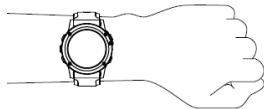


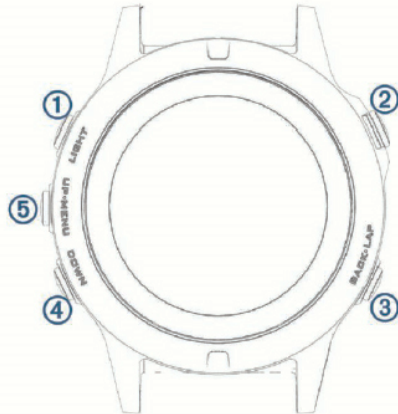
GARMIN**fēnix® 5/5S****Hoiatus:** enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.**Seadme kandmine ja pulss**

- Kanna fēnix 5/5S seadet randmelu kohal.

Märkus: seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt. See ei tohi jooksmise ja treeningu ajal liikuda.**Märkus:** pulsiaundur asub seadme taga.**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 laadimispessa.
2. Ühenda USB-kaabli suurem otsik arvuti USB-pesa.
3. Lae seade täielikult.

**KLAHVID**

① LIGHT	Vajuta, et lülitada taustavalgus sisse/välja. Hoiä all juhtmenüü vaatamiseks. Hoiä all seadme sisselülitamiseks.
② ▲	Vali treeningnimistu vaatamiseks ja treeningu alustamiseks/peatamiseks. Vali, et teha menüüst valik.
③ BACK/LAP	Vali eelmisele ekraanile naasmiseks. Vali ringi salvestamiseks või treeningu vahetamiseks.
④ DOWN	Vali, et sirvida läbi vidinate ja menüüde. Hoiä all, et vaadata numbrilauda mis tahes ekraanilt.
⑤ UP/MENU	Vali, et sirvida läbi vidinate ja menüüde. Hoiä alla menüü vaatamiseks.

Juhtmenüü vaatamine

Juhtmenüü sisaldab kiirmenüü valikuid, nagu nt "Ära sega" režiimi lubamine, klahvide lukustamine ja seadme väljalülitamine.

Märkus: saad lisada, ümber paigutada ja eemaldada kiirmenüü valikuid juhtmenüü kaudu.

1. Mis tahes ekraanil hoiä all **LIGHT**.



2. Vali **UP** või **DOWN**, et kerida läbi valikut.

Süsteemi sätted

Hoiä **MENU** ja vali **Settings > System**.

Treeningu alustamine

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

1. Numbrilaualt vali ▲.
2. Vali treening.
3. Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid, et sisestada lisainfot.
4. Vajadusel oota, kuni seade ühendub ANT+ anduritega.
5. Kui treening eeldab GPSi, mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
6. Vali ▲ taimer käivitamiseks.

Märkus: seade ei salvesta treeningu andmeid, kui taimer ei tööta.

Treeningu peatamine

1. Vali ▲.
2. Valikud:
 - Treeningu jätkamiseks vali **Resume**.
 - Treeningu salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Save**.
 - Treeningu tühistamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Resume Later**.
 - Ringi tähistamiseks vali **Lap**.
 - Pöördumaks tagasi treeningu alguspunkti mööda tulnud teed vali **Back to Start > TracBack**.
 - Pöördumaks tagasi treeningu alguspunkti vali **Back to Start > Straight Line**.
 - Tegevuse tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Discard**.

Nutitelefoni paaristamine seadmega

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

1. Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äpipoest ja seejärel ava see.
2. Too seade 10 m ulatusse nutitelefoni.
3. Hoiä all **LIGHT** seadme sisselülitamiseks. Kui lülitad esimest korda seadme sisse, on see paaristusrežiimis

Nipp: hoiä all **LIGHT** ja vali ☎, et manuaalselt käivitada paaristusrežiim.

4. 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.

Toote uuendused

Installeeri arvutisse Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Installeeri nutitelefoni Garmin Connect mobiilirakendus. Niimoodi pääsed kiirelt ligi järgmistele Garmini seadmetele mõeldud teenustele:

- Toote registreerimine
- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine Garmin Connecti

Garmin Expressi seadistamine

1. Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
2. Mine www.garmin.com/express.
3. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Vidinate vaatamine

Seadmes on saadaval laias valikus vidinaid; rohkem on saadaval, kui paaristad seadme nutitelefoni.

- Vali **UP** või **DOWN**. Seade kerib läbi vidinate.
- Vali ▲, et vaadata vidinate lisavalikuid ja -funktsioone.
- Mis tahes ekraanil hoiä all **DOWN**, et naasta numbrilauale.
- Kui salvestad treeningut, vali **BACK**, et naasta treeningu andmelehtedele.

Kiirklahvide kohandamine

Kohanda üksikute klahvide hoidmisfunktsiooni ja klahvide kombinatsioone.

1. Hoiä **MENU**.
2. Vali **Settings > System > Hot Keys**.
3. Vali klahv või klahvide kombinatsioon, mida soovid kohandada.
4. Vali funktsioon.

Kohandatud treeningu loomine

1. Numbrilaualt vali ▲ > **Add**.
2. Valikud:
 - Vali **Copy Activity**, et luua kohandatud treening, kasutades põhjana juba salvestatud treeningut.
 - Vali **Other**, et luua uus kohandatud tüüp.
3. Vajadusel vali treeningu tüüp.
4. Vali nimi või sisesta uus nimi. Identseid treeningu nimed sisaldavad numbrit, nt: Bike (2).
5. Valikud
 - Tee valik, et kohandada teatud treeningu sätteid. Näiteks saad valida rõhutustooni või muuta andmeekraane.
 - Vali **Done**, et salvestada ja kasutada kohandatud treeningut.
6. Vali **Yes**, et lisada treening oma lemmikutesse.

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.

Asukohta salvestamine

Salvesta oma hetkeasukoht, et sinna hiljem naasta.

1. Hoi a all **LIGHT**.
2. Vali
3. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade muutmine

Kustuta salvestatud asukoht või muuda selle nimetust, tõusu ja asukohta infot.

1. Numbrialaual vali > **Navigate** > **Saved Locations**.
2. Vali salvestatud asukoht.
3. Tee valik asukohta muutmiseks.

Asukohapunkti projekteerimine

Loo uus asukoht, projekteerides vahemaad ja kandes selle üle hetkeasukohast uude asukohta.

1. Vajadusel vali > **Add** > **Project Wpt.**, et lisada asukohapunkti projekteerimise rakendus rakenduste nimistusse.
2. Vali **Yes**, et lisada rakendus oma lemmikute hulka.
3. Numbrialaual vali > **Project Wpt.**
4. Vali **UP** või **DOWN** suuna määramiseks.
5. Vali .
6. Vali **DOWN** mõõtühiku valimiseks.
7. Vali **UP** vahemaa sisestamiseks.
8. Vali salvestamiseks.

Projekteeritud asukohapunkt salvestatakse vaikimisi nimega.

Sihtpunkti navigeerimine

Kasuta seadet, et navigeerida sihtpunkti või et järgida marsruuti.

1. Numbrialaual vali > **Navigate**.
2. Vali kategooria.
3. Järgi ekraanil olevaid juhiseid sihtpunkti valimiseks.
4. Vali **Go To**. Ilmub navigatsiooniinfo.
5. Vali navigeerimise alustamiseks.

Sight 'N Go

Suuna seade mõnele eemal asuval objektile, lukusta suund ning saadki objekti juurde navigeerida.

1. Numbrialaual vali > **Navigate** > **Sight 'N Go**.
2. Suuna kella ülaosa objekti poole ja vali . Ilmub navigeerimisinfo.
3. Vali navigeerimise alustamiseks.

Marsruudi loomine ja järgimine

1. Numbrialaual vali > **Navigate** > **Courses** > **Create New**.
2. Sisesta marsruudi nimi ja vali .
3. Vali **Add Location**.
4. Tee valik.
5. Vajadusel korda 3. ja 4. sammu.
6. Vali **Done** > **Do Course**. Ilmub navigeerimisinfo.
7. Vali navigeerimise alustamiseks.

Alguspunkti navigeerimine

Navigeeri tagasi oma treeningu alguspunkti sirge joonena või mööda tulnud teed. Funktsioon on saadaval vaid GPS-iga treeningute jaoks.

1. Treeningu ajal vali > **Back to Start**.
2. Valikud:

- Tagasi alguspunkti navigeerimiseks mööda tulnud teed vali **TracBack**.
- Tagasi alguspunkti navigeerimiseks sirge joonena vali **Straight Line**.

Sinu hetkeasukoht , järgitav rada ja sihtpunkt ilmuvad kaardil.

Navigeerimise peatamine

1. Treeningu ajal hoi a all **MENU**.
2. Vali **Stop Navigation**.

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 hoi a seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Hoi a nahkrihm kuivas! Ära mine ujuma ega duši alla nahkrihmaga. Vesi võib nahkrihma kahjustada.

Altimeeter ja baromeeter

Seadmel on sisseehitatud altimeeter ja baromeeter. Seade kogub tõusu ja rõhu andmeid jätkuvalt, isegi madala jõudlusega režiimis. Altimeeter kuvab sinu umbkaudset tõusu, mis sõltub rõhu muutustest. Baromeeter näitab keskkonna rõhuandmeid, mis põhinevad kindlaks määratud tõusul, kus altimeeter oli viimati kalibreeritud. Altimeetri või baromeetri sätete kiiresti avamiseks vali altimeetri või baromeetri vidinatest.

Kompass

Seadmel on 3-teljeline kompass automaatse kalibreerimisega. Kompassi funktsioonid ja välimus muutuvad sõltuvalt treeningust, kas GPS on lubatud ja kas navigeerid sihtpunkti. Kompassi sätteid saab muuta manuaalselt. Kui soovid kompassi sätteid kiiresti avada, vali kompassi vidinast .

Kaart

tähistab sinu asukohta kaardil. Asukohta nimed ja sümbolid ilmuvad kaardil. Kui sa navigeerid sihtpunkti, tähistatakse sinu teekonda kaardil joonega.

Kaardi panoraamimine ja suumimine

1. Navigeerimisel vali **UP** või **DOWN** kaardi vaatamiseks.

2. Hoi a all **MENU**.

3. Vali **Pan/Zoom**.

4. Valikud:

- Kui soovid liikuda üles/alla, vasakule/paremale panoraamimise või suumimise vahel vali .
- Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vali **UP** ja **DOWN**.
- Lõpetamiseks vali **BACK**.

ANT+ andurite paaristamine

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

Märkus: kui pulsimonitor oli sinu seadmega kaasas, on see juba paaristatud sinu seadmega.

1. Pulsimonitori paaristades pane see endale peale. Pulsimonitor ei saada ega võta vastu andmeid, kuni sa ei ole seda endale peale pannud.
2. Too seade 3 m kaugusele andurist.

Märkus: paaristamise ajal ole 10 m kaugusel teistest ANT+ anduritest.

3. Hoi a **MENU**.

4. Vali **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Add New**.

5. Valikud:

- Vali **Search All**.
- Vali anduri tüüp.

Kui andur on seadmega paaristatud, muutub anduri olek Searching -> Connected.

Anduri andmed ilmuvad andmelehe nimistus või kohandatud andmeväljal.

Wi-Fi ühenduse seadistamine

1. Mine www.garminconnect.com/start ja laadi alla Garmin Express rakendus.

2. Järgi ekraanil olevaid juhiseid Wi-Fi ühenduse loomiseks Garmin Expressiga.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne Connect IQ funktsioonide allalaadimist Garmin Connect mobiilirakendusest pead paaristama oma fēnix 5/5S seadme nutitelefoniga.

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

2. Vajadusel vali oma seade.

3. Vali Connect IQ funktsioon.

4. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

1. Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.

2. Mine www.garminconnect.com ja logi sisse.

3. Seadmete vidinast vali **Connect IQ Store**.

4. Vali Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.

5. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

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.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kestvus	Kuni 2 nädalat (fēnix 5); kuni 9 päeva (fēnix 5S)
Veekindlus	10 ATM
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz; ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Wi-Fi tehnoloogia (teatud mudelid), Bluetooth Smart seade
Töötamp. vahemik	-20°C kuni 50°C
Laadimistemper. vahemik	0°C kuni 45°C

www.garminestee.ee

Kui su kellal on metallist rihm, peaksid rihma pikkuse reguleerimiseks viima kella juveliiri või muu professionaali juurde.

Seadme taaskäivitamine

1. Hoi a **LIGHT** vähemalt 25 sekundit.

2. Hoi a **LIGHT** üks sekund, et seade sisse lülitada.