



# vivoactive® 3 Music

**Hoiatus:** enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

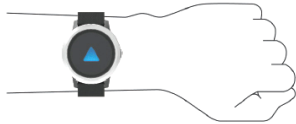
## Seadme kandmine ja puls

- Kanna seadet randmelu kohal.

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

**Märkus:** pulsiandur on seadme taga.

- Lisainfot randmepõhise pulsi kohta leiad [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).



## Seadme laadimine

**Märkus:** korrosiooni tekk 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.



## Seadme ülevaade

**1 Puutekraan:** libista üles või alla, et kerida läbi vidinate, funktsioonide ja menüüde. Toksa valimiseks. Libista paremale, et naasta eelmisele kuvale.

Treeningu ajal libista paremale, et vaadata numbrilauda ja vidinaid. Hoi a all, et vaadata seadme sättemenüüd ja hetkekraani valikuid.

**2 Klahv:** hoi a all, et seade sisse lülitada. Hoi a 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.

### 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 hoi a klahvi.
2. Tee valik.

### Puutekraani lukustamine/avamine

Lukusta puutekraan, et vältida juhuslikke ekraanipuudutusi.

1. Hoi a klahvi.
2. Vali . Puutekraan lukustub ja ei vasta enne puudutustele, kui oled selle avanud.
3. Hoi a klahvi, et ekraan avada.

### Ikoonid

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

	GPSi olek
	Bluetoothi olek
	Pulsianduri olek
	Sammulugeja olek
	LiveTracki olek
	Kiirus- ja rütmiaanduri olek
	Varia™ rattatule olek
	Varia rattaradari olek
	Varia Visioni olek
	tempe™ anduri olek
	VIRB kaamera olek
	vivoactive 3 äratuse olek



## 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, hoi a klahvi, et seade sisse lülitada.
  - Kui jätsid varem paaristamise vahele või paaristasid oma seadme teise nutitelefoni, hoi a 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.

### Ajalugu

Seade hoiustab kuni 14 päeva treeningud ja pulsmõõtuuri andmed ning kuni 7 ajastatud treeningut. Vaata viimast 7 ajastatud treeningut oma seadmest. Sünkroniseeri oma andmed, et vaadata piiramatu hulga treeninguid, treeningu jälgimisandmeid ja pulsiandmeid Garmin Connect kontolt.

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

### Ajaloo kasutamine

1. Hoi a 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.

### Navigeerimise peatamine

- Navigeerimise peatamiseks ja treeningu jätkamiseks hoi a 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.

## 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 taimer 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:

- 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 vahemaa, aktiivseid minuteid, ronitud korruseid, kulutatud kaloreid ja uneandmeid iga salvestatud päeva kohta. Kulutatud kaloreid hulka kuulub sinu peamine ainevahetus pluss treeningu kaloreid. 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 kontol.

### 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 taimerit käivitamiseks.

### Alguspunkti navigeerimine

Enne algusesse navigeerimist pead tuvastama satelliitide asukohad, käivitama taimerit 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.

### Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei vasta, pead selle taaskäivitama.

**MÄRKUS:** seadme taaskäivitamine võib kustutada su andmed või sätteid.

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

### Juhtmevabade andurite paardamine

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

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

1. Liigu vähemalt 10 m kaugusele teistest juhtmevabadest anduritest.
2. Pulsimontori paardades pane see endale peale. Pulsimontori 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 paardub 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.

### Seadme hooldus

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

Välgi 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.



### Muusika

**MÄRKUS:** jaotises on juttu kolmest erinevast muusika valikust.

- Kolmanda osapoole muusika
- Isiklik audio
- Telefoni salvestatud muusika

### Kolmanda osapoolega ühendamine

Enne muusika või teiste audiofailide allalaadimist oma kella kolmanda osapoole vahendusel pead ühenduma Garmin Connecti mobiilirakenduse abil muusikapakkujaga.

1. Garmin Connect mobiilirakendusest vali  või .
2. Vali **Garmin Devices** ja vali oma seade.
3. Vali **Music**.


4. Valikud:

- Vali kolmanda osapoole muusikapakkuja ja järgi ekraanijuhiseid.
- Vali **Get Music Apps**, leia üles pakkuja ja järgi juhiseid.

### Isikliku audiosisu allalaadimine

Enne isikliku muusika saatmist seadmesse pead installima Garmin Express rakenduse oma arvutisse. Laadi isiklikke audiofaile, nagu nt .mp3 ja .aac faile, vivoactive 3 seadmesse oma arvutist.



1. Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
2. Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali seade ja vali **Music**.

**NIPP:** Windowsi süsteemis vali  ja leia üles audiofailidega kataloog. Apple'i süsteemis kasutab Garmin Express rakendus sinu iTunes'i muusikakogu.

3. **My Music** või **iTunes Library** listis vali audiofaili kategooria, nt lood või nimistud.
4. Märgista valikukastid audiofailide juures ja vali **Send to Device**.
5. Vajadusel vali vivoactive 3 nimistus kategooria, märgista valikukastid ja vali **Remove from device**, et eemaldada audiofailid.

### Muusika kuulamine

1. Ava muusika haldamise vidin.
2. Ühenda kõrvaklapid Bluetoothiga.

3. Vali  > .

**MÄRKUS:** ekraani ülaosas olev ikoon muutub, kui valid teise muusikaallika.









4. Valikud:

- Kolmanda osapoole levitaja muusika kuulamiseks vali levitaja nimi.
  - Arvutist kella laaditud muusika kuulamiseks vali **My Music**.
  - Nutitelefonist muusika kuulamiseks vali **Control Music on Phone**.
5. Vali muusika, mida soovid mängida.

**NIPP:** vali Play All Songs, et alustada kõikide seadmesse salvestatud lugude mängimist juhuslikus järjekorras.

### Muusika sätted



Halda	Vali, et hallata kolmanda osapoole levitajate sisu.
	Vali, et vahetada muusikaallikat.
	Vali, et sirvida valitud allika audiofaile ja nimistuid.
	Vali helitugevuse muutmiseks.
	Vali, et mängida audiofaili ja panna see pausile.
	Vali, et minna edasi järgmise audiofaili juurde. Hoiu all, et kiirkerida käesolevat audiofaili.
	Vali käesoleva audiofaili taasesitamiseks. Vali kaks korda, et naasta eelmise audiofaili juurde. Hoiu, et käesolevat audiofaili tagasi kerida.
	Vali kordamisrežiimi muutmiseks.
	Vali esitusrežiimi muutmiseks.

### Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav, sissehingatud 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.com](http://www.Garmin.com)