1
  - tarkvara, uuendused 31
- tarkvara litsentsileping 38
- tehnilised näitajad 28
- kiiruse ja rütmi sensorid 3, 21
- andmete salvestamine 16
- tõuked 10
- ujumine 10
- efektiivsuse summa 10
- süsteemi sätted 26
- tempe 22
- temperatuur 22
- aeg 27
  - sätted 27
- taimer 8–10
- puutekraan 3
- treening 14, 24
- leheküljed.. 8
- veaotsing 20, 30
- mootühikud 27
- uuendused, tarkvara 31
- andmete üleslaadimine 17
- USB lahtiühendamine 29
- kasutajakonto 22
- VIRB kaugkontroll 7
- käimise vahemikud 24
- numbrilauad 4, 22
- kellarežiim 4, 31
- ratta mõõtmed 22, 36
- vidinad 4–6
- tsoonid, südamelöögisagedus 19





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

 +43 (0) 820 220230	 + 32 2 672 52 54
 0800 770 4960	 1-866-429-9296
 +385 1 5508 272 +385 1 5508 271	 +420 221 985466 +420 221 985465
 + 45 4810 5050	 + 358 9 6937 9758
 + 331 55 69 33 99	 + 39 02 36 699699
 (+52) 001-855-792-7671	 0800 0233937
 +47 815 69 555	 00800 4412 454 +44 2380 662 915
 (+35) 1214 447 460	 +386 4 27 92 500
 0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9999	 +34 93 275 44 97
 + 46 7744 52020	 +886 2 2642-9199 ext 2
 0808 238 0000 +44 (0) 870 8501242	 +49 (0)180 6 427646 20 ct./Anruf. a. d. deutschen Festnetz, Mobifunk max. 60 ct./Anruf
 913-397-8200 1-800-800-1020	

Käesoleva vivoactive ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-01749-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt.

Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni vivoactive'i töötamise ja kasutamise kohta. **GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EEST EGA VASTUTA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.**

