



vivosmart™ kasutusjuhend

Tutvustus

HOIATUS

Seadmega kaasas olevast kasutusjuhendist leiad infot seadme ohutu kasutamise kohta ja saad lugeda vastava toote kohta käivaid hoiatusi ja muud olulist infot.

Alati konsulteeeri oma arstiga, enne kui alustad või muudad treeningprogrammi.

Alustamine

Enne seadme kasutamist pead selle seadistama oma ühilduvas mobiilseadmes või arvutis.

Valikud:

- Seadista toode oma mobiilseadmes (lk 1).
- Seadista toode oma arvutis (lk 2).


Mobiili seadistamine

Selleks, et oma vivosmart seade mobiiliga paaristada, peab viimane toetama Bluetooth® Smart juhtmevaba tehnoloogiat. Täpsemat ühildusinfot leiad lehelt www.Garmin.com/BLE

Saad kasutada Garmin Connect™ mobiilirakendust, et paaristada oma seade ja lõpetada seadistusprotsess. See võimaldab sul jagada

ja analüüsida andmeid ning alla laadida tarkvara uuendusi otse oma mobiilist.

MÄRKUS: Erinevalt teistest Bluetooth-seadmetest, mida paaristatakse mobiilseadme Bluetoothi ühenduste sätete abil, eeldab vivosmart paaristamist otse Garmin Connect mobiilirakenduse kaudu.




- 1 Kinnita laadimisklamber kindlalt seadme külge (lk 3).
- 2 Ühenda USB-kaabel voluallikaga.
Seade lülitub sisse ja ilmub 
- 3 Mine www.GarminConnect.com/vivosmart oma mobiili brauseriga.
- 4 Installeeri ja ava Garmin Connect mobiilirakendus.
- 5 Järgi mobiili ilmutavaid juhiseid, et paaristada oma vivosmart seade ja lõpetada seadistamine.

MÄRKUS:

Saad paaristada oma vivosmart seadme mõne teise mobiilseadmega pärast esmakordset seadistamist (lk 10).

Arvuti seadistamine

- 1 Kinnita laadimisklamber kindlalt seadme külge (lk 3).
- 2 Ühenda USB-kaabel arvuti USB-porti.

Seade lülitub sisse ja ilmub ikoon 
- 3 Hoida  all puutekraanil, kuni ilmub .
- 4 Mine www.GarminConnect.com/vivosmart.

- 5 Laadi alla ja installeeri Garmin Express™ seadistustarkvara:
 - Kui kasutad Windows® operatsioonisüsteemi, vali *Download for Windows*.
 - Kui kasutad Mac® operatsioonisüsteemi, vali *Download for Mac*.
- 6

Järgi arvutisse ilmutavaid juhiseid, et paardada viisnart seade ja lõpetada seadistamine.

Seadme laadimine

HOIATUS

Seade töötab sisseehitatud liitium-ioon aku toitel. Vaata seadmega kaasasolevast karbist Seadme Ohutusjuhend ja Infovoldik, et tutvuda hoiatuste ja muu olulise informatsiooniga.

MÄRKUS

Korrosiooni vältimiseks kuivata põhjalikult kontaktid ja ümbritsev ala enne laadimist või arvutiga ühendamist.

- 1 Ühenda USB-kaabel arvuti USB-porti.
- 2 Joonda laadimispost seadme taga asuvate kontaktidega ja kinnita laadimisklamber ① kindlalt seadmega.



- 3 Lae seade täielikult.
- 4 Vajuta ② laaduri eemaldamiseks.

Puutekraani kasutamine

- Toksa ekraanil kaks korda, et seade sisse lülitada.
MÄRKUS: Ekraan lülitub välja, kui seadet ei kasutata. Kui ekraan on välja lülitunud, on seade jätkuvalt aktiivne ja salvestab andmeid.
- Hoida nappu ekraanil menüü kuvamiseks.
- Libista sõrmega vasakule või paremale, et sirvida läbi funktsioonide ja menüü sätete.
- Hoida nappu ekraanil valiku tegemiseks.
- Vali 🖱️ teavituse vabastamiseks või eelmisele kuvale naasmiseks.
- Muuda iga puutekraani valik eraldi tegevuseks.

Seadme kandmine

Seadet saab kanda vasakul või paremal randmel. Vaikimisi on ekraan mõeldud vasakule randmele, kuna klamber on suunaga randme sisekülje poole.

Sul on võimalik kohandada ekraani ja rihma orientatsiooni oma Garmin Connect kontol (lk 19).

- 1 Veendu, et rihmal olevad nagad oleksid kindlalt aukudes.
Kui mõlemad nagad on korralikult omal kohal, püsib seade kindlalt su randmel.
- 2 Libista katik kinnituskoha peale (valikuline).
Katik on väike liikuv osa, mis katab rihma ja kinnituse mõlemat äärt. See soodustab turvalisust ja aitab rihmal igas olukorras kindlalt paigal püsida.



- 3 Kanna seadet kogu päev (lk 8).

Seadme funktsioonid

Funktsioonide sirvimiseks libista sõrmega vasakule või paremale. Paljude funktsioonide jaoks on omad ikoonid. Vilkuv ikoon tähendab, et seade otsib vastavat andurit, nagu näiteks jalgratta kiirusandurit või pulsivööd. Ühtlaselt põlev ikoon näitab, et seade on anduriga paaristatud.

MÄRKUS: Mõni funktsioon ei pruugi olla saadaval. Nende funktsioonide lubamiseks pead kohandama seadme kuvatavaid ekraane (lk 19).

Time and date	Hetkeaeg ja kuupäev olenevalt sinu asukohast. Seade uuendab aega ja kuupäeva, kui sa sünkroniseerid oma seadme mobiiliga; võid aja määrata ka manuaalselt.
	Päevas tehtud sammude koguarv.
GOAL	Seatud eesmärgist puuduolevate sammude arv. Seade jälgib sinu käitumist, õpib sellest ja pakub iga päev välja uue eesmärgi.
Move bar	Passiivselt oldud aeg.
	Päeva jooksul põletatud kalorete hulk; hõlmab nii tegevuses kui ka puhkamisel kulutatud kaloreid.
KM or MI	Päeva jooksul läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.
 KPH or MPH	Jalgratta hetkekiirus, mõõdetuna jalgratta kiirusanduriga.
 ZONE	Su südame löögisagedus ja tsoon, mõõdetuna südame löögisageduse mõõdikuga.
VIRB	Kaugkontroll paaristatud VIRB™kaamera tarbeks.
	Paaristatud mobiili muusikaseaded.



Paaristatud mobiilist saabunud uute teadete arv.

Auto Goal (automaatne sammusiht)

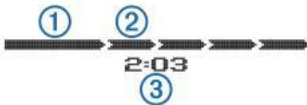
Su seade loob sulle iga päev automaatselt uue sammusihi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Päeva jooksul liikudes kuvab seade su progressi oma eesmärgi suunas. Kui sa jõuad oma soovitud sammude arvuni, ilmub seadme ekraanile GOAL!. Seade hakkab lugema sekundeid, et määrata su päevase eesmärgi ületanud sammude arv.

Kui kohandad oma seadet esmakordselt, pead määrama aktiivsustaseme. See tase määrab su esmase sammusihi.

Kui sa ei soovi kasutada automaatset sammusihi funktsiooni, on sul võimalik oma Garmin Connect kontol määrata endale isiklik sammusiht.

Move! liikumismärguanne







Pikaajaline istumine võib endaga kaasa tuua soovimatuid muudatusi ainevahetuses. Liikumismärguanne aitab sul meeles pidada, et on aeg liikuda. Pärast tundi aega inaktiivsust seade vibreerib ja kuvale ilmub MOVE! ning esimene lõik ① täitub. Lisalõigud ② täituvad pärast iga 15minutist inaktiivsuse perioodi.



Inaktiivsuse aeg ③ hakkab suurenema, kuni tulp algaetakse. Liikumismärguande nullimiseks mine lühikesele jalutuskäigule.

Treeningu alustamine

Sul on võimalik alustada ajastatud tegevust, nagu kõndi või jooksu, seda salvestada ning saata oma Garmin Connect kontole.

- 1 Menüü kuvamiseks hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali .
- 3 Vajadusel oota, kuni su seade paaristub sobiva pulsimõõdikuga ja jalgratta kiirusanduriga (lk 16).
- 4 Vali  taimeri käivitamiseks.
MÄRKUS: Seade ei salvesta tegevuse andmeid enne taimeri käivitamist.
- 5 Alusta treeningut.
- 6 Pärast treeningu lõpetamist vali  taimeri peatamiseks.
- 7 Valikud:
 - Vali  taimeri nullimiseks.
 - Vali  treeningu salvestamiseks.
 - Vali  > treeningu kustutamiseks.

Unejälgija

Une ajal jälgib seade su puhkust.

Une statistika sisaldab magatud tundide üldarvu, liikumisperioode ja rahuliku une perioode.

Unejälgija kasutamine

Enne unejälgija kasutamist pead seadme endale peale panema.

- 1 Menüü vaatamiseks hoia sõrme ekraanil.

2 Vali  > OK.

3 Ärgates toksa ekraanil kaks korda, et seade aktiveerida, ja hoiat sõrme ekraanil, et unerežiimist väljuda.

MÄRKUS: Kui unustasid aktiveerida unerežiimi, saad sisestada uinumise ja ärkamise ajad manuaalselt oma Garmin Connect kontole, et taastada oma unestatistika.

Bluetoothi funktsioonid

Seadmel on mitu Bluetooth-ühenduse funktsiooni nutitelefoniga või muu mobiilse seadmega, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust.

Notifications: Vibreerib ja kuvab sissetulevate sõnumite teavitused, e-kirjad, kõned, kalendri meeldetuletused ja rohkem.

Find my phone: Aitab leida kadunud mobiilseadme, mis on ühendatud Bluetoothi tehnoloogiaga.

Abandoned phone alert: Vibreerib ja edastab märguande, kui paaristatud mobiilseade ei ole enam Bluetooth-ühenduse levialas.

Music controls: Muusikamängija sätteid sinu paaristatud mobiilseadme jaoks.

Activity uploads to your Garmin Connect account: Võimaldab saata tegevusinfot sinu paaristatud mobiili. Andmeid saad vaadata Garmin Connect mobiilirakendusest.

Mobiilseadme paaristamine vivosmart seadmega



Saad paaristada oma vivosmart seadme mõne teise mobiilseadmega pärast esmaskordset seadistamist (vaata lk 1).

MÄRKUS: Vivosmart seadet saab korraga paaristada vaid ühe mobiilseadmega.

- 1 Mine www.GarminConnect.com/vivosmart oma mobiili brauseriga ja lae alla Garmin Connect mobiilirakendus.
- 2 Tõo oma mobiil 3 meetri raadiusesse vivosmart seadmest.
- 3 Hoi a sõrme vivosmart seadme puuteekraanil menüü vaatamiseks.
- 4 Vali ➤ **Pair > OK**.
- 5 Ava Garmin Connect mobiilirakendus ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
Kasutusjuhend ilmub esmakordsel seadistamisel, kuid see on kättesaadav ka Garmin Connect mobiilirakenduse abi kaudu.

Teavituste vaatamine

Enne teavituste vaatamist pead paaristama vivosmart seadme ühilduva mobiilseadmega.

- 1 Vali 
- 2 Libista vasakule või paremale, et sirvida läbi teavituste.
- 3 Vali teavitus.
- 4 Vajadusel vali ▼ teavituste sirvimiseks.
- 5 Vali  eelmisele kuvale naasmiseks.

MÄRKUS: Teavitus jääb sinu vívosmart seadmesse seni, kuni sa vaatad seda oma mobiilist.

Teavituste haldamine

Kasuta ühilduvat mobiilseadet, et hallata vívosmart seadmes olevaid teavitusi.

Valikud:

- Kui kasutad iOS® seadet, kasuta oma mobiilis teavituskeskuse sätteid, et määrata seades kuvatavad elemendid.
- Kui kasutad Android™ seadet, kasuta rakenduse sätteid Garmin Connect mobiilirakenduses, et valida seadmes kuvatavad elemendid.

Kadunud mobiilseadme leidmine

Kasuta funktsiooni, et leida Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiaga paaristatud mobiilseadet, mis on hetkel levi ulatuses.

1 Hoida näppu ekraanil menüü vaatamiseks.

2 Vali .

Vívosmart seade hakkab otsima paaristatud mobiilseadet. Seadme ekraanile ilmuvad tulbad vastavad Bluetoothi signaali tugevusele, lisaks tuleb sinu mobiilseadmes kuuldavale märguanne.

3 Vali  otsingu lõpetamiseks.

Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia väljalülitamine

1 Hoida sõrme puuteekraanil menüü kuvamiseks.

- 2** Vali ➤ **Turn Off**, et lülitada välja Bluetoothi juhtmevaba ühendus vívosmart seadmes.

NIPP: Vaata mobiili kasutusjuhendit, kuidas lülitada välja Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia oma mobiilseadmes.

Ajalugu

Sinu seade salvestab su sammude arvu päevas, kulutatud kaloreid, unestatistikat ja valikulist ANT+™ andurite infot. Saad saata oma ajaloo Garmin Connect kontole. Andmemaht sõltub sellest, kuidas oma seadet kasutad.


Andmemaht	Režiim
Kuni 1 kuu	Vaid tegevuse salvestamine
Kuni 3 näd.	Tegevuse salvestamine ja mahukas treeningute salvestamine (nt paarisatud südamemonitori kasutamine tund aega päevas)

Kui andmemaht saab täis, kustutab seade ruumi tegemiseks vanemad failid.

Info saatmine mobiilseadmesse



Enne info saatmist mobiili pead paarisama vívosmart seadme ühilduva mobiiliga (lk 1). Sinu seade sünkroniseerib Garmin Connect mobiilirakendusega periooditi. Lisaks võid saata andmeid oma mobiili igal ajal.

- 1** Too seade 3 m ulatusse mobiilseadmest.

- 2 Hoida sõrme puuteekraanil menüü kuvamiseks
- 3 Vali  .
- 4 Vaata oma andmeid Garmin Connect mobiilirakenduses.

Andmete saatmine arvutisse

Enne andmete saatmist arvutisse pead alla laadima Garmin Express seadistamise tarkvara (lk 2).

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Hoida  all puuteekraanil, kuni ilmub  .
Seade lülitub mass-salvestuse režiimi.
- 3 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- 4 Vaata oma andmeid Garmin Connect kontolt.

Garmin Connect

Garmin Connect'is saad ühineda sõpradega. Garmin Connect tagab kõik vahendid et jälgida, analüüsida, jagada andmeid ning üksteist julgustada. Salvesta oma aktiivsed tegevused, tasuta kontole logimiseks mine www.GarminConnect.com/vivosmart.

Jälgi arengut: Võimaldab pidada statistikat päevas tehtud sammude kohta, ühineda sõbraliku võistlusega ja saavutada oma eesmärgid.

Salvesta tegevus: Pärast tegevuse lõpetamist ja selle seadmes salvestamist lae andmed üles Garmin Connecti ja hoida nii kaua, kui tarvis.

Analüüsi andmeid: Vaata detailisemat info oma tegevuse, sh aja, vahemaa, südame löögisageduse, kulutatud kaloreite ja kohandatud raportite kohta.

MÄRKUS: Teatud andmete lugemiseks on vaja lisatarvikuid, nagu nt südamemonitori.



Jaga oma tegevusi: Ühine sõpradega, et saaksite üksteise kavaside proovida või saatke lingid oma tegevustest internetti.

Halda oma sätteid: Kohanda oma seadet ja Garmin Connect kasutajaandmeid.

ANT+ andurid

Kella saab kasutada koos ANT+ juhtmevabade anduritega. Rohkem infot sobivuse ja saadavuse kohta: <http://buy.garmin.com>.

Südamemonitori paigaldamine

MÄRKUS: Kui sul ei ole südamemonitori, jäta see osa lugemata.

MÄRKUS: Seade võib tekitada hõõrdumist, kui seda kasutada pikalt. Selle vältimiseks kasuta niisutavat kreemi või geeli monitori keskosas, kus see puutub kokku nahapinnaga.

MÄRKUS

Ära kanna hõõrdumisvastast kreemi või geeli elektrootsidele.

Ära kasuta päikesekaitsega kreeme ega geele.

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

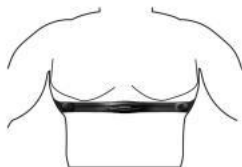
- 1 Lükka rihma üks ots ① südamemonitori moodulil olevasse avausse ②.



- 2 Suru ots alla.
- 3 Niisuta mooduli taga olevaid elektroode ③, et rinnaku ja südamemonitori vahel tekiks tugev ühendus.



- 4 Seo rihm ümber rindkere ja kinnita see südamemonitori mooduli teise otsa külge.



Garmin® logo peaks jääma parema küljega ülespoole.

- 5 Too seade südamemonitori raadiusesse (3 m).

Pärast südamemonitori paigaldamist on see aktiivne ja saadab andmeid.

ANT+ andurite ühendamine

Enne ANT+ andurite paaritamist pead aktiveerima anduriekraani vivosmart seadmes. Rohkem infot ekraanide kohandamise kohta leiad lk 19.

MÄRKUS: Kui seadmega oli kaasas südame-
monitor, on selle ekraan juba aktiveeritud ja
südamemonitor paaristatud.

- 1 Pane peale südamemonitor või installe andur.

- 2 Too seade 3 meetri raadiusesse andurist.

MÄRKUS: Paaristamise ajal ole 10 m kaugusel teistest ANT+ anduritest.

- 3 Libista paremale või vasakule andurite ekraani kuvamiseks.
- 4 Oota, kuni seade ühildub ANT+ anduriga. Vajadusel järgi ekraanile ilmutavaid juhiseid, et paaristamine lõpetada.
- 5 Kui andur on paaristatud sinu seadmega, ilmub vastav teade.

Südame löögisagedustsoonid

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

Treeningute eesmärgid

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

- Südamelöögid mõõdavad tavapärast treeningu intensiivsust.
- Kindlates südame löögisageduse tsoonis treenides suureneb südame-veresoonkonna vastupidavus ja tugevus.

- Teades oma südame löögisageduse tsooni, võib see ennetada ületreenimist ja vältida vigastuste ohtu.

Kui tead oma maksimaalset südamerütmi, saad kasutada tabelit lk 26, et määrata kindlaks enda jaoks sobivaim südamerütmitsoon.


Kui sa ei tea oma maksimaalset südamerütmi, siis saab kasutada internetis olevaid kalkulaatoreid. Mõned jõusaalid või tervisekeskused on varustatud vastavate testidega, mis mõõdavad maksimaalse südamerütmi. Vaikimisi maksimaalne südamepulss arvutatakse nii: 220 miinus sinu vanus.

VIRB kaugkontroll



VIRB kaugkontroll võimaldab sul juhtuda VIRB kaamerat kaugemalt. Osta kaamera veebilehelt www.garmin.com/VIRB

VIRB kaamera kasutamine

Enne kaugkontrolli kasutamist pead aktiveerima kaugkontrolli sätte VIRB kaameras. Lisainfo saamiseks loe VIRB seadme kasutusjuhendit. Ühtlasi pead aktiveerima VIRB ekraani oma vívosmart seadmes (lk 19).

- 1 Lülita kaamera sisse.
- 2 Libista vívosmart seadmel vasakule või paremale, et kuvada **VIRB** ekraan.
- 3 Oota, kuni seade pairstub su VIRB kaameraga (lk 16).
- 4 Valikud:
 - Video salvestamiseks vali .

Vivosmart seadmele ilmub video loendur.

- Salvestamise lõpetamiseks vali .
- Foto tegemiseks vali .

Seadme kohandamine

Seadme sätted

Kohanda seadme sätteid ja kasutajasätteid Garmin Connect kntol. Vali oma seadete vidinatest Seadme sätted.

Alarm: Määrab seadmes alarmi aja ja sageduse. Alarmi on võimalik määrata üheks korraks, igaks päevaks või vaid tööpäevadeks.

Visible Screens: Võimaldab kohandada seadmel kuvatavaid ekraane.

MÄRKUS: ANT+ andurite kasutamiseks pead lubama südamemonitori, rattakiiruse või VIRB kaugkontrolli ekraanid. Teavituste vaatamiseks mobiilist pead aktiveerima teavitusekraani.

Bike Wheel Size: Kui kasutad jalgratta kiiruseandurit, saad sisestada ratta läbimõõdu millimeetrites.

Default Screen: Määrab ekraani, mis ilmub seadme avamisel.

Auto-On Display: Võimaldab lülitada seadme ekraani sisse automaatselt, kui pöörad randme keha poole. Võid aktiveerida funktsiooni igal ajal või ainult ajaliseks tegevuseks.

Auto-Bright Display: Võimaldab seadmel maksimeerida ekraani heledust automaatselt ajalise tegevuse vältel, et pimeduses oleks ekraanil kuvatav paremini nähtav.

MÄRKUS: See säte vähendab patarei eluiga.

Band Orientation: Võimaldab määrata vöö kinnituse suuna.

MÄRKUS: Kandes kinnitust suunaga randme sisekülje poole, on kõige parem ekraani vaadata.

Screen Orientation: Määrab, kas seadmel kuvatakse andmed horisontaalselt või vertikaalselt.

MÄRKUS: Teavitused kuvatakse alati horisontaalselt.

Time Format: Määrab seadmel 12-või 24-tunnise ajaformaadi.


Language: Määrab seadme teksti keele.

Units: Määrab, kas seadmel kuvada läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.

Custom Step Length: Võimaldab seadmel määrata täpsemalt läbitud vahemaa, kasutades sinu tavapärast sammupikkust.

Heart Rate: Võimaldab mõõta max südamerütmi ja määrata südame löögisagedustsoone.

Märguande sätted

Menüü kuvamiseks hoia sõrme ekraanil ja vali .

On: Aktiveerib vibrahelinad.




Privacy: Aktiveerib vibrahelinad ja kuvab teavitused privaatrežiimis.

MÄRKUS: Privaatrežiimis ei ilmu teavituse märguandes saatja nimi ega teavituse sisu.

Off: Deaktiveerib vibrahelinad.

MÄRKUS: Alarmi sätted ei mõjuta alarmkella sätteid sinu Garmin Connect kontrol.

Ekraani heleduse kohandamine

- 1 Hoida sõrme puutekraanil menüü kuvamiseks.
- 2 Vali .
- 3 Vali  või  heleduse reguleerimiseks.

MÄRKUS: Ekraani heledus mõjutab patarei eluiga.

Teave seadme kohta

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav, liitium-ioonaku
Aku eluiga	Kuni 7 päeva
Töötemp. vahemik	Alates -10° kuni 60°C
Laadimise temp. vahemik	Alates 0° kuni 45°C
Raadio-sagedus/ protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokollid, Bluetooth lubatud seadmed
Veekindlus	5 ATM*

*Seade peab taluma survet, mis võrdub 50 m sügavusega. Täpsema info saamiseks külastage www.garmin.com/waterrating

Südamemonitori tehnilised andmed

Aku tüüp	Kasutaja poolt vahetatav CR2032, 3 volti
Patarei eluiga	Umbes 3 aastat (kasutades 1 tund päevas)
Töötamp. vahemik	10° kuni 50°C (14° kuni 122°F)
Raadio-sagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokollid
Veekindlus	1 ATM* MÄRKUS: Seade ei edasta südame rütmisagedust ujumise ajal.

*Seade peab taluma survet, mis võrdub 10 m sügavusega. Täpsema info saamiseks külastage www.garmin.com/waterrating

Vahetatavad patareid

HOIATUS

Ära kasuta akude vahetamiseks teravaid esemeid.

Hoia aku lastele kättesaamatus kohas.

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

Akud võivad sisaldada väikeses koguses perkloraate. Nende käitlemise kohta loe veebist.

Lisainfo:

www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

HOIATUS

Akude korrapäraseks käitlemiseks võta ühendust kohaliku jäätmekäitlusametiga.

Südamemonitori patarei vahetamine

- 1 Leia üles ringjas patareipesa kaas südamemonitori tagant.



- 2 Keera ümmargust kaant vastupäeva, kuni see tuleb lahti (nool on suunaga **OPEN** poole).
- 3 Eemalda kaas ja patarei.
- 4 Oota 30 sekundit.
- 5 Sisesta patarei pluss poolega üleval.

MÄRKUS: Ära kahjusta ega kaota O-kujulist tihendit.

- 6 Kaane sulgemiseks keera seda mündiga päripäeva suunas (nool on suunaga **CLOSE** poole).

Pärast südamemonitori patarei vahetamist võib tekkida vajadus paaristada südamemonitor seadmega uuesti.

Seadme hooldus

MÄRKUS

Ära käi seadmega karmilt ümber, kuna see võib seadme eluiga lühendada.

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

Ära puuduta ekraani terava või raske esemega, kuna see võib ekraani kahjustada.

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

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

Ära hoiusta seadet kohas, kus see võib pikaajaliselt kokku puutuda äärmuslike temperatuuridega. Seade võib saada püsivaid kahjustusi.

Seadme puhastamine

- 1 Puhasta seadet õrnas puhastusvahendist niisutatud lapiga.
- 2 Pühi kuivaks.

Südamemonitori hooldamine

MÄRKUS

Rihmale kogunenud higi ja sool võivad vähendada südamemonitori andmete täpsust.

- Loputa rihma pärast igat kasutuskorda.

- Pese rihma aeg-ajalt, kasutades väikest kogust õrnatoimelist puhastusvahendit, nt nõudepesuvahendit.

MÄRKUS: Liiga palju nõudepesuvahendit võib rihma kahjustada.

- Ära pane rihma kuivatisse.
- Kuivatamiseks riputa rihm üles või aseta tasasele pinnale.



Veaotsing

Mu seade ei näita õiget aega


Seade kuvab kellaaja ja kuupäeva, kui sünkroniseerid oma seadme mobiiliga. Kui vahetada ajatsoone, peaksid seadme uuesti sünkroniseerima, et aeg oleks korrektne.

Sünkroniseeri oma seade mobiiliga (lk 12). Kellaaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

Aja määramine käsitsi

- 1 Menüü kuvamiseks hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali  > **Manual**.
- 3 Vali **-** või **+**, et määrata kellaag ja ja kuupäev.
- 4 Vali  iga sätte kinnitamiseks.

Seadme info vaatamine

Saad vaadata tarkvara versiooni ja aku jääkmahtu. Kui aku hakkab tühjaks saama, ilmub sinu seadme kellaaja ja kuupäeva ekraanile ikoon .

1 Hoia sõrme puutekraanil menüü kuvamiseks.

2 Vali .

Aku eluea pikendamine

Aku vastupidavuse suurendamiseks saad teha järgmisi asju:

- Vähenda ekraani heledust (lk 21).
- Lülita välja juhtmevaba Bluetoothi funktsioon (lk 11).
- Deaktiveeri vibrahelinad (lk 20).

Tarkvara uuendamine

Kui tarkvara uuendus on saadaval, laeb seade automaatselt uuenduse alla, kui sa sünkroniseerid oma seadme Garmin Connect kontoga.

Lisa

Südame löögisagedustsooni tabel

Tsoon	Max löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Lõõgastatud, kerge liikumiskiirus, rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi

Tsoon	Max löögi- sageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine, suhtlemine võimalik	Põhitaseme südamevere- soonkonna treening; hea taastumis- kiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne kardio-treening
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus
5	90–100%	Sprindikiirus, ebasoovitav pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus suurenenud

Ratta suurus ja ümbermõõt

Ratta suurus on märgitud rattakummi mõlemale poole. See ei ole täielik nimekiri. Täiendavad kalkulaatorid 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
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170

Ratta mõõtmed	L (mm)
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.

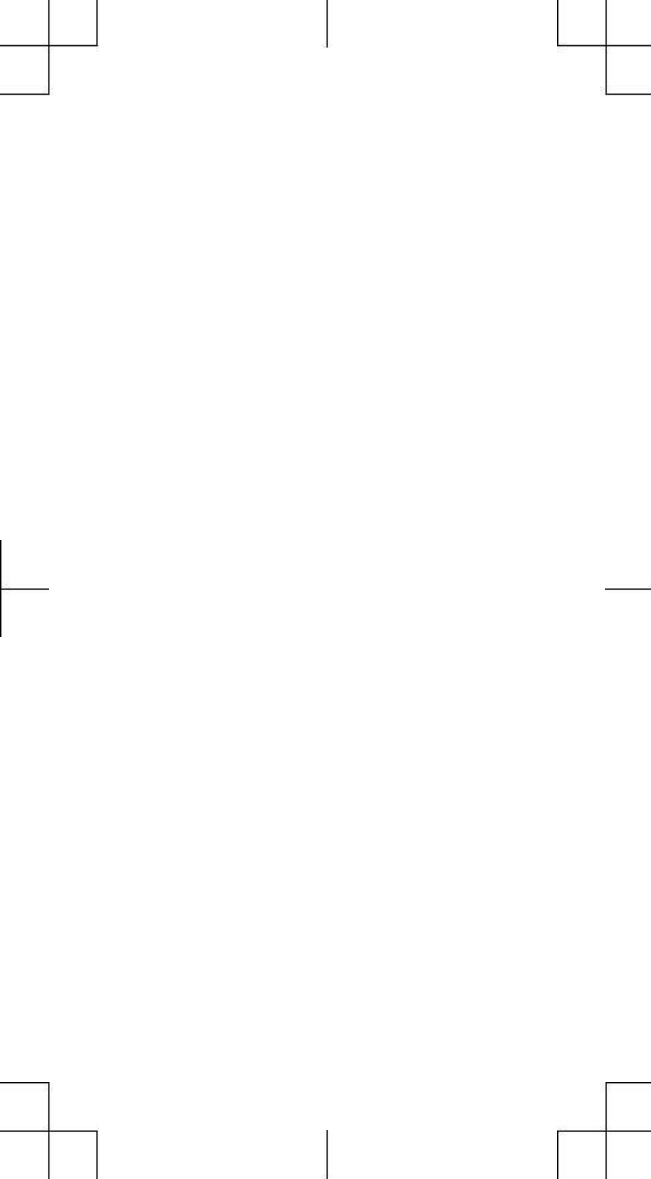
You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code 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.

Käesoleva vivosmart ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-01778-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt.

Vajadusel vaata kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni vivosmart töötamise ja kasutamise kohta.

GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EGA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.



Garmin® and the Garmin logo are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. ANT+™, Garmin Connect™, Garmin Express™, VIRB™, and vivosmart™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

Android™ is a trademark of Google, Inc. The Bluetooth® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. iOS® is a registered trademark of Cisco Systems, Inc. used under license by Apple Inc. Mac® is a trademark of Apple Inc. Windows® is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+™ certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

This Estonian version of the vivosmart English manual (Garmin part number 190-01778-00, revision A) is provided as a convenience. If necessary, please consult the most recent revision of the English manual regarding the operation and use of the vivosmart.

GARMIN IS NOT RESPONSIBLE FOR THE ACCURACY OF THIS ESTONIAN MANUAL AND DISCLAIMS ANY LIABILITY ARISING FROM THE RELIANCE THEREON.



© 2014 Garmin Ltd. or its subsidiaries
www.garmin.com/support
September 2014
Printed in Taiwan
190-00000-00