

Garmin Forerunner 610 kasutusjuhend*

*kasuta koos ingliskeelse kasutusjuhendiga

<http://support.garmin.com/support/manuals/manuals.htm?partNo=010-00947-00&language=en&country=GB>

Lk. 3

Hoiatus

Konsulteerige arstiga enne treeningute alustamist või treeningute intensiivsuse muutmist.

Registreerimine

Registreerige oma seade internetis, nii aitate meil arendada paremaid tugiteenuseid. Täpsemat infot vaata leheküljelt <http://my.garmin.com>.

Hoia ostukviitungi originaal või koopia kindlas kohas alles.

Lk. 4

Nupud

Igal nupul on mitmeid funktsioone.

POWER/LIGHT	Pika vajutamisega lülitab seadme sisse/välja. Nupu vajutamisega lülitab taustvalguse sisse/välja. Otsige nupu vajutamisega ühilduv kaal.
START/STOP	Käivitab/peatab taimeri.
LAP/RESET	Märgib uue ringi. Pika vajutamisega salvestab teekonna ja nullib ajavõtu.
----	Näitab/peidab menüü.

◀	Eelmisele lehele.

Sümbolid

*	GPS on sees ja Forerunner võtab vastu satelliitsignaale.
*	Pulsimõõtja töötab.
*	Jala-andur töötab.
*	Ratta-andur kasutusel.
*	Kell on toitevoolu säästurežiimis.
*	Treeningseade on kasutusel.

*- tähistusega sümboleid vt. siin ja edaspidi originaaljuhendist.

Puutenäidiku kasutamise nõuandeid

Forerunneri puutenäidik erineb teistest mobiilsetest seadmetest. Puutenäidiku ehitus võimaldab selle kasutamist sõrmeväljaga. Puutenäidik on optimeeritud takistama mittevajalikke puuteid.

Lk. 5

Märkus

Funktsioonide valimiseks peate vajutama ja libistama sõrme näidikul üsna tugevalt. Soovitame harjutada puutenäidiku kasutamist enne treeningu alustamist.

- Näidiku tippimisega saate sirvida lehekülgi.
Nõuanne: tõmmake näpuga üle näidiku.
- Toite säästurežiimist väljumiseks tõmmake näpuga vasakule.
- Kinnitage valikud näidiku tippimisega.
- Sooritage iga valik eraldi või sooritage uus näpu tõmbamisega.

Andmeväljade muutmise

Mis tahes treeninglehel saate muuta andmeid, kui puudutada andmevälja pikalt, kuni valik on rõhutatud. Kui tõstate sõrme, seade küsib järgmist andmevälja.

Satelliitsignaali otsing

Satelliitsignaali otsing võib võtta aega kuni 30-60 sekundit.

1. Kutsuge satelliitide otsingupulk ekraanil esile tõmmates näpuga üle ekraani vasaku serva.

2. Minge ruumist välja avarasse kohta.
 3. Oodake, kuni Forerunner otsib satelliite.
- Ärge alustage treeningut enne kui satelliitide otsingupulk on kustunud ekraanilt. Kellaaega ja kuupäev seatakse automaatselt.

Lk. 6

Menüü tutvustus

Ajalugu	Funktsioonid
	Kokku
	Asetused: rütmi või kiiruse näitamine, nädala algus, funktsioonide eemaldamine, koguarvude nullimine, funktsiooni laadimine
Treening	Valmis jooksmiseks
	Asetused: alarm, Auto lap, Auto paus, automaatne veeretamine
	Virtual Partner
	Virtual Racer
	Treeningud: intervallid, mugandatud treeningud
	Sport: jooks või rattasõit
Asetus	Treeningulehed: andmeväljad
	Alarm
	Pulsimõõtja: ühendamine, pulsialad
	Jala-andur: ühendamine, kiiruseallikas, kalibreerimine
	Rattasensor: ühendamine, kalibreerimine, ratta suurus
	Kasutaja profiil: sugu, sünniaasta, kaal, pikkus
	Süsteem: keel, helid, näit, andmete salvestamine, GPS, taustvalgus, aeg, ühik, andmete edastamine, algasetuste taastamine
Kuhu?	Praegune asukoht
	Tagasi algusesse
	Asukohad

Lk. 7

Treeningud

Treeningute alustamine

Ajalooandmete salvestamine eeldab GPS-signaalide vastuvõtmist või seadme ühendamist jala-anduriga.

1. Käivitage ajavõtt (1) START-nupuga.
Ajalooandmeid salvestatakse ainult siis kui ajavõtt on käivitatud. Kaugus (2) ja ringi rütm (3) on näha ajavõttulehel. Nähtaval on vaikimisi andmeväljad. Andmevälju saab mugandada (lk. 35).
2. Pärast treeningut vajutage STOP-nuppu.

Lk. 8

Teekonna salvestamine

Saate salvestada teekonna ja nullida ajavõtu, kui vajutate pikalt RESET-nuppu.

Jooksuasetused

Rütmi või kiiruse näitamine

1. Valige * > Asetus.
2. Valige Treeninglehed.
3. Valige mugandatav treeningleht.
4. Valige mugandatav andmeväli.
5. Valige Tahti/Nopeus (rütm/kiirus).
6. Valige treeninglehel näidatavate rütmi- ja kiiruseandmete tüüp.

Alarmid

Märkus: alarmid ei tööta intervall- või mugandatud treeningutel.

Alarmide abil saate jälgida aja- teekonna-, kalori-, pulsi- ja väntamise eesmärkide täitumist.

Märkus: lisaandmeid alarmiheli ja vibratsioonialarmi kasutuselevõtust lk. 32.

Aja- teekonna- ja kalorialarmi seadmine

1. Valige * > Harjoitus (treening) > Vaihtoehdot (valikud) > Hälytykset (alarmid).
2. Valige Aeg, teekond või kalorit.

3. Valige > Käytössä (kasutusel).
4. Valige > Hälytä (alarm) ja seadke aja, teekonna pikkus või kalorite hulk.
Iga kord kui saavutate antud alarmi näitaja, annab seade märguande ja näitab teate.

Lk. 9

Lisaalarmide seadmine

Kui kasutusel on valikuline pulsimõõtja, jala-andur või GSC 10, saate määrata lisaalarme pulsile ja väntamiskiirusele.

1. Valige * > Harjoitus (treening) > Vaihtoehdot (valikud) > Hälytykset (alarmid).
2. Valige:
Pulss, saate seada miinimum- ja maksimumpulsu.
Väntamiskiirus, saate seada aeglase ja kiire väntamise sammudena minutis või pedaali ringidena minutis.
3. Seadke pulsi- või väntamisalarmide parameetrid.
Iga kord kui ületate või jääte alla seatud pulsile või väntamiskiirusele, annab seade sellest märku.

Käimispausialarmide seadmine

Mõningates jooksuprogrammides kasutatakse ajastatud käimispause regulaarsete vahedega. Näiteks pika jooksutreeningu käigus programm palub teil joosta neli minutit ja käia ühe minuti ja siis kordama harjutust. Auto Lap töötab õigesti, kui kasutate jooksu/käimise alarme.

1. Valige * > Harjoitus (treening) > Vaihtoehdot (valikud) > Hälytykset (alarmid).
2. Valige jooksu/käimine > Jooksu/käimise alarm > Kasutusel.
3. Valige Jooksualarm ja sisestage aeg.
4. Valige käimisalarm ja sisestage aeg.
Iga kord kui saavutate antud alarmi näitaja, annab seade märguande ja näitab teate.
Alarme korratakse kuni peatate taimerit.

Lk. 10

Auto Lap

Vaikimisi on Auto Lap asetuseks Teekonna järgi, 1 miil või 1 kilomeeter.
Märkus: Auto Lap ei tööta intervall- või mugandatud treeningutel.

Ringide märkimine teekonna järgi

Auto Lap-funktsiooniga saate märkida automaatselt teatud pikkusega ringi. Sellega saate võrrelda efektiivsust teekonna eri osades.

1. Valige * > Harjoitus (treening) > Vaihtoehdot (valikud) > Auto Lap.
2. Valige Auto Lap > Matkan mukaan (teekonna järgi).
3. Valige Kierros (ring) ja sisestage pikkus.

Ringide tähistamine asukoha järgi

Auto Lap-funktsiooniga saate tähistada ringi automaatselt teatud asukohaga. Selle omadusega saate lihtsalt võrrelda efektiivsust teekonna eri kohtades (näiteks pikal tõusul või lühimatkaudel).

1. Valige * > Harjoitus (treening) > Vaihtoehdot (valikud) > Auto Lap.
2. Valige Auto Lap > Sijainnin mukaan (asukoha järgi) > Kierros (ring).
3. Valige:
Vain Lap (ainult Lap) saate käivitada ringiloenduri iga kord, kui vajutate LAP-nuppu ning iga kord, kui möödute antud kohast.
Aloitus ja Lap, saate käivitada ringiloenduri GPS-asukohas, kus vajutate START-nuppu ning kus tahes teekonna asukohas, kus vajutate LAP-nuppu.
Merkki ja Lap, saate käivitada ringiloenduri teatud, enne teekonna alustamist seatud GPS-asukohas (kasutage Merkitse sijainti (tähistage asukoht)) ja kus tahes teekonna asukohas, kus vajutate LAP-nuppu.

Lk. 11

Jooksu katkestamine automaatselt

Märkus: Auto Pause ei tööta intervall- või mugandatud treeningutel.
Auto Pause-funktsiooniga saate peatada ajavõtu automaatselt, kui teie kiirus langeb või jääte seisma.

Märkus: aega ei salvestata siis ajaloo andmetesse.

1. Valige * > Harjoitus (treening) > Vaihtoehdot (valikud) > Auto Pause > Auto Pause.
2. Valige:
 - > Peatatud, kui soovite peatada ajavõtu automaatselt.
 - > Mugandatud kiirus, kui soovite peatada ajavõtu automaatselt kui teie kiirus langeb alla teatud kiiruse.
3. Valige Ring ja sisestage kaugus.

Automaatne sirvimine

Automaatse sirvimisega saate vaadelda automaatselt kõiki treeningulehti, kui ajavõtt on käivitatud.

1. Valige * > Harjoitus (treening) > Vaihtoehdot (valikud) > Automaattinen vieritys > Automaattinen vieritys.
2. Valige Hidas (aeglane), Normaali või Nopea (kiire).

Lk. 12

Virtuaalse partneriga jooksmine

1. Valige * > Harjoitus (treening) > Virtual Partner.
2. Valige Virtual Partner > Kasutusel.
3. Valige Vorm ja valige Kiirus või Rütm.
4. Sisestage Virtual Partneri kiirus ja rütm.
5. Valige Alarm > Kasutusel.
6. Startige!
7. Jälgige, kumb juhib!

Lk. 14

Intervalltreeningu loomine

1. Valige * > Harjoitus (treening) > Intervallid.
2. Valige Muganda treeningut.
3. Valige Tüüp ja valige Aeg, Teekond või Lahtine.
4. Sisestage intervalli pikkuse või aja arv näitaja.
5. Valige pausitüüp, Teekond, Aeg või Lahtine.
6. Vajadusel sisestage pausiintervalli pikkuse või aja arv näitaja.
7. Valige korduste hulk.
8. Vajadusel saate lisada treeningule lahtise soojendamise, kui valite Soojendus > Jah.
9. Vajadusel saate lisada treeningule lahtise jahutamise, kui valite Jahutamine > Jah.

Intervalltreeningu alustamine

1. Valige * > Harjoitus (treening) > Intervallid > Treening.
2. Vajutage START-nuppu.
3. Jälgige näidikule ilmuvaid juhiseid.

Kui olete sooritanud kõik intervallid, ilmub sellest näidikule teade.

Intervalltreeningu lõpetamine

Intervalli saab lõpetada mis tahes ajal, kui vajutate LAP-nuppu.

Ajavõtu saab peatada, kui vajutate STOP-nuppu.

Kui intervalltreening sisaldab jahutuse, lõpetage treening LAP-nupuga.

Lk. 17

Rattasõidu treeningute asetused

Mitmeid Forerunneri funktsioone saab kasutada ka rattaga sõites.

Sportiviisi vahetamine rattasõiduks

1. Valige * > Treening > Sport > Rattasõidu asetused > Näita.
2. Valige > Praegune sportiviis > Rattasõit.

Lk. 19

Pulsimõõtja

Pulsialade määratlemine

Enne kui saate mugandada pulsialasid, peate võtma pulsimõõtja kasutusele.

Forerunner määratleb pulsialad algsete profiilindmete järgi.

Et kaloriandmed oleks võimalikult täpsed, määrake maksimum- ning pausiaegne pulss ja pulsialad.

1. Valige * > Asetus > Pulsimõõtja > Pulsialad > Baas.
2. Valige:
BPM valikuga saab vaadelda ja muuta pulsiala (lööki/minut).
% Maks. Valikuga saab vaadelda ja muuta maksimumpulsi protsendiala.
% SYV saab vaadelda ja muuta pausipulsi protsendiala.
3. Valige Maksimumpulss ja sisestage maksimumpulss.
4. Valige Lepo-SY ja sisestage pausipulsid.

Lk. 27

Ajalugu

Forerunner salvestab andmed treeningu tüübi, kasutatud lisavarustuse ning treeningu asetuste järgi. Forerunner suudab salvestada umbes 180 tundi andmeid normaalkasutuses. Kui mälu saab täis, hakkab seade asendama vanemaid andmeid.

Ajalooandmete vaatlemine

Ajalooandmetes on näha kuupäev, aeg, teekonna pikkus, treeningu kestvus, kalorid ning keskmine ja maksimumrütm või –kiirus. Ajalooandmetes võib olla ka keskmine- ja maksimumpulss ja väntamiskiirused kui kasutate pulsimõõtjat, jala-andurit või ratta-andurit (valikulisi lisavarustusi).

1. Valige * Historia (ajalugu) > Toiminnot (funktsioonid).
2. Vaadeldage salvestatud funktsioone sõrme üles ja alla libistamisega.
3. Valige funktsioon.
4. Veeretage nimekirja, valige lehe allservast Näytä kierrokset (näita ringid).
5. Sirvige ringe sõrme tõmbamisega üles või alla.

Rütmi või kiiruse ajalooandmete vaatlemine

1. Valige * Historia (ajalugu) > Vaihtoehdot (valikud).
2. Valige kasutatud spordiviisi järgi Juoksu (jooksmine) või Pyöräily (rattasõit).
3. Valige Näytä tahti (näita rütm) või Näytä nopeus (näita kiirus).

Koguandmete vaatlemine

1. Valige * Historia (ajalugu) > Kokonais (koguandmed).
2. Valige Viikottain (nädalate kaupa) või Kuukausittain (kuude kaupa).

Lk. 28

Koguandmete nullimine

Saate nullida nähtavad teekonna ja aja kogunäitajad.

Märkus: ajalooandmeid ei kustutata.

Valige * Historia (ajalugu) > Vaihtoehdot (valikud) > Nollaa yhteismäärät (koguandmete nullimine) > Kyllä (jah).

Ajalooandmete kustutamine

Teekonna kustutamine

1. Valige * Historia (ajalugu) > Toiminnot (funktsioonid).
2. Valige teekond.
3. Veeretage nimekirja ja valige lehe allservast Poista (kustuta) > Kyllä (jah).

Kõikide tegevuste kustutamine

1. Valige * Historia (ajalugu) > Vaihtoehdot (valikud) > Poista kaikki toiminnot (kustuta kõik tegevused) > Kyllä (jah).

Lk. 29

Ajalooandmete ülekandmine arvutisse

Enne kui saate ajalooandmeid ülekanda arvutisse, peate moodustama ühenduse seadme ja arvuti vahele USB ANT Stick-mälupulgaga.

1. Ühendage mälupulk arvuti USB-liidesega.
2. Hoidke seadet maksimaalselt kolme meetri kaugusel arvutist.
Kui ANT Agent avastab seadme, see näitab seadme tunnuse ja küsib kas soovite moodustada ühenduse seadme ja arvuti vahel.

3. Valige Kyllä (jah).
4. Jälgige juhiseid näidikul.

Andmevahetuse keelamine

Saate keelata seadme andmete ülakandmise arvutisse ja arvutist, kuigi seadmed on ühendatud.

Valige * > Asetused > Süsteem > Andmevahetus > Andmevahetus > Ei käitössä.

Lk. 30

Navigeerimine

Asukohad

Praeguse asukoha vaatlemine ja salvestamine

Asukoha vaatlemine ja salvestamine eeldab satelliitsignaalide leidmist.

Saate salvestada praeguse asukoha, nagu kodu või parkimiskoht.

1. Valige * > Minne? > Praegune asukoht.
Praegused koordinaadid ilmuvad näidikule.
2. Valige Tallenna (Salvesta).
3. Saate muuta omadusi, kui valite Muuda.

Asukohtade muutmine

1. Valige * > Minne? > Asukohad.
2. Valige asukoht.
3. Valige Näita asukoht.
4. Valige asukoht.
5. Sisestage uued andmed.

Asukohtade kustutamine

1. Valige * > Minne? > Asukohad.
2. Valige asukoht.
3. Valige Kustuta asukoht > Jah.

Navigeerimine salvestatud asukohta

Salvestatud asukohta navigeerimine eeldab satelliitsignaalide leidmist.

1. Valige * > Minne? > Asukohad.
2. Valige asukoht.
3. Valige Mine asukohta.

Kompassileht ilmub näidikule.

Treeningu salvestamine eeldab ajavõtu käivitamist.

Lk. 31

Navigeerimine tagasi algusesse

Saate navigeerida tagasi algpunkti ainult siis, kui GPS on kasutusel.

1. Valige teekonna jooksul STOP, aga ärge nullige taimerit.
2. Valige * > Minne? > Tagasi algusesse.

Navigeerimise peatamine

1. Valige * > Minne? > Lõpetage navigeerimine.

GPS-asetused

GPS väljalülitamine

Valige * > Asetus > Süsteem > GPS > GPS > Ei kasutusel.

Kui GPS ei ole kasutusel, kiirus- ja teekonnaandmed ei ole kasutatavad, kui kasutusel ei ole valikulist andurit, mis saadab kiirus- ja teekonnaandmeid seadmele.

Satelliidileht

Satelliidilehel on näha praegused GPS-andmed. Lisaandmeid saate aadressilt: www.garmin.com/aboutGPS.

Valige * > Asetused > Süsteem > GPS > Satelliitid.

Lk. 32

Asetused

Süsteemiasetused

Valige * > Asetused > Süsteem.

Keel – saate määrata seadme keele.

Nuppude helid – nuppe vajutades kõlavad helid.

Alarmihelid – helid eri teadetele.

Vibra-alarm – saate seada seadme vibratsiooni eri teadetele.

Andmesalvestus – treeningute andmete salvestamise kord.

Lk. 33

Aja asetused

Aja seadmine manuaalselt

Kellaaeg seatakse vaikimisi automaatselt, kui seade leiab satelliite.

1. Valige * > Asetus > Süsteem > Aeg > Seadke aeg > Manuaalne.
2. Sisestage aeg.
3. Valige vajadusel Ajavorm ja valige 12 või 24 tunni näit.

Alarmi seadmine

1. Valige * > Asetus > Alarm.
2. Valige Alarm > Kasutusel.
3. Valige Aeg ja sisestage aeg.

Lk. 41

Voolusäästurežiim

Seade siirdub voolusäästurežiimile, kui seda mingi aja jooksul ei kasutata ning näidikule ilmub *.

Aku kestvuse maksimeerimine

Näidiku taustvalguse liigne kasutamine võib vähendada aku kestvust märgatavalt.

Taustvalguse seadmine

1. Valige * > Asetus > Süsteem > Taustvalgus > Olukord.
2. Valige:
Taustvalguse saab aktiveerida ainult LIGHT-nupuga, kui valite Manuaalne.
Saate aktiveerida taustvalguse kõikide nuppudega, kui valite Nupud/alarimid.

Taustvalguse ajalise katkestamise seadmine

1. Valige * > Asetus > Süsteem > Taustvalgus > Ajaline katkestamine.
2. Valige väike arv näitaja.

Lk. 41

Forerunneri laadimine

1. Ühendage USB-juhe adapteriga.
2. Ühendage adapter seinakontakti.
3. Seadke seadme tagaosa kontaktpinnad laadimishoidja vastavate pulkadega. Laadimishoidik on magnetiline ja hoiab seadme paigal. Kui ühendate seadme adapteriga, see käivitub ja laadimise näit avaneb näidikul.
4. Laadige seadme aku täis.

Pulsimõõtja patareid

Hoiatus: Ärge eemaldage patareid teravate esemetega.

Lk. 43

Pulsimõõtja patareid vahetamine

1. Eemaldage ristpeakruvikeerajaga seadme tagaosa neli kruvi.
 2. Eemaldage kaas ja patareid,
 3. Oodake 30 sekundit.
 4. Sisestage uus patareid plusspoolus ülespoole.
Märkus: ärge kaotage O-rõngastihendit.
 5. Kinnitage kaas ja kruvid tagasi.
- Kui olete vahetanud pulsimõõtja patareid, sooritage ühendamine uuesti selle ja seadme vahel.

Randmerihma vahetamine

1. Eemaldage pulgad (1) tööriista (2) abil.
2. Suunake Forerunneri ülaosa (3) liitmikuga (4).
3. Seadke pulga kitsas ots (5) oma kohale, et liitmik kinnitub Forerunnerisse.
4. Suunake liitmik riidest randmerihma silmusesse (6).
5. Seadke pulga kitsas ots (7) oma kohale, et liitmik kinnitub silmusesse.
6. Korrake punkte 2-5 liitmiku alaosas.

Lk. 44

Seadme hooldamine

- Ärge hoidke seadet kuumas või külmas kohas, seade võib saada jäädavaid kahjustusi.
- Ärge kunagi kasutage puutenäidikut terava esemega. Näidik võib saada kahjustusi.
- Ärge puhastage näidiku ja raami vahelist ala terava esemega.
- Ärge kasutage keemilisi puhastusvahendeid ja lahusteid, mis võivad kahjustada plastmassist detaile.

Seadme puhastamine

1. Kasutage lahja puhastusvahendiga niisutatud lappi.
2. Pühkige seade kuivaks.

Lk. 45

Näidiku puhastamine

1. Kasutage pehmet lappi.
2. Kasutage vajadusel vett, isopropüülalkoholi või prillide puhastusvahendit.
3. Niisutage lapp puhastusvahendiga ja pühkige näidikut ettevaatlikult.

Pulsimõõtja hooldamine

Eemaldage moodul enne, kui puhastate rihma.

- Loputage rihm pärast kasutamist.
- Peske rihm käsitsi külma vee ja lahja puhastusvahendiga iga viienda korra järel.
- Ärge asetage rihma pesumasinasse või kuivatustrumliisse.
- Eemaldage moodul, kui te ei kasuta seda.

Lk. 46

Probleemide lahendused

Probleem	Lahendus
Nupud ei vasta. Kuidas nullida seade?	1 Vajutage POWER-nuppu kuni näidik kustub. 2 Vajutage POWER-nuppu kuni näidik süttib. MÄRKUS: see ei kustuta andmeid või tühistab määratud asetusi.
Kuidas kustutada kõik kasutaja andmed seadmest?	MÄRKUS: see kustutab kõik kasutaja sisestatud andmed aga mitte ajaloo andmeid. 1 Lülitage seade välja. 2 Lülitage seade sisse, samal ajal vajutades LAP-nuppu. 3 Valige Kyllä (Jah).
Kuidas taastada tehaseasetused?	Valige * > Asetused > Süsteem > Taasta algasetused > Jah.
Seade ei leia satelliitsignaale	1 Viige seade välja parkimishallist ja eemale kõrgetest hoonetest või puudest. 2 püsige paigal mõned minutid.
Osa ajaloo andmetest on puudu.	Kui seadme mälu on täis, hakkab seade asendama vanemaid andmeid uutega. Andmete kadumise vältimiseks kandke regulaarselt andmeid üle arvutisse.
Kus näha programmide versioonid?	Saate vaadata programmide andmeid ja seadme tunnuse * > Asetused > Süsteem > Andmed.
Kuidas vahetada spordiviisi kiiresti?	Vajutage RESET-nuppu, ilma et sisestate taimerisse aega.