

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

**Pulsianduri ja seadme kandmine**

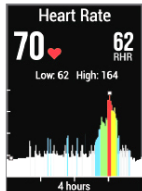
- Kanna vivoactive HR seadet randmelu kohal.

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



- Ära kahjusta seadme taga olevat pulsiandurit.

**Pulsividinina vaatamine**



Vidin kuvab su hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm), madalaimat puhkeoleku pulssi ja pulsi graafikut.

1. Kella numbrilauale libista alla.
2. Toksa puutekraani, et vaadata oma keskmisi puhkeoleku pulsiandmeid viimase 7 päeva kohta.

**Seadme ülevaade**



|   |  |   |
|---|--|---|
| ① |  | <p>Puutekraan</p> <p>Libista üles või alla, et kerida läbi vidinate, andmeekraanide ja menüüde. Libista paremale, et naasta eelmisele kuvale. Valmiseks toksa. Hoiu all, et naasta kella numbrilauale või kellajaekraanile.</p> |
| ② |  | <p>Vajuta, et naasta eelnevale kuvale. Vajuta, et märgistada uus ring (eeldab kasutajaseadeid). Hoiu all, et vaadata kiirmenüü valikuid, sh seadme sisse- ja väljalülitamist.</p>   |
| ③ |  | <p>Vajuta, et avada rakenduste nimistu. Vajuta, et alustada või peatada treeninguid. Hoiu all, et avada menüü. Menüü elemendid muutuvad vastavalt sinu treeningule või kuvatavale vidinale.</p>                                 |

**Satelliitsignaali tuvastamine**

1. Mine välja avatud alale. Suuna seadme esikülge taeva poole.
2. Oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad. Satelliitsignaali tuvastamine võib võtta aega 30-60 sekundit.

**Rakendused**

Vali , et vaadata rakendusi oma seadmes. Mõned rakendused eeldavad Bluetoothi ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

**Activities:** sinu seadmes on rohkelt treeningu ja välitegevuste rakendusi, sh jooksmiseks, ujumiseks, jalgrattaga sõitmiseks, golfimänguks ja paljaks muuks.

**Find my phone:** kasuta rakendust, et leida oma kadunud telefon, mis on ühendatud sinu seadmega Bluetoothi juhtmevaba ühenduse abil.

**Treeningu alustamine**

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

1. Vali .
2. Vali treening.
3. Vajadusel järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid, et sisestada lisainfot.
4. Vajadusel oota, kuni seade ühendub ANT+ anduritega.
5. Kui treening eeldab GPS-i, mine välja ja oota, kuna seade tuvastab satelliidid.
6. Vali taimeri käivitamiseks.

**Märkus:** seade ei salvesta sinu tegevust, kui sa pole taimerit käivitanud.

**Ringiklahvi sisselülitamine**

Kohandav klahv , et see toimiks kui ringiklahv ajastatud treeningute ajal, nagu nt jooksmine ja rattasõit.

1. Vali .
2. Vali treening.

**Märkus:** funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

**Seadme laadimine**

**Märkus:** korrosiooni tekke vältimiseks kuivata alati enne laadimist või arvutiga ühendamist põhjalikult seadme kontaktid ja neid ümbritsev ala.

1. Ühenda USB-kaabel arvuti USB-pordiga.
2. Joonda laadimispostid seadme tagaosas olevate kontaktidega ja seejärel vajuta laadurit , kuni see klikib kohale.



3. Lae seade täielikult.

**Ikoonid**

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

|  |                                |
|--|--------------------------------|
|  | GPS töötab                     |
|  | Bluetooth töötab               |
|  | Pulsiandur töötab              |
|  | Jalaandur töötab               |
|  | LiveTrack töötab               |
|  | Kiirus- ja rütmiandur töötavad |
|  | Varia rattavalgustus töötab    |
|  | Varia rattaradar töötab        |
|  | Varia Vision töötab            |
|  | tempe andur töötab             |
|  | VIRB kaamera töötab            |
|  | Vivoactive HR äratus töötab    |

**Puutekraani lukustamine ja avamine**

Lukusta puutekraan, et vältida juhuslikke ekraanivajutusi.

1. Hoiu .
2. Vali **Lock Device**;
3. Vali klahv seadme avamiseks.
4. Hoiu .
5. Vali **Laps > Lap Key**. Ringiklahv on aktiivne valitud treeningu ajal, kuni sa selle välja lülitad.

**Treeningu peatamine**

1. Vali .
2. Valikud:
  - treeningu salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali ;
  - treeningu tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali .

**Vidinate vaatamine**

Kella numbrilauale libista üles või alla.

**Liikumise teavitus (Move Alert)**

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Alert tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitte liikumist ilmub kiri Move! ja punane tulp. Lisasegmenid ilmuvad pärast igat 15 minutit inaktiivsust. Kui vibratsioon on sees, siis seade ka vibreerib.

Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõned minutid), et liikumise teavitus peatada.

**Automaatne eesmärkide seadistamine (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.



**Kogusammude ja läbitud korruste vaatamine**

1. Libista numbrilauale üles või alla, et vaadata sammude vidinat.



2. Toksa puuteekraani, et vaadata oma igapäevaseid kogusamme viimase seitsme päeva kohta.
3. Libista üles, et vaadata igapäevast üles ja alla ronitud korruste infot.

### Asukoha märkimine

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. Hoia .
3. Vali **Navigation > Save Location**;
4. Vali .

### Asukoha kustutamine

1. Hoia .
2. Vali **Navigation > Saved Locations**;
3. Vali asukoht.
4. Vali .


### Salvestatud asukohta navigeerimine

Enne salvestatud asukohta navigeerimist peab su seade üles leidma satelliidid.

1. Hoia .
  2. Vali **Navigation > Saved Locations**.
  3. Vali asukoht ja seejärel **Go To**;
  4. Vali treening. Ilmub kompass.
  5. Liigu edasi. Kompassi nool osutab salvestatud asukoha suunas.
- Nipp:** täpsemaks navigeerimiseks suuna oma seade navigeerimissuuna poole.
6. Vali  taimeri käivitamiseks.

### Navigeerimine tagasi algusesse

Enne algusesse navigeerimist pead tuvastama satelliitide asukohad, käivitama taimeri ja alustama tegevust. Tegevuse vältel saad igal ajal naasta alguspunkti. Näiteks, kui sa jooksed uues linnas ja sa ei ole kindel, kuidas peatele või hotelli tagasi minna, saad tagasi navigeerida alguspunkti. See funktsioon ei ole saadaval iga treeningu jaoks.

1. Hoia .
  2. Vali **Navigation > Back to Start**;
- Ilmub kompass.
3. Liigu edasi.

Kompassi nool osutab alguspunkti suunas.

**Nipp:** täpsemaks navigeerimiseks suuna oma seade navigeerimissuuna poole.

### Ajalugu

Ajalugu sisaldab kuni 14 päeva ulatuses treeninguid ja pulsiandmeid ning kuni 7 ajastatud treeningut. Saad vaadata oma 7 viimast ajastatud treeningut. Saad andmeid sünkroniseerida, et vaadata piiramatus mahus treeninguid, treeningute jälgimisinfot ja pulsiandmeid Garmin Connect kontol.

### Ajaloo kasutamine


1. Hoia .
2. Vali **History**.
3. Vali treening.
4. Valikud:

- vali **Details**, et vaadata treeningu lisainfot;
- vali **Lap**, et määrata treeninguring ja vaadata lisainfot iga ringi kohta;
- vali **Delete** valitud treeningu kustutamiseks.

### Aja vaatamine igas pulsitsoonis

Enne pulsitsooni andmete vaatamist pead pulsiga treeningu lõpetama ja selle salvestama.


Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis aitab sul kohandada treeningute intensiivsust.

1. Hoia .
2. Vali **History**.
3. Vali treening.
4. Vali **Time in Zone**.

### Isiklikud rekordid



Kui oled lõpetanud jooksu, kuvab kell kõik võimalikud selle treeningu rekordid. Rekorditeks on kiireim aeg tüüp-distantsidel ja pikim jooks või sõit.

### Isiklike rekordite vaatamine

1. Hoia .
2. Vali **Settings > Records**.
3. Vali spordiala.
4. Vali rekord.
5. Vali **View Record**.

### Seadme taaskäivitamine

**Märkus:** toiming võib kustutada andmed või sätted.

1. Hoia  15 sekundit. Seade lülitub välja.
2. Hoia  üks sekund, et seade sisse lülitada.

### Garmin Connect mobiilirakenduse kasutamine

Laadi oma tegevusandmeid oma Garmin Connect kontole põhjalikuks analüüsiks. Seal saad ülevaate oma tegevustest ja jagada tulemusi sõpradega. Saad kasutada Garmin Connect mobiilirakenduses automaatselt üleslaadimist.

1. Mobiilirakenduse sätete menüüs vali **Garmin Devices**.
2. Vali vivoactive HR seade ja seejärel **Device Settings**.
3. Vali tumblernupp, et käivitada automaatne üleslaadimine.



### Garmin Connecti kasutamine arvutis

Kui sa ei ole paaristanud oma vivoactive HR seadet nutitelefoni, saad laadida kõik oma tegevusandmed Garmin Connect kontole, kasutades oma arvutit.

1. Ühenda seade oma arvutiga USB-kaabliga.
2. Mine [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
3. Järgi ekraanile ilmuvald juhiseid.

### Andmekaani kohandamine

Saad andmekaani kohandada vastavalt oma treeningu eesmärkidele või valikulistele aksessuaaridele. Nt võid kohandada ühte andmekaani, et see näitaks ringi läbimise tempot või südame löögisagedustsooni.

1. Vali .
  2. Vali treening.
- Märkus:** see funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.
3. Hoia .
  4. Vali treeningu nimetus ekraani ülaosast.
  5. Vali **Data Screens**.
  6. Vali ekraan.
  7. Vajadusel vali tumblernupp, et lubada andmekaani.
  8. Vali muudetav andmeväli.

### Seadme hooldus

Ära kasuta seadme puhastamiseks teravaid esemeid.

Välgi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, kuna need võivad plastosi kahjustada.


Loputa seadet puhta veega, kui see satub kokku kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või muu tugevatoimelise kemikaaliga. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada korpusi.

Ära vajuta klahve vee all.

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida selle eluea lühenemist.

Ära hoia seadet kohtades, kus on äärmuslikud temperatuurid, kuna see võib põhjustada tootele püsivaid kahjustusi.

### Süsteemi sätted

Hoia  ja vali **Settings > System**.

**Auto Lock:** lukustab kellarežiimis puuteekraani automaatselt, et vältida juhuslikke ekraanipuuteid. Saad valida klahvi, et puuteekraan avada.

**Language:** määrab kella kasutajaliidese keele.

**Time:** määrab ajaformaadi ja kohaliku aja allika.

**Backlight:** määrab taustavalguse režiimi, vaheaja ja kirkuse.

**Vibration:** lülitab vibratsiooni sisse/välja.

**Units:** määrab mõõtühikud.

**USB Mode:** määrab, kas seade kasutab massmälu või Garmini režiimi, kui see arvutiga ühendada.


**Restore Defaults:** taastab tehase sätted.

**Software Update:** võimaldab saada infot tarkvarauuenduste kohta.

**About:** kuvab seadme andmed, tarkvara versiooni, reguleerivad õigusaktid ja litsentsilepingu.

**Märkus:** kohanda seadme ja kasutaja sätteid oma Garmin Connect kontol. Pärast sätete kohandamist sünkroniseeri oma andmed, et rakendada muutused oma seadmes.

### ANT+ andurite paaristamine

1. Hoia 10 meetri kaugusele teistest ANT+ anduritest ühildamise ajal.
2. Kui paaristad pulsimõõtjat, pane see endale peale. Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid, kui see ei ole sul peal.
3. Vali .
4. Vali treening.
5. Too seade andurist 1 cm kaugusele ja oota, kuni seade ühendub anduriga. Kui seade tuvastab anduri, ilmub ekraani ülaossa ikoon.

### Tehnilised andmed

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Aku tüüp                      | Taaslaetav, sisseehitatud liitiumpolümeeraku                        |
| Aku kestvus (kell/GPS-režiim) | Kuni 8 päeva/13 tundi   |
| Veekindlus                    | Swim, 5ATM  |
| Raadiosagedus/protokoll       | 2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth-ühendus |
| Töötemperatuuri vahemik       | -20°C kuni 50°C   |
| Laadimistemperatuuri vahemik  | 0°C kuni 45°C   |