

**GARMIN**<sup>®</sup>

**vivosmart<sup>®</sup> HR**

Kiirjuhend

## Tutvustus

### HOIATUS

Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

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

### Alustamine

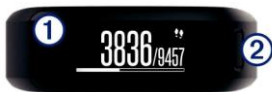
Enne seadme kasutamist esimest korda vii läbi järgnevad etapid, et seade ette valmistada ja tutvuda peamiste funktsioonidega.

- 1 Lae seade (lk 23).
- 2 Tee valik, et lõpetada seadistamine oma Garmin Connect™ kontoga:
  - Seadista toode oma mobiilseadmes (lk 4).
  - Seadista toode oma arvutis (lk 6).

**MÄRKUS:** Enne seadistamise lõpetamist on seade limiteeritud funktsionaalsusega.

- 3 Sünkroniseeri oma andmed Garmin Connect kontoga (lk 5).

### Seadme ülevaade



①	Puuteekraan	Libista vasakule või paremale kerimaks läbi funktsioonide, andmeekraanide ja menüüde. Valimiseks toksa.
②	Seadme klavh	Hoiä all seadme välja/sisse lülitamiseks. Vajuta menüü avamiseks/sulgemiseks. Vajuta taimeri käivitamiseks/peatamiseks.

### ***Puutekraani nipid***

Kasuta puutekraani, et ligi pääseda teistele arvukatele seadme funktsioonidele.

- Kellaaja ekraanil libista vasakule või paremale, et sirvida läbi treeningu jälgimise andmed ja funktsioonid.
- Vajuta seadme klavh ja libista vasakule või paremale, et kerida läbi menüü valikute.
- Ajastatud treeningu ajal libista vasakule või paremale, et vaadata andmeekraane.
- Toksa puutekraanil valiku tegemiseks.
- Vali ← eelmisele kuvale naasmiseks.
- Muuda iga puutekraani valik eraldi tegevuseks.

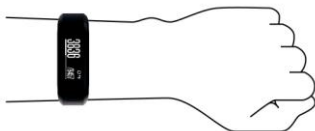
### ***Taustavalguse kasutamine***

- Mis tahes ajal toksa või libista ekraanil, et lülitada taustavalgus sisse.  
**MÄRKUS:** Teavitused ja sõnumid aktiveerivad taustavalguse automaatselt.
- Taustavalguse sätete muutmise (lk 19).

## Seadme ja pulsianduri kandmine

- Kanna vivosmart HR seadet randmeluu kohal.

**MÄRKUS:** Seade peaks olema käel kindlalt, ent mugavalt ja see ei tohiks jooksmise ajal liikuda.



- Ära kahjusta seadme taga olevat südamepulsi andurit.
- Vaata lk 25, et saada lisainfot randmel kantava pulsianduri kohta.

## Paaristamine ja seadistamine

### Nutitefoniga paaristamine

Ühenda vivosmart HR seade nutitefoniga, et ligi pääseda seadme kõikidele funktsioonidele.

**MÄRKUS:** Erinevalt teistest Bluetooth® seadmetest, mis on paaristatud sinu nutitelefoni Bluetoothi sätete kaudu, peab vivosmart HR seade olema paaristatud otse Garmin Connect mobiilirakendusega.

- 1 Mine [www.garminconnect.com/vivosmartHR](http://www.garminconnect.com/vivosmartHR) ja järgi ekraanil olevaid juhiseid, et alla laadida Garmin Connect mobiilirakendus.

## 2 Valikud:

- Järgi esmaseadistuse ajal ekraanile ilmuvaid juhiseid, et paaristada oma seade nutitelefoni.
- Kui sa ei paaristanud seadet esmaseadistuse ajal, vajuta klahvi menüü vaatamiseks ja vali **✱ > Pair Smartphone**.

## 3 Ava Garmin Connect mobiilirakendus.

## 4 Tee valik, et lisada oma seade Garmin Connect kontole:

- Kui see on esimene seade, mille oled paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- Kui oled juba paaristanud mõne teise seadme Garmin Connect mobiilirakendusega, vali sätete menüüst **Garmin Devices > +** ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

### ***Andmete sünkroniseerimine Garmin Connect mobiilirakendusega***

Sinu seade sünkroniseerib andmeid automaatselt ja periooditi Garmin Connect mobiilirakendusega. Võid oma andmeid sünkroniseerida ka manuaalselt ükskõik millal.

## 1 Too oma seade 3 m ulatusse nutitelefoni.

## 2 Menüü avamiseks vajuta klahvi.

## 3 Vali

## 4 Vaata oma andmeid Garmin Connect mobiilirakenduses.

## Seadme paigaldamine arvutisse

Kui sa ei ole paaristanud vivosmart HR seadet oma nutitefoniga, saad kasutada oma arvutit, et lõpetada seadistamine Garmin Connect kontoga.

**MÄRKUS:** Mõned seadme funktsioonid eeldavad paaristatud nutitelefoni olemasolu.

- 1 Kinnita laadimisklamber kindlalt seadme külge (lk 23).
- 2 Ühenda USB-kaabel arvuti USB-porti.
- 3 Mine [www.garminconnect.com/vivosmartHR](http://www.garminconnect.com/vivosmartHR).
- 4 Laadi alla ja installeeri Garmin Express™ rakendus:
  - Kui kasutad Windows® op-süsteemi, vali **Download for Windows**.
  - Kui kasutad Mac® op-süsteemi, vali **Download for Mac**.
- 5 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

### **Sünkroniseeri andmed arvutiga**

Sünkroniseeri andmeid regulaarselt, et jälgida oma arengut Garmin Connect rakendusega.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga. Garmin Express rakendus sünkroniseerib su andmed.
- 2 Vaata oma hetkeandmeid Garmin Connect rakenduses.

## Treeningu jälgimine ja funktsioonid

Mõned funktsioonid eeldavad paaristatud nutitelefoniga olemasolu.

**Time and date:** Hetkeaeg ja kuupäev. Seade uuendab kellaaega ja kuupäeva, kui sa sünkroniseerid oma seadme mobiiliga.

**Activity tracking:** Loendab sinu igapäevaselt tehtud sammude arvu, ronitud korruseid, läbitud vahemaad, kaloreid ja intensiivseid treeningu minuteid. Liikumistulp kuvab inaktiivselt oldud aja.

**Goals:** Kuvab edusammud treeningu eesmärkide suunas. Seade peab meeles ja soovib uue sammude eesmärgi igaks päevaks. Sul on võimalik kohandada päevas tehtud sammude eesmärki, päevas ronitud korruste arvu ja nädalas intensiivselt treenitud minutite arvu, kasutades Garmin Connect kontot.

**Heart rate:** Kuvab hetke südamepulsi ja seitsme päeva keskmise puhkeoleku pulsi (lööki minutis).

**Notifications:** Teavitab sind nutitelefoniga sõnumitest, sh kõnedest, tekstisõnumitest, sotsiaalmeedia uuendustest ja muust (sõltuvalt sinu nutitelefoniga teavituste sätetest).

**Music controls:** Muusikamängija sätted sinu paaristatud mobiilseadme jaoks.








**VIRB® remote:** Kaugkontroll paaristatud VIRB™ kaamera tarbeks.

### Ikoonid


Ilmuvad ekraani ülaosas. Iga ikoon tähistab erinevat funktsiooni.

Libista paremale või vasakule erinevate seadme funktsioonide sirvimiseks. Osa funktsioone eeldab paaristatud nutitelefonil olemasolu.


**MÄRKUS:** Kasuta Garmin Connect kontot, et kohandada oma seadmel ilmuvaid ekraane (lk 19).

	Päevas tehtud sammude koguarv, sinu sammude eesmärk päevas ja edusammud selle suunas.
	Hetke pulss ja seitsme päeva keskmise puhkeasendi pulss (südamelöökidele arv minutis (bpm)). Vilkvu ikoon tähendab, et seade otsib pulsivöö signaali.
	Kulutatud kalorite hulk päevas, kuvab nii puhkeasendis kulutatud kui aktiivse tegevusega kulutatud kaloreid.
	Päevas läbitud vahemaa kilomeetrites.
	Kogu päeva jooksul läbitud korruste arv, korruste eesmärk ja edu eesmärgi suunas.
	Aeg, mille oled kulutanud keskmise või intensiivse astmega tegevusi sooritades; nädala jooksul sooritatud aktiivsed minutid ja sinu edu eesmärgi suunas.
	Nupud muusika kuulamiseks ja muutmiseks ühildatud nutitelefoniga.



VIRB	Uhildatud VIRB kaamera kontrollnupud.
	Paaristatud nutitelefoni saadud teated.


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

### Move! liikumismärguanne

Pika aja vältel mõjutab istumine sinu ainevahetussüsteemi negatiivselt. Liikumismärguanne aitab sul meeles pidada, et on aeg liikuda. Pärast tundi aega inaktiivsust ilmub liikumisriba 

Lisalõigud  ilmuvad iga 15 min inaktiivsuse järel.



Liikumismärguande nullimiseks mine lühikesele jalutuskäigule.


### **Intensiivsuse minutid**



Oma tervise parandamiseks soovitavad paljud juhtivad tervishoiu organisatsioonid (USA haiguste ärahoidmise ja vältimise keskus, Ameerika Südame Assotsiatsioon® ja WTO) harrastada nädalas vähemalt 150 minutit intensiivset mõõdukat tegevust, nt kerge jalutuskäik või 75 minutit tempokat treeningut, nagu nt jooksmine.

Seade mõõdab sinu tegevuse intensiivsust ja jälgib mõõdukas kuni tempokas rütmis sooritatud tegevuse kestvust. Saavuta oma nädalane intensiivsuse koormus minutites, osaledes vähemalt 10 minutit järjest mõõdukas kuni tempokas rütmis tegevuses.

### **Treeningu salvestamine**


Sul on võimalik salvestada ajastatud treeningut, nagu nt kõndi või jooksu, mille saab salvestada ja saata Garmin Connect kontole.

- 1 Vajuta seadme klahvi menüü vaatamiseks.
- 2 Vali 
- 3 Vajuta klahvi taimeri käivitamiseks.
- 4 Mine jooksmas.

- 5** Libista vasakule või paremale lisa andmekaaride vaatamiseks.  
**MÄRKUS:** Kasuta oma Garmin Connect kontot kuvatavate andmekaaride kohandamiseks (lk 20).
- 6** Pärast jooksmist vajuta seadme klahvi taimeri peatamiseks.
- 7** Valikud:
- Vajuta klahvi taimeri töö jätkamiseks.
  - Vali  treeningu salvestamiseks ja taimeri peatamiseks. Ilmub kokkuvõte.
  - Vali  treeningu kustutamiseks.

### **Sooritatud ringide märkimine**

Saad seadme kohandada nii, et see kasutaks Auto Lap funktsiooni, mis märgib ringiaja iga läbitud kilomeetri järel. See funktsioon on kasulik oma varasemate andmete võrdlemiseks ja edusammude vaatlemiseks.

- 1** Vajuta klahvi menüü vaatamiseks.
- 2** Vali  > **Auto Lap** funktsiooni aktiveerimiseks.
- 3** Alusta ajastatud treeningut (lk 10).




### **Pulsiandmete edastamine Garmin® seadmetesse**


Saad oma vivosmart HR seadmega mõõdetud pulsiandmed edastada teistesse ühildatud Garmin seadmetesse.

Näiteks kui sõidad jalgrattaga ja kasutad Edge seadet, saad saata pulsiandmed sellesse seadmesse või VIRB kaamerasse.

**MÄRKUS:** Pulsiaandmete edastamine vähendab aku kestvust.

1 Vajuta seadme klahvi menüü kuvamiseks.


2 Vali   **Heart Rate > Broadcast Mode**  
> 

Vivosmart HR seade hakkab edastama pulssi ja ilmub .

**MÄRKUS:** Pulsiaandmete edastamise ajal saad oma seadmes vaadelda ainult pulsiaandmete lehekülge.

3 Paarista oma vivosmart HR seade Garmin ANT+® ühilduva seadmega.

**MÄRKUS:** Paaristamise juhised on iga Garmini seadme jaoks erinevad. Vaata oma kasutusjuhendit.

**NIPP:** Pulsiaandmete edastamise lõpetamiseks klõpsa pulsiaandmete leheküljel ja vali .

## **VIRB kaugjuhtimispuult**

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt. Ava aadress [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB), et osta VIRB kaamera.

### ***VIRB kaamera kasutamine***




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

1 Lülita VIRB kaamera sisse.

2 Oma vivosmart HR seadmel libista vasakule või paremale, et kuvada **VIRB** ekraan.

**3** Oota, kuni seade ühendub VIRB kaameraga.

**4** Valikud:

- Video salvestamiseks vali .  
Vivosmart HR seadmele ilmub videoloendur.
- Video salvestamise lõpetamiseks vali .
- Pildi tegemiseks vali .

## Unejälgija

Une ajal jälgib seade su puhkust. Une statistika sisaldab magatud tundide üldarvu, liikumisperioode ja rahuliku une perioode. Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connecti konto kasutajasätetes. Vaata unestatistikat Garmin Connect kontolt.

## Bluetoothi funktsioonid

Vivosmart HR seadmel on arvukalt Bluetoothi ühendusega funktsioone Garmin Connect mobiilirakendust kasutava nutitelefoni jaoks.

**Notifications:** Teavitab sind nutitelefoni sõnumitest, sh kõnedest, tekstisõnumitest ja muust (sõltub sinu nutitelefoni teavituste sätetest).





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

**Connect alert:** Võimaldab sul lubada märguande, kui sinu paaristatud nutitelefoni ei ole enam Bluetoothi tehnoloogia ulatuses.

**Music controls:** Muusikamängija sätted  
sinu paaristatud mobiilseadme jaoks.

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

## Teavituste vaatamine

- Kui sinu seadmele ilmub teavitus, tee valik:
  - Toksa ekraanile ja vali  kogu teavituse vaatamiseks.
  - Vali  ja tee valik teavituse eiramiseks.
- Kui seadmele ilmub sissetulev kõne, tee valik:
  - Vali  kõne vastuvõtmiseks nutitefonis.
  - Vali  kõne tühistamiseks.
- Kõikide teavituste vaatamiseks libista sõrmega vasakule või paremale, et vaadata teavituste ekraani, seejärel toksa ekraanile ja vali:
  - Libista vasakule või paremale, et kerida läbi teavituste.
  - Vali teavitus ja seejärel **Read** kogu teavituse vaatamiseks.
  - Vali teavitus ja tee valik teavituse eemaldamiseks.

## Teavituste haldamine

Kasuta ühilduvat nutitelefoni, et hallata teavitusi, mis ilmuvad sinu vívosmart HR seadme ekraanile.


Valikud:

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

## Kadunud mobiilseadme leidmine


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

**1** Vajuta seadme klahvi menüü kuvamiseks.

**2** Vali .

Vivosmart seade hakkab otsima paaristatud mobiilseadet. Seadme ekraanile ilmuvad tulbad vastavad Bluetoothi signaali tugevusele, lisaks tuleb sinu mobiilseadmes kuuldavale märguanne. Bluetoothi signaal tugevneb, kui sa liigud oma nutitelefoni lähemale.

## Bluetoothi sätted

Vajuta seadme klahvi menüü vaatamiseks ja seejärel vali .

**Bluetooth:** Lubab Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia.

**MÄRKUS:** Teised Bluetoothi sätted ilmuvad vaid siis, kui Bluetoothi tehnoloogia on lubatud.

**Pair Smartphone:** Ühendab sinu seadme ühilduva Bluetoothi võimaldava nutitelefoni. See säte lubab sul kasutada Bluetoothi funktsioone, kasutades Garmin Connect

mobiilirakendust, sh teavitusi ja treeningute üleslaadimisi Garmin Connecti.

**Notifications:** Võimaldab sul sisse lülitada teavitused ühilduvast nutitefonist. Kasuta Show Calls Only valikut, et näidata sissetulevate kõnede teavitusi.

**Connect Alert:** Võimaldab sul sisse lülitada märguande, kui su paaristatud nutitefon ei ole enam Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia ulatuses.

### ***Bluetooth tehnoloogia väljalülitamine***

- 1 Vajuta seadme klahvi menüü kuvamiseks.
- 2 Vali ✱ > **Bluetooth** > **Off**, et lülitada vivosmart HR seadmes Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia välja.

**NIPP:** Vaata oma nutitelefoni kasutusjuhendit, kuidas Bluetoothi juhtmevaba ühendus välja lülitada.

## **Ajalugu**

Seade hoiustab kuni 14 päeva treeningu ja pulsimõõtuuri andmeid ning kuni 7 ajastatud treeningut. Saad 7 viimast treeningut vaadata oma seadmest. Sünkroniseeri oma andmeid, et vaadata piiratud hulgal treeninguid, lisaks treeningute ja pulsi andmeid oma Garmin Connect kontolt (lk 5).

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

## **Ajaloo vaatamine**

- 1 Menüü vaatamiseks vajuta seadme klahvi.



2 Vali ■ .

3 Vali tegevus.

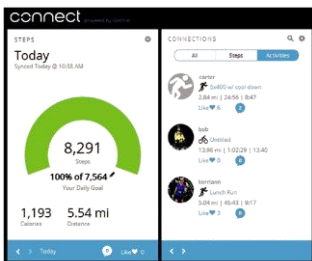
### **Garmin Connect**

Garmin Connect'is saad ühineda sõpradega. Garmin Connect tagab kõik vahendid, et jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja üksteist julgustada. Salvesta oma aktiivsed tegevused, sh jooksmine, jalutuskäigud, rattasõidud, ujumised, matkamised, triatlonid ja muu. Tasuta kontole logimiseks mine [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Track your progress:** Võimaldab pidada statistikat päevas tehtud sammude kohta, ühineda sõbraliku võistlusega ja saavutada oma eesmärgid.

**Store your activities:** Pärast tegevuse lõpetamist ja selle seadmes salvestamist lae andmed üles Garmin Connecti ja hoia nii kaua, kui tarvis.

**Analyze your data:** Vaata detailsemat infot oma tegevuse, sh aja, vahemaa, südame löögisageduse, kulutatud kalorite ja kohandatud raportite kohta.



**Share your activities:** Ühine sõpradega, et saaksite üksteise kavasad proovida, või saatke lingid oma tegevustest internetti.

**Manage your settings:** Kohanda oma seadet ja kasutajaandmeid Garmin Connect kontol.

## Seadme kohandamine

### Garmin Connect sätted

Kohanda oma seadme sätteid, jooksu valikuid ja kasutajaandmeid Garmin Connect kontol. Osa sätteid saab muuta ka vivosmart HR seadmes.

- Garmin Connect mobiilirakenduse sättemenüüst vali **Garmin Devices** ja seejärel vali oma seade.
- Garmin Connect rakenduse seadmete vidinatest vali **Device Settings**.

Pärast sätete kohandamist sünkroniseeri oma andmed, et muudatused rakenduksid su seadmes (lk 5).

### **Garmin Connect konto seadme sätted**

Garmin Connect kontol vali **Device Settings**.

**Alarm:** Määrab alarmi aja ja korduse.

**Visible Screens:** Võimaldab kohandada seadmel ilmuvaid ekraane.

**Default Screen:** Määrab ekraani, mida kuvada pärast inaktiivselt oldud aega ja kui sa lülitad oma seadme sisse.

**Auto Backlight:** Võimaldab seadmel automaatselt sisse lülitada taustavalguse, kui suunad randme keha suunas. Seade võib kasutada seda funktsiooni kogu aeg või ainult ajastatud tegevuse ajal.

**MÄRKUS:** Säte vähendab aku kestvust.

**Activity Tracking:** Lülitab sisse/välja treeningu jälgimise ja liikumismärkuande.

**Heart Rate:** Lülitab sisse/välja randme-põhise pulsimõõtmise.

**Wrist Worn On:** Võimaldab sul määrata, missugusel randmel rihma kanda. Kohanda säte vastavalt ekraani suunale ja kui kasutad automaatset taustavalgustust.

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

**MÄRKUS:** Seadme menüü ja 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.

***Garmin Connect konto jooksusätted***

Vali oma Garmin Connect kontol **Run Options**.

**Auto Lap:** Võimaldab su seadmel tähistada ringe automaatselt iga kilomeetri tagant (lk 11).

**Data Fields:** Võimaldab kohandada ajastatud tegevuse ajal ilmuvaid andmeekraane.

***Garmin Connect konto kasutajasätted***

Garmin Connect kontol vali **User Settings**.

**Custom Step Length:** Võimaldab seadmel täpsemalt välja arvutada läbitud vahemaad, kasutades sinu tavapärasest sammu pikkust. Sisesta juba teada vahemaa ja vahemaa läbimiseks kuluvate sammude arv, Garmin Connect arvutab välja su sammu pikkuse.


**Daily Steps:** Võimaldab sul sisestada päevase sammude eesmärgi. Kasuta Auto Goal sätet, et võimaldada seadmel määrata sammu eesmärk automaatselt.

**Daily Floors Climbed:** Võimaldab sisestada igapäevase ronitud korruste eesmärgi.

**Weekly Intensity Minutes:** Võimaldab sisestada minutites nädalase eesmärgi mõõdukas kuni jõulises tempos treeningus osalemiseks.

**Heart Rate Zones:** Võimaldab sul määrata oma max pulsi ja leida sobivad südame löögisagedustsoonid.

### **Seadme sätted**

Mõnda sätet saad kohandada oma vivosmart HR seadmes. Lisasätteid saad kohandada Garmin Connect kontol. Vajuta seadme klahvi menüü vaatamiseks ja vali .

**Language:** Määrab seadme teksti keele.

**Time:** Määrab seadme kellaaaja 12- või 24-tunni formaadis ja võimaldab sul määrata aega manuaalselt, kui seade ei ole paaristatud nutitelefoni (lk 21).

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

**Auto Lap:** Võimaldab seadmel märkida ringe automaatselt iga kilomeetri juures (lk 11).




**Activity Tracking:** Lülitab sisse/välja treeningu jälgimise ja liikumismärkuande.

**Heart Rate:** Lülitab sisse/välja randmepõhise pulsijälgimise ja edastamise.

**Restore Defaults:** Võimaldab sul alglaadida kasutajaandmed ja sätted (lk 27).

### ***Aja määramine manuaalselt***




Vaikimisi on aeg seadistatud automaatselt, kui paaristad oma seadme nutitelefoni (lk 4). Kui sa ei paaristanud oma seadet nutitelefoni, saad aega seadistada manuaalselt.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta klahvi.
- 2 Vali  > **Time** > **Set Time**.
- 3 Vali , et määrata kellaeg ja kuupäev.
- 4 Vali .


### **Do Not Disturb režiimi kasutamine**

Kasuta režiimi, kui soovid välja lülitada taustavalgustuse ja värinmärguanded. Näiteks saad kasutada režiimi magamise või filmi vaatamise ajal.

**MÄRKUS:** Määra oma tavapäraseks unetunnid Garmin Connect konto kasutajasätetes. Seade lülitub automaatselt mittesegamise režiimi tavapäraste magamistundide ajal.

- 1 Menüü vaatamiseks vajuta seadme klahvi.
- 2 Vali  > **On**.  
 ilmub kellaaja ekraanile.  
**NIPP:** Sellest režiimist väljumiseks vajuta seadme klahvi ja vali  > **Off**.

### **Alarmkella vaatamine**

- 1 Määra äratuskella aeg ja äratuse sagedus Garmin Connect kontol (lk 19).
- 2 Vajuta vivosmart HR seadmel klahvi menüü kuvamiseks.
- 3 Vali .

## **Seadme teave**

### **vivosmart HR tehnilised andmed**


Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitium-ioonaku
----------	---

Aku kestvus	Kuni 5 päeva
Töötemp. vahemik	-10° kuni 60°C
Laadimise temperatuuri vahemik	0° kuni 40°C
Raadiosagedus/ protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtme-sidekanalite protokoll, Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia
Veekindlus	5 ATM*

\*Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Seadme info vaatamine

Saate näha seadme ID'd, tarkvara versiooni, regulatiivset infot ja aku allesjäänud kestvust.

- 1 Menüü vaatamiseks vajuta klahvi.
- 2 Vali 

### Seadme laadimine

#### HOIATUS

Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

#### MÄRKUS

Korrosiooni vältimiseks kuivatada klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme

laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi lisas olevaid puhastusjuhiseid.


- 1 Ühenda USB-kaabel arvuti USB-pordiga.  
Joonda laadimispostid seadme taga asuvate kontaktidega ja vajuta laadurit ①, kuni see klikib kohale.



- 3 Lae seade täielikult.

### **Seadme kasutamine laadimisrežiimis**

Saad seadet kasutada, samal ajal kui laed seda arvutiga. Nt saad kasutada Bluetoothi funktsioone või kohandatud seadme sätteid.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Vali  USB mass-salvestuse režiimist väljumiseks.

### **Seadme hooldus**

#### **MÄRKUS**

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

Ära vajuta klahve vee all.

Ära kasuta seadme puhastamiseks teravaid esemeid.



Ära katsu puutekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

Väldi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, mis 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 korpust.

Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

### **Seadme puhastamine**

#### **MÄRKUS**

Isegi väike kogus higi või niiskust võib põhjustada kontaktide korrosiooni laadijaga ühendades. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmejägamist.

**1** Puhasta seadet õrnas puhastusvahendis niisutatud lapiga.

**2** Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

### **Veotsing**

#### **Ebakorrapärased pulsiaandmed**

Kui pulsiaandmed on korrapäratud või ei ilmu, proovi järgnevaid nippe:

- Pese ja kuivata oma käsi enne seadme käele asetamist.
- Ära kasuta seadme all päikesekreemi.

- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peaks olema vabalt, ent mugavalt paigal.

**MÄRKUS:** Ürita kanda seadet küünarvarre kõrgemas osas. Võid kanda seadet ka teisel käel.

- Tee soojendusharjutusi 5-10 minutit ja mõõda pulssi enne treeningu alustamist.

**MÄRKUS:** Külma keskkonnas tingimustes soojenda seadet siseruumis.

- Loputa seadet puhta veega pärast iga kasutuskorda.

### **Aku kestvuse pikendamine**

- Lülita sisse **Auto Backlight** säte (lk 19).
- Nutitelefone teavituskeskuse sätetes piira vivosmart HR seadmes ilmuvaid teavitusi (lk 14).
- Keela nutikad teavitused (lk 15).
- Keela Bluetoothi juhtmevaba ühendus, kui sa ei kasuta Bluetoothi funktsioone (lk 16).
- Lõpeta pulsi edastamine Garminiga paaritatud seadmetesse (lk 11).
- Lülita välja randmepõhine pulsimõõtmine (lk 21).

**MÄRKUS:** Randmepõhine pulsimõõtmine on mõeldud intensiivselt treenitud minutite ja kulutatud kalorite mõõtmiseks.

## Seadme alglaadimine

Kui seade ei vasta, tuleb teha sellele alglaadimine. See ei kustuta andmeid ega sätteid.

- 1 Hoida seadme klahvi all 10 sekundit.  
Seade lülitub välja.
- 2 Seadme väljalülitamiseks hoida klahvi all 1 sekund.

## Vaikesätete taastamine

Saad taastada seadme kõik, tehase poolt määratud algsed sätted.

**MÄRKUS:** See kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja treeningute ajaloo.

1 Menüü vaatamiseks vajuta klahvi.

2 Vali  > **Restore Defaults** > ✓

## Tarkvara uuendamine Garmin Connect mobiilirakendusega

Enne seadme tarkvara uuendamist Garmin Connect mobiilirakendusega peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead seadme paaristama ühilduva nutitelefoni (lk 4).

- 1 Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect mobiilirakendusega (lk 5).  
Kui uus tarkvara on saadaval, tuletab seade sulle meelde tarkvara uuendada.

2 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

## Tarkvara uuendamine Garmin Expressiga

Enne seadme tarkvara uuendamist peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead alla laadima ja paigaldama Garmin Express rakenduse.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga. Kui tarkvara on saadaval, saadab Garmin Express selle sinu seadmesse.
- 2 Ühenda seade arvutist lahti. Sinu seade teavitab sind, kui tarkvara on vaja uuendada.
- 3 Tee valik.

## Tugi ja uuendused

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) pakub lihtsat juurdepääsu neile, Garmin seadmete jaoks mõeldud teenustele:

- Toote registreerimine
- Toote kasutusjuhendid
- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect

## Lisainfo

- Mine [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Mine [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Mine <http://buy.garmin.com> või võta ühendust Garmini edasmüüjaga, et saada infot lisatarvikute ja vahetatavate osade kohta.

## Lisa

### Treeningute eesmärgid

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

- Südamelöögid mõõdavad tavapäraselt treeningu intensiivsust.
- Kindlates südame löögisageduse tsoonides 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 30, et määrata kindlaks enda jaoks sobivaim südamerütmitsoon.

Kui sa ei tea oma max südamerütmi, siis saad 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.

### **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 löögi-sagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Südame löögisagedustsoonid arvutatakse põhinedes maksimaalsetele südamelöökide protsentidele.

## Südame löögisagedustsooni tabel

Tsoon	Max 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 südamevereesoonkonna treening; hea taastumiskiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus, raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus, optimaalne kardio-treening
4	80–90%	Kiire liikumine ja pisut ebamugav, raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus

Tsoon	Max löögi- sageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
5	90–100%	Sprindikiirus, ebasoovitav pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus suurenenud

## 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.

### **BSD 3-Clause License**

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding All rights reserved.

Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

- Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
- Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.
- Neither the author nor the names of any contributors may be used to endorse or promote products derived from this



software without specific prior  
written permission.

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE  
COPYRIGHT HOLDERS AND  
CONTRIBUTORS "AS IS" AND ANY  
EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES,  
INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE  
IMPLIED WARRANTIES OF  
MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A  
PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED.  
IN NO EVENT SHALL THE COPYRIGHT  
OWNER OR CONTRIBUTORS BE LIABLE  
FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL,  
SPECIAL, EXEMPLARY, OR  
CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING,  
BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF  
SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS  
OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS  
INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND  
ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER  
IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT  
(INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE)  
ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF  
THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF  
THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

Käesoleva vivosmart HR ja HR GPS ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-01972-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt.

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

**GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTI-KEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EGA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.**





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

American Heart Association® is a registered trademark of American Heart Association, Inc. Android™ is a trademark of Google Inc. The Bluetooth® word mark and logos are owned by 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., registered in the U.S. and other countries. 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 may contain a library (Kiss FFT) licensed by Mark Borgerding under the 3-Clause BSD License <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

This product is ANT+® certified. Visit [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for a list of compatible products and apps.

M/N: A02947

This Estonian version of the vivosmart HR and HR GPS English manual (Garmin part number 190-01972-00, 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 HR and HR GPS.

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



© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries

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

January 2016