

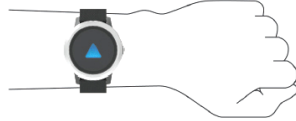
GARMIN**vivoactive® 3****Hoiatus:** enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.**Seadme kandmine ja puls**

- Kanna vivoactive 3 seadet randmeluu kohal.

Märkus: seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt. See ei tohi jooksmise ja treeningu ajal liikuda.

Märkus: pulsiandur on seadme taga.

- Lisainfo randmepõhise pulsi kohta leiad www.garmin.com/ataccuracy.

**Seadme ülevaade**

1 **Puutekraan:** libista üles või alla, et kerida läbi vidinate, funktsioonide ja menüüde. Libista paremale, et naasta eelmisele kuvale. Treeningu ajal libista paremale, et vaadata numbrilauda ja vidinaid. Hoia all, et vaadata seadme sättemenüüd ja hetkekraani valikuid.

2 **Klahv:** hoia all, et seade sisse lülitada.

Hoia all, et vaadata juhtmenüüd, sh seadme toidet. Vajuta, et naasta numbrilauale mis tahes ekraanil, v.a treeningu ajal. Treeningu ajal vajuta, et panna treening pausile, et tähistada uus ring, alustada uut kordusseeriat või suundumaks järgmisele treeningtasemele.

3 **Side Swipe™ säte:** libista üles või alla piki tekstuuriga piirkonda, et kerida läbi vidinate, andmekraanide ja menüüde. Kui ilmub väli + ja – nuppudega, libista üles või alla, et suurendada/vähendada välja väärtust.

Juhtmenüü kasutamine

Juhtmenüüst leiad menüüvalikute otseteed, nagu nt "Ära sega" režiimi lubamine, puutekraani lukustamine ja seadme väljalülitamine.

Märkus: lisa, muuda või eemalda juhtmenüü otsetee menüüvalikuid.

1. Mis tahes ekraanil hoia klahvi.

2. Tee valik.

Puutekraani lukustamine/avamine

Lukusta puutekraan, et vältida juhuslikke ekraanipuudutusi.

1. Hoia klahvi.

2. Vali . Puutekraan lukustub ja ei vasta enne puudutustele, kui oled selle avanud.

Ikoonid

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

	GPSi olek
	Bluetoothi olek
	Pulsianduri olek
	Jalaanduri olek
	LiveTracki olek
	Kiirus- ja rütmianduri olek
	Varia™ rattatule olek
	Varia rattatule olek
	Varia Visioni olek
	tempe™ anduri olek
	VIRB kaamera olek
	vivoactive 3 äratuse olek

Treeningu alustamine

Kui sa alustad treeningut, lülitub GPS automaatselt sisse (vajadusel).

1. Vajuta klahvi.

2. Kui alustad treeningut esimest korda, märgista valikukast iga treeningu kõrval, et lisada oma lemmikutesse ja vali **Done**.

3. Valikud:

- Vali treening lemmikute hulgast.
- Vali ja vali treening pikast treeningute nimistust.

4. Kui treening eeldab GPS-i, mine välja avatud taevaga alale.

Nipp: kui hallile taustale ilmub **GPS**, ei vaja treening GPS-signaali.

5. Oota, kuni ekraanile ilmub **Ready**. Seade on valmis pärast pulsi tuvastamist, GPS-signaali leidmist (vajadusel) ja juhtmevabade anduritega ühendumist (vajadusel).

6. Vajuta klahvi, et käivitada treeningutaimer. Seade ei salvesta treeningandmeid enne, kui sa ei ole taimerit käivitanud.

Treeningu peatamine

1. Vajuta klahvi.

2. Valikud:

- Intervalltreeningu puhul oota, kuni ilmub **Ready** ekraan ja vali **Stop > Done**.
- Muude treeningute puhul vali **Done**.

3. Valikud:

Seadme laadimine

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

1. Ühenda USB-kaabli väiksem otsik seadme laadimisporti.

2. Ühenda USB-kaabli suurem otsik arvuti USB-porti.

3. Lae seade täielikult.

**Nutitelefoni paaristamine seadmega**

vivoactive 3 seadme ühendatud funktsioonide kasutamiseks peab see olema paaristatud otse Garmin Connect™ mobiilirakenduse kaudu ja mitte nutitelefoni Bluetoothi sätete kaudu.

1. Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äpipoest ja seejärel ava see.

2. Tee valik, et lubada paaristusrežiim oma seadmes:

- Kui seadistad oma seadet esimest korda, hoia klahvi, et seade sisse lülitada.
- Kui jätsid varem paaristamise vahele või paaristasid oma seadme teise nutitelefoni, hoia sõrme puutekraanil ja vali **Settings > Phone > Pair Phone**, et siseneda paaristusrežiimi manuaalselt.

3. Tee valik, et lisada oma seade Garmin Connect kontole:

- Kui paaristad seadet esimest korda Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui paaristasid mõne teise seadme juba Garmin Connect mobiilirakendusega, vali sättemenüüst **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Garmin Connect mobiilirakenduse kasutamine

Pärast seadme paaritamist nutitelefoni kaudu kasutada Garmin Connect mobiilirakendust, et laadida kogu oma treeninginfo Garmin Connect kontole.

1. Veendu, et mobiilirakendus töötab su nutitelefoni.

2. Too seade 10 m ulatusse nutitelefoni. Sinu seade sünkroniseerib automaatselt andmeid Garmin Connect mobiililäpiga ja Garmin Connect kontoga.

Garmin Connecti kasutamine lauaarvutis

Garmin Express™ rakendus ühendab sinu seadme Garmin Connect kontoga lauaarvuti kaudu. Kasuta Garmin Express rakendust, et täiendada Garmin Connect andmeid, lisades sinna nt treeninguid või treeningplaanide. Lisaks võid installida seadme tarkvarauuendusi ja hallata Connect IQ rakendusi.

1. Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.

2. Mine www.garmin.com/express.

3. Laadi alla ja paigalda Garmin Express rakendus.

4. Ava Garmin Express rakendus ja vali **Add Device**.

5. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne Connect IQ funktsioonide allalaadimist Garmin Connect mobiilirakendusest pead paaristama oma seadme nutitelefoni.

1. Garmin Connect mobiilirakenduse sätetest vali **Connect IQ Store**.

2. Vajadusel vali oma seade.

3. Vali Connect IQ funktsioon.

4. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

- Treeningu salvestamiseks vali .

- Treeningu tühistamiseks vali .

Kohandatud treeningu lisamine

Loo kohandatud treening ja lisa see treeningute nimekirja.

1. Vajuta klahvi.

2. Vali > **Create**.

3. Vali treeningu tüüp.

4. Vajadusel muuda treeningu rakenduse sätteid.

5. Kui oled muutmise lõpetanud, vali **Done**.

6. Valikud:

- Treeningu lisamiseks lemmikutesse vali .
- Treeningu lisamiseks laiendatud nimekirja vali **X**.

Treeningu jälgimine

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

Auto Goal

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi suunas. Kui sa ei soovi Auto Goal funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connect kontrol.

Asukoha salvestamine

Asukoht on punkt, mille salvestad ja hoiustad oma seadmes. Kui soovid, et seade mäletaks maamärke või naaseks teatud punkti, saad asukoha märgistada.

1. Mine kohta, kus tahad asukoha ära märkida.
2. Vajuta klahvi.
3. Vali **navigation > Save Location**. Kui seade tuvastab GPS-signaalid, ilmub asukohainfo.

Nipp: asukoha kiireks salvestamiseks vali  juhtmenüüst.

4. Vali **Save**.
5. Vali ikoon.

Asukoha kustutamine

1. Vajuta klahvi.
2. Vali **Navigation > Saved Locations**.
3. Vali asukoht.
4. Vali **Delete > Yes**.

Salvestatud asukohta navigeerimine

Enne salvestatud asukohta navigeerimist peab su seade üles leidma satelliidid.

1. Vajuta klahvi.
 2. Vali **Navigation > Saved Locations**.
 3. Vali asukoht ja vali **Go To**.
 4. Vali treening. Ilmub kompass.
 5. Liigu edasi. Kompassi nool osutab salvestatud asukoha suunas.
- Nipp:** täpsemaks navigeerimiseks suuna ekraani ülaosa navigeerimissuuna poole.
6. Vajuta klahvi taimer käivitamiseks.

Alguspunkti navigeerimine

Enne algusesse navigeerimist pead tuvastama satelliitide asukohad, käivitama taimer 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 treeningu jaoks.

1. Hoiu puutekraani.
 2. Vali **Navigation > Back to Start**. Ilmub kompass.
 3. Liigu edasi. Kompassi nool osutab alguspunkti suunas.
- Nipp:** täpsemaks navigeerimiseks suuna oma seade navigeerimissuuna poole.

Navigeerimise peatamine

- Navigeerimise peatamiseks ja treeningu jätkamiseks hoiu sõrme puutekraanil ja vali **Stop Navigation**.
- Navigeerimise peatamiseks ja treeningu lõpetamiseks vajuta klahvi ja vali **Done**.

Kompass

Seadmel on 3-teljeline kompass automaatse kalibreerimisega. Kompassi funktsioonid ja välimus muutuvad sõltuvalt treeningust, kas GPS on lubatud ja kas navigeerid sihtpunkti.

Juhtmevabade andurite paaristamine

Kui ühendad esimest korda juhtmevaba ANT+ või Bluetoothi anduri oma Garmin seadmega, pead seadme ja anduri paaristama. Pärast paaristamist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad treeningut ja andur on aktiivne ning leviulatuses.

Nipp: mõni ANT+ andur paaristub seadmega automaatselt, kui alustad treeningut, kui andur on sees ja seadme läheduses.

1. Liigu vähemalt 10 m kaugusele teistest juhtmevabadest anduritest.
2. Pulsimonitori paaristades pane see endale peale. Pulsimonitor ei saada ega võta vastu andmeid, kuni sa ei ole seda endale peale pannud.
3. Hoiu sõrme puutekraanil.
4. Vali **Settings > Sensors & Accessories > Add New**.
5. Too seade 3 m kaugusele andurist ja oota, kuni seade paaristub anduriga. Kui seade on ühendunud anduriga, ilmub ikoon ekraani ülaossa.

Seadme puhastamine

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

1. Puhasta seadet õrnatoimelises puhastusvahendis niisutatud lapiga.
2. Pühi kuivaks. Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

Nipp: lisainfot leiad www.garmin.com/fitandcare.

Seadme hooldus

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

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

Loputa seadet puhta veega pärast kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu karmitoimelise kemikaaliga. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada seadme korpusi. Ära vajuta klahve vee all!

Kasuta seadet heaperemehelikult, et selle eluiga oleks võimalikult pikk!
Ära hoiu seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Ära kunagi kasuta puutekraanil kõvasid või teravaid esemeid, sest need võivad seadet kahjustada.

Ajalugu

Seade hoiustab kuni 14 päeva treeningud ja pulsimõõtu andmed ning kuni 7 ajastatud treeningut. Vaata viimast 7 ajastatud treeningut oma seadme. Sünkroniseeri oma andmed, et vaadata piiramatu hulga treeninguid, treeningu jälgimisandmeid ja pulsandmeid Garmin Connect kontolt. Kui andmemaht saab täis, kustutab seade ruumi tegemiseks vanemad failid.

Ajaloo kasutamine

1. Hoiu sõrme puutekraanil.
2. Vali **History**.
3. Vali treening.
4. Valikud:
 - Vali **Details** treeningu lisainfo vaatamiseks.
 - Vali **Laps** ringi valimiseks ja iga ringi lisainfo vaatamiseks.
 - Vali **Delete**, et kustutada valitud treening.

Süsteemi sätted

Hoiu sõrme puutekraanil vali **Settings > System**.

Auto Lock: lukustab kellarežiimis puutekraani automaatselt, et vältida juhuslikke ekraanipuuteid. Saad vajutada klahvi, et puutekraan avada.

Language: määrab kella kasutajaliidese keele.

Time: määrab ajaformaadi ja kohaliku aja allika.

Orientation: võimaldab muuta ekraani orientatsiooni. Niimoodi on sul võimalik kanda kella, et klahv jääb vasakule või paremale.

Side Swipe: võimaldab lubada, keelata või muuta kerimissuunda Side Swipe sättega.

Backlight: määrab taustvalguse režiimi, vaheaja ja kirkuse.

Vibration: lülitab vibratsiooni sisse/välja ja määrab vibratsiooni tugevuse.

Do Not Disturb: lülitab sisse/välja "Ära sega" režiimi.

Units: määrab mõõtühikud.

Data Recording: määrab, kuidas seade salvestab treeningandmeid. *Smart* salvestusvalik (vaikimisi) võimaldab pikemaajalisi treeningusalvestamisi. *Every Second* salvestusvalik tagab detailsema treeningusalvestamise, kuid eeldab, et laed akut sagedamini.

USB Mode: määrab, kas seade kasutab massmälu või Garmin režiimi, kui see arvutiga ühendada.

Restore Defaults: taastab tehase sätted.

Märkus: kui oled paigaldanud Garmin Pay rahakoti, kustutab tehase sätete taastamine ka rahakoti sinu seadme.

Software Update: võimaldab saada infot tarkvarauuenduste kohta.

About: kuvab seadme andmed, tarkvara versiooni, reguleerivad õigusaktid ja litsentsilepingu.

Treeningud ja rakenduse sätted

Vajuta klahvi, vali treening ja vali **Settings**.

Data Screens: võimaldab kohandada andmeekraane ja lisada uusi treeningu andmeekraane.

Alerts: määrab treeningu märguanded.

Laps: määrab Auto Lap funktsiooni valikud.

Auto Pause: määrab, et seade peatab salvestamise, kui lõpetad liikumise või kui langed alla poole teatud kiirust.

Auto Scroll: võimaldab liikuda läbi kõikide treeningu andmeekraanide automaatselt, kui taimer töötab.

GPS: määrab GPS-antenni režiimi. GLONASSi kasutamine tagab suurema jõudluse rasketes oludes ja kiirema asukoha tuvastamise. GLONASSi kasutamine võib vähendada akutoidet rohkem, kui kasutades vaid GPS-valikut.

Pool Size: määrab basseini pikkuse basseinis ujudes.

Accent Color: määrab iga treeningu rõhutustooni, et aidata tuvastada, missugune treening on parasjagu aktiivne.

Rename: määrab treeningu nime.

Restore Defaults: võimaldab tühistada treeningu sätted.

Telefoni ja Bluetoothi sätted

Hoiu sõrme puutekraanil ja vali **Settings > Phone**.

Status: kuvab hetke Bluetoothi ühenduse oleku ja võimaldab Bluetoothi tehnoloogia sisse/välja lülitada.

Smart Notifications: seade lülitab nutikad teavitused sisse/välja automaatselt, olenevalt sinu valikust.

Pair Phone: ühendab su seadme ühilduva nutitelefoni, millel on Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia.

Connection Alerts: teavitab sind, kui sinu paaristatud nutitelefoni ühendub/lahti ühendub.

Stop LiveTrack: võimaldab peatada LiveTrack sessiooni selle toimumise ajal.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitium-polümeeraku
Aku kestvus	Kuni 7 päeva nutikellarežiimis (pulsiga); kuni 13 h GPS-režiimis
Veekindlus	Swim, 5ATM*
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz @ 0dB nominaal, ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth Smart tehnoloogia
Töötemperatuuri vahemik	-20°C kuni 50°C
Laadimistemperatuuri vahemik	0°C kuni 45°C

* Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega.

www.Garmin.ee

Seadme taaskäivitamine

1. Hoiu klahvi all vähemalt 15 sekundit. Seade lülitub välja.
2. Hoiu klahvi all üks sekund, et seade sisse lülitada.