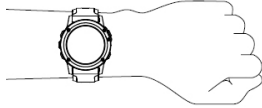


GARMIN**quatix® 5****Hoiatus:** enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.**Seadme kandmine ja pulss**

- Kanna seadet randmeluu kohal.

Märkus: seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt. See ei tohi jooksmise ja treeningu ajal liikuda.**Märkus:** pulsiandur 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-peatse.
3. Lae seade täielikult.


**KLAHVID**

① LIGHT	Vali, et lülitada sisse/välja taustavalgus. Hoia all, et vaadata juhtmenüüd. Hoia all, et seade sisse lülitada.
② START/STOP/MOB	Vali, et vaadata treeningnimistut ja alustada/lõpetada treening. Tee valik menüüst. Hoia all, et tähistada oma hetkeasukohad asukohapunktidena ja aktiveerida navigeerimine.
③ BACK/LAP	Vali, et naasta eelmisele ekraanile. Vali ringi salvestamiseks, puhkamiseks või üleminekuks treeningu ajal.
④ DOWN	Vali, et kerida läbi vidina nimistu ja menüüde. Hoia all, et vaadata numbrilauda mis tahes ekraanil.
⑤ UP/MENU	Vali, et kerida läbi vidina nimistu ja menüüde. Hoia all menüü vaatamiseks.

Nutitelefoni paaristamine seadmega

quatix seadme ühendatud funktsioonide kasutamiseks paarista seade otse Garmin Connect™ mobiilirakenduse kaudu, mitte nutitelefoni Bluetoothi seadete kaudu.

1. Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äppipoest ja seejärel ava see.
2. Too nutitelefoni 10 m ulatusse seadmest.
3. Hoia all **LIGHT** seadme sisselülitamiseks. Esmakordsel sisselülitamisel on see paaristusrežiimis.

Nipp: hoia all **LIGHT** ja vali  paaristusrežiimi manuaalselt sisenemiseks.

4. Tee valik, et lisada seade Garmin Connect kontole:

- Kui see on esimene seade, mille oled Garmin Connect mobiilirakendusega paaristanud, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui oled juba mõne teise seadme paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, vali Garmin Connecti mobiilirakenduse sättemenüüst **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

TooteuudendusedInstalleeri arvutisse Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Paigalda nutitelefoni Garmin Connecti mobiilirakendus. Niimoodi pääsed lihtsalt ligi järgnevatel Garmini seadmetele mõeldud teenustele:

- Toote registreerimine
- Tarkvarauudendused
- Andmete üleslaadimine Garmin Connecti

Garmin Expressi paigaldamine

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

Juhtmenüü vaatamine

Juhtmenüüst leiad otseteemenüü valikuid, nagu nt "Ära sega" režiimi lubamine, klahvide lukustamine ja seadme väljalülitamine.

Märkus: lisa, muuda või eemalda juhtmenüü otseteemenüü valikuid.

1. Mis tahes ekraanil hoia **LIGHT**.
2. Vali **UP** või **DOWN** valikute sirvimiseks.

**Süsteemi seadete sisestamine**Hoia **MENU** ja vali **Settings > System**.**Vidinate vaatamine**

Sinu seadmes on erinevaid vidinaid ja rohkem on saadaval, kui paaristad oma seadme nutitelefoni.

- Vali **UP** või **DOWN**. Seade sirvib läbi vidina nimistu.
- Vali **START** lisavalikute ja funktsioonide vaatamiseks.
- Mis tahes ekraanil hoia all **DOWN** numbrilauale naasmiseks.
- Treeningu salvestamisel vali **BACK**, et naasta treeningu andmelehtedele.

Otseklahvide muutmine

Kohanda erinevate klahvide ja klahvi kombinatsioonide "hoia all" funktsiooni.

1. Hoia all **MENU**.
2. Vali **Settings > System > Hot Keys**.
3. Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
4. Vali funktsioon.

Treeningu alustamine

Kui alustad treeningut, lülitub GPS automaatselt sisse (vajadusel). Kui lõpetad treeningu, naaseb seade kellarežiimi.

1. Numbrilaual vali **START**.
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 leiab satelliidid.
6. Vali **START** taimeri käivitamiseks.

Märkus: seade ei salvesta treeningu andmeid, kuni sa ei ole taimerit käivitanud.**Treeningu peatamine**

1. Vali **STOP**.
2. Valikud:
 - Treeningu jätkamiseks vali **Resume**.
 - Treeningu salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Save**.
 - Treeningu peatamiseks ja selle jätkamiseks hiljem vali **Resume Later**.
 - Ringi märkimiseks vali **Lap**.
 - Treeningu alguspunkti naasmiseks tulnud teed mööda vali **Back to Start > TracBack**.
 - Treeningu alguspunkti naasmiseks vali **Back to Start > Straight Line**.
 - Treeningu tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Discard**.

Kohandatud treeningu loomine

1. Numbrilaual vali **START > Add**.
2. Valikud:
 - Vali **Copy Activity**, et luua kohandatud treening, võttes aluseks juba salvestatud treeningu.
 - Vali **Other**, et luua uus kohandatud tüüp.
3. Vajadusel vali treeningu tüüp.
4. Vali nimi või sisesta uus nimi. Korduvad treeningu nimed sisaldavad numbrit, nt Bike (2).
5. Valikud:
 - Tee valik, et kohandada teatud treeningu seadeid. Nt saad valida rõhutustooni, et muuta andmeekraane.
 - Vali **Done**, et salvestada ja kasutada kohandatud treeningut.
6. Vali **Yes**, et lisada treening 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 kalorite 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.

Asukoha salvestamine

Salvesta oma asukoht, et hiljem sinna naasta.

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

Asukohapunkti projekteerimine

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

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

Sihtpunkti navigeerimine

Kasuta seadet, et navigeerida sihtpunkti või et järgida marsruuti.

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

Sight 'N Go

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

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

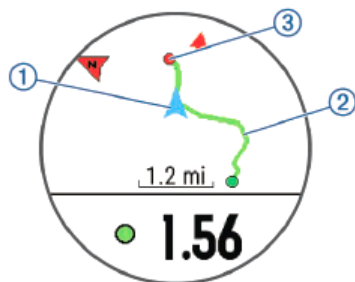
Marsruudi loomine ja järgimine

1. Numbrilaual vali **START > 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 **START** 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 **STOP > Back to Start**.
2. Valikud:
 - Tagasi alguspunkti navigeerimiseks mööda tulnud teed vali **TracBack**.
 - Tagasi alguspunkti navigeerimiseks sirge joonena vali **Straight Line**.



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

Navigeerimise peatamine

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

Seadme hooldus

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

Välti 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.

Paadi andmete striimimine

Striimi andmevälju ühilduvast kajaloodist quatix seadmesse. Seade kuvab kuni kolm andmevälja lehe kohta ja kuni neli lehte andmeid.

1. Numbrilaual vali **START > Boat Data**.
 2. Too seade 3 m ulatusse kajaloodist.
 3. Määra, et kajalood aktiveeriks paaristusrežiimi. Vaata kajaloodi kasutusjuhendist lisainfot.
 4. Vajadusel vali seadmes **START** andmelehe muutmiseks.
- Kui seade on paardatud, ühenduvad nad automaatselt, kui on sees ja leviulatuses ning kui rakendus on kellas avatud. Kui soovid paardada mõne teise kajaloodiga, siis paadiandmete rakenduses hoi a **MENU** ja vali **Pair New**.

Kajaloodis asukohapunkti tähistamine

Tähista asukohapunkt ühilduvas kajaloodist, kasutades quatix seadet.

1. Numbrilaual vali **START > Boat Data**.
2. Vali **START > Mark Plotter Wpt**.

Purjetamise mõõtühikute seadistamine

1. Numbrilaual vali **START > Sail Race > Settings > Units**.
2. Tee valik.

Stardijoone seadistamine

1. Numbrilaual vali **START > Sail Race > Settings > Ping Start Line**.
2. Vali **Mark**, et tähistada sadamat alustav joon, kui sellest mööda purjetad.
3. Vali **Mark**, et tähistada tüürpoordi alguspunkt, kui sellest mööda purjetad.

Võistlusaja määramine

Enne seadme kasutamist võistlemiseks pead valima purjetamisprofiili ja algusjoone.

1. Vajuta kellal nuppu **START > Sail Race > Race**. Ekraanile ilmub võistlustaimer, võidusõidu alguspunktini jääv ajavahemik ja vahemaa algusjooneni.
2. Vali **START**.
3. Vali **UP** ja **DOWN**, et sünkroniseerida võidusõidutaimer ametliku võidusõidu algusajaga.

Märkus: kui kohalejõudmise aeg on negatiivne, jõuad stardijoonele pärast võistluse algust. Kui kohalejõudmise aeg on positiivne, jõuad stardijoonele enne võistluse algust.

4. Vali **START**.

Ankuri asukoha tähistamine

1. Numbrilaual vali **START > Anchor**.
2. Vali **START > Drop Anchor**.

Ankuri seaded

Vali **START > Anchor > START**.

Drift Radius: määrab lubatud triivimise vahemaa ankrus olles.

Update interval: määrab ajavahemiku ankuriandmete uuendamiseks.

ANT+ andurite paardamine

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

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

1. Pulsimonitori paardades 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: paardamise 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 paardatud, muutub anduri olek *Searching* -> *Connected*.

Anduri andmed ilmuvad andmelehe nimistus või kohandatud andmeväljal.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine

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

1. Garmin Connecti mobiilirakenduse sätetest vali **Connect IQ Store**.
2. Vajadusel vali oma seade.
3. Vali Connect IQ funktsioon.
4. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitumioonaku
Aku kestvus	Kuni 2 nädalat
Veekindlus	10 ATM
Raadiosagedus/protokoll	2,4 GHz; ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Wi-Fi tehnoloogia (teatud mudelid), Bluetooth Smart seade
Töötemp. vahemik	-20°C kuni 50°C
Laadimistem. vahemik	0°C kuni 45°C

www.garmin.ee

Kui su kellal on metallist rihtm, 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.