

# GARMIN

Seadme ülevaade

Descent Mk1



①	LIGHT	Hoja all, et taustavalgus sisse/välja lülitada. Hoia all, et vaadata juhtmenüüd. Hoia all seadme sisselülitamiseks. <b>MÄRKUS:</b> sukeldumisel on puutefunktsioonid keelatud.
②	▲	Vali, et vaadata treeningnimistut ja alustada/peatada treeningut/treening. Vali, et teha menüüst valik. Vali, et leida sukeldumiskompass, stopper või gaasivahetus sukeldumise ajal.
③	BACK	Vali, et naasta eelmisele ekraanile. Vali, et salvestada ring, puhata või liikuda edasi mitmikspordiala treeningu ajal. <b>MÄRKUS:</b> sukeldumisel on klahvivajutused lubatud vaid menüüdes.
④	DOWN	Vali, et kerida läbi vidinanimistu ja menüüde. Vali, et kerida sukeldumisel läbi andmeeaenaid. Hoia all, et vaadata kella numbrilauda mis tahes ekraanil.
⑤	UP MENU	Vali, et kerida läbi vidinanimistu ja menüüde. Hoia all, et vaadata menüüd. <b>MÄRKUS:</b> sukeldumisel on klahvivajutused keelatud.
⑥		Tee seadmel topeltpuude, et kerida sukeldumise ajal läbi andmeeaenaid.

## Sukeldumine

### Hoiatused

- Seadme sukeldumise funktsioonid on mõeldud vaid professionaalsetele sukeldujatele. Seade ei ole mõeldud kasutamiseks vaid sukeldumise arvutina. Viga täpsete sukeldumist puuduvate andmete sisestamisel võib viia tõsiste vigastusteni või isegi surmani.
- Veendu, et saad täielikult aru seadme kasutamisest, ekraanidest ja piirangutest. Kui sul on küsimusi kasutusjuhendi või seadme kohta, lahenda need alati enne sukelduma minemist. Pea alati meeles, et vastutad ise oma ohutuse eest.
- Alati on oht, et sul võib tekkida kessoontõbi (DCS), isegi kui järgid kõiki sukeldumise tabeleid ja seadmeid. Ükski protseduur, sukeldumise seade ega sukeldumistabel ei vähenda DCS ega hapnikumürgistuse riski. Sukelduja füsioloogiline seisukord varieerub päevast päeva. Seade ei vastuta nende muutuste eest. Soovitame jääda seadmes kuvatud piirangute ulatusse, et vältida DCS riski. Pea enne sukeldumist nõu oma arstiga, et saada infot oma füüsilise seisukorra kohta.
- Kasuta alati tagavaravahendeid, sh sügavusnäidikut, rõhunäidikut ja taimerit või kella. Veendu, et sul on alati käepärast rõhulanguse tabelid, kui sukeldud selle seadmega.
- Enne sukeldumist kontrolli üle seadme toimimine ja sätted, ekraani funktsioonid, aku tase ja ballooni rõhk.
- Seadet ei tohi jagada teiste kasutajatega sukeldumise eesmärgil. Sukeldumisprofiilid on individuaalsed ja kui kasutad kellegi teise profiili, on andmed eksitavad, mis omakorda võib põhjustada vigastusi või isegi surma.
- Ohutuse eesmärgil ära kunagi sukeldu üksinda. Tee seda koos kindla kaaslasega. Lisaks ole teistega koos ka pärast sukeldumist, sest DCS nähud võivad viibida või tekkida pinnal olles.
- Seade ei ole mõeldud äärmiselt või professionaalsel eesmärgil sukeldumiseks. See on mõeldud hobisukeldumiseks. Äärmisel eesmärgil või professionaalne sukeldumine võib tähendada suuri sügavusi või tingimusi, mis suurendavad DCS riski.
- Ära sukeldu gaasiga, kui sa ei ole isiklikult kontrollinud selle sisu ja sisestanud analüüsitut väärtust seadmesse. Kui ballooni sisu ei ole üle kontrollitud ja seadmes ei ole õigeid gaasiväärtusi, siis seade ei saa välja arutada täpset sukeldumisinfort, mis omakorda võib kaasa tuua tõsiseid vigastusi või isegi surma.
- Rohkem kui ühe gaasiga sukeldumine on ohtlikum kui ühe gaasiga sukeldumine. Erinevate gaasiga sukeldumise koostamistega seotud tead võivad põhjustada tõsiseid vigastusi või isegi surma.

## Juhtmenüü vaatamine

Juhtmenüüst leiad valikud, nagu nt "Ära seda" režiimi lubamine, klahvide lukustamine ja seadme väljalülitamine.

**MÄRKUS:** lisa, muuda või eemalda juhtmenüü valikuid.

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

2. Vali **UP** või **DOWN**, et sirvida läbi valikute.

## Vidinate vaatamine

Sinu seadmes on eellaetud vidinaid. Saad neid lisada juurde, kui paarisid seadme nutitelefoniga.

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

## Seadme laadimine

Seade töötab sisseehitatud liitiumioonakuga, mida saad laadida tavalise seinakontakti või arvuti USB-pordi kaudu.

1. Ühenda kaabli USB-otsik AC-adaptterisse või arvuti USB-porti.

2. Vajadusel ühenda AC-adaptter seinakontakti.

3. Näpista laadimispesa ① külgi, et avada pesa kinnitused.



4. Kontaktid kohakuti, asetage seade pesa ② ja vabasta kinnitused, et seade jääks paigale.

Kui ühendad seadme vooluallikaga, lülitub see sisse ja ekraanile ilmub aku laadimistase.

5. Lase seade täielikult.

## Esmase gaasi andmeeaenaid vaatamine

1. Ühe või mitme gaasiga sukeldumisel keri esimese andmeeaenaid juurde.



①	Sinu lämmastiku (N2) koerõhu tase ■ Roheline: 0 kuni 79% koerõhk ■ Kollane: 80 kuni 99% koerõhk ■ Punane: 100% või suurem koerõhk
②	Sinu languse või tõusu määr. ■ Roheline: Hea. Tõus on vähem kui 7,9 meetrit minutis ■ Kollane: Mõõdukalt kõrge. Tõus on vahemikus 7,9 ja 10,1 meetrit minutis ■ Punane: Liiga kõrge. Tõus on rohkem kui 10,01 meetrit minutis
③	Sinu osaline hapnikurõhu (PO2) tase.

2. Kui läbid dekompressioonivaba piiri (NDL) või teed ohutuspeatuse, kuvab andmeeaenaid tõusuinfo.



④	Ohutus- või dekompressioonipeatuse tippsügavus
⑤	Ohutus- või dekompressioonipeatuse allesjäänud aeg

### Sukeldumise planeerimine

Kavanda tulevase sukeldumise oma seadmega. Seade arvutab välja dekompressioonivaba piiri (NDL) ajad või loo dekompressiooni plaanid. Sukeldumist planeerides kasutab seade arvutusi tehes koerõhu jääke eelmisest sukeldumisest.

#### NDL aja väljaarvutamine

Arvuta välja dekompressioonivaba piiri (NDL) aeg või järgmise sukeldumise max sügavus. Neid arvutusi ei salvestata ega rakendata järgmisel sukeldumisel.

1. Vali > **Plan Dive** > **Compute NDL**.

2. Sisesta hapnikuprotsent.

3. Valikud:

- NDL aja arvutamiseks vali **Enter Depth** ja sisesta planeeritud sukeldumise planeeritud sügavus.
- Max sügavuse arvutamiseks vali **Enter Time** ja sisesta planeeritud sukeldumise aeg.

Ilmuvad NDL loendur, sügavus ja max töösügavus (MOD).

4. Vali **DOWN**.

5. Valikud:

- Väljumiseks vali **Done**.
- Vahemike lisamiseks vali **Add Repeat Dive** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

### Vigased pulsiandmed

Kui seade mõõdab südamerütmi valesti või see info ei ilmu üldse, proovi neid nippe.

1. Puhasta ja kuivata käsi enne seadme pealepanemist.

2. Ära kanna seadme all päikesekreemi, kehakreemi või putukamürki.

3. Väldi seadme taga oleva pulsianduri kriipimist.

4. Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peaks olema käel mugavalt, ent kindlalt.

5. Oota, kuni ikoon põleb ühtlaselt, enne kui alustad treeningut.

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

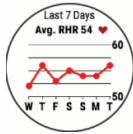
7. Loputa seadet värske veega pärast igit treeningut.

### Pulsividina vaatamine

Vidin kuvab sinu hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm) ja pulsigraafikut viimase 4 tunni kohta.

1. Kellaajakraanil vali **DOWN**.

2. Vali , et vaadata oma keskmist puhkeoleku pulsväärtust viimase 7 päeva kohta.



### Pulsi edastamine Garmin seadmetesse

Edasta pulsiandmeid Descent Mk1 seadmele ja vaata neid paaristatud Garmin seadmetest. Näiteks saad edastada oma pulsiandmeid Edge® seadmesse rattasõidu ajal või VIRB kaamerasse treeningu ajal.

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

1. Pulsividinas hoia all **MENU**.

2. Vali **Options**.

3. Valikud:

- Vali **Broadcast Heart Rate**, et alustada pulsi edastamist.
- Vali **Broadcast During Activity**, et edastada pulssi ajastatud treeningu ajal.

**MÄRKUS:** pulsi edastamine ei ole saadaval sukeldumisel. Descent Mk1 seade alustab pulsiandmete edastamist ja ilmub .

**MÄRKUS:** pulsiandmeid näed vaid siis, kui pulsiandmeid edastatakse.

4. Paarista Descent Mk1 seade Garmin ANT+ ühilduva seadmega.

### Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kestvus	Kuni 12 päeva
Veekindlus	10 ATM* Dive (EN 13319)**
Töö- ja hoiustamistem. vahemik	-20° kuni 50°C
Veeall toimimise temp. vahemik	0° kuni 40°C
Laadimistem. vahemik	0° kuni 45°C
Juhtmevabad sagedused	ANT+ 2,4 GHz@ -1dBm nominaal, Bluetooth 2,4 GHz @ 0 dBm nominaal, Wi-Fi 2,4 GHz @ 12 dBm nominaal.
Raadiosagedus/protokoll	ANT+ Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia Wi-Fi tehnoloogia

### Ujumine

**MÄRKUS:** seade ei salvesta pulsiandmeid ujumise ajal.

#### Ujumise terminoloogia

**Length:** üks suund basseinis.

**Interval:** koosneb ühest või mitmest pikkusest. Uus pikkus algab pärast puhkepausi.

**Stroke:** tõmmet loendatakse iga korral, kui seadet kandev käsi sooritab täieliku ujumisliigutuse.

**Swolf:** efektiivsus on antud pikkuse läbimiseks kulunud aja ja sooritatud tõmmete summa. Näiteks 30 sekundit ja 15 tõmmet annavad tulemuseks 45. Avavees ujumise korral arvutatakse efektiivsust üle 25 meetri. Swolf on ujumise efektiivsuse näitaja, ja nagu golfis, on madalam tulemus parem.

#### Pulsi funktsioonid

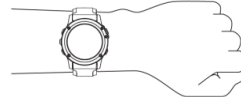
Descent Mk1 seadmel on randmelt pulssi mõõtev monitor, mis ühildub ka ANT+ ja Bluetoothi rinnakule kinnitatava monitoriga (müügil eraldi). Vaata randmepõhiseid pulsiandmeid pulsiavidinast. Kui saadaval on randmepõhised ja ka rinnaku pulsiandmed, kasutab su seade rinnaku pulsiandmeid.

#### Randmepõhine pulss

##### Seadme kandmine ja pulss

1. Kanna Descent Mk1 seadet randmeluu kohal.

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



**MÄRKUS:** sukeldumisel peab seade olema kontaktis su nahaga ja see ei tohi kokku puutuda teiste randmel olevate seadmetega.

**MÄRKUS:** pulsiandur on seadme taga.

2. Vaata lk 50, et saada lisainfot randmepõhise pulsimõõtmise kohta.

3. Lisainfot randmepõhiste pulsiandmete täpsuse kohta leiad [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Treeningu ajal alguspunkti navigeerimine

Navigeeri tagasi oma treeningu alguspunkti otsejoonega või piki tulnud teed.

Funktsioon on saadaval vaid GPSiga treeningute jaoks.

1. Treeningu ajal vali > **Back to Start**.

2. Valikud:

- Tagasi alguspunkti navigeerimiseks mööda tulnud teed vali **TracBack**.
- Kui sul ei ole toetatud kaarti või sa kasutad otsemarsruutimist, vali **Route**, et navigeerida tagasi alguspunkti sirge joonena.
- Kui sa ei kasuta otsemarsruutimist, vali **Route**, et navigeerida tagasi alguspunkti pööre-pöördelt juhustega.



Sinu hetkeasukoht ①, järgitav rada ② ja sihtpunkt ③ ilmuvad kaardile.

#### Viimase salvestatud treeningu alguspunkti navigeerimine

Navigeeri tagasi viimase salvestatud treeningu alguspunkti sirge joonena või piki tulnud teed. Funktsioon on saadaval vaid GPSiga treeningute jaoks.

1. Vali > **Navigate** > **Back to Start** > **Route**.

Pööre-pöördelt juhiseid aitavad sul navigeerida viimasena salvestatud treeningu alguspunkti, kui sul on toetatud kaart või sa kasutad otsemarsruutimist. Kaardile ilmub joon sinu hetkeasukohast viimasena salvestatud treeningu alguspunkti, kui sa ei kasuta otsemarsruutimist.

**MÄRKUS:** käivita taimer, et vältida taimeri minemist kellarežiimi.

2. Vali **DOWN**, et vaadata kompassi (valikuline). Nool osutab sinu alguspunkti suunas.

#### Odomeetri kasutamine

Odomeeter salvestab automaatselt kogu läbitud vahemaa, tõusu ja treeningu aja.

1. Hoi a all **MENU**.

2. Vali **History** > **Totals** > **Odometer**.

3. Vali **UP** või **DOWN** odomeetri koguandmete vaatamiseks.