



Forerunner® 620 kiirjuhend

HOIATUS: Enne treeningprogrammi alustamist või muutmist konsulteerige alati oma arstiga. Hoiatustest ja muust olulisest infost ülevaate saamiseks vaata tootekarbis olevat olulist teavet ohutuse ja info kohta.







## Alustamine

Seadme esmakordsel kasutamisel peaksite seadme tööle panemiseks ning selle põhiomaduste tundma õppimiseks läbi tegema järgnevad punkid.

1. Laadige seade.
2. Pange külge valikuline pulsikell.
3. Minge jooksma.
4. Laadige oma jooks Garmin Connect'i™ üles.
5. Registreerige seade.
6. Uurige rohkem informatsiooni.






## Sümbolid



1		Valige et lülitada taustvalgus sisse ja välja. Hoidke all et lülitada seade sisse ja välja.
2		Valige et seade lahti lukustada. Valige et taimerit tööle ja kinni panna. Valige et oma valik kinnitada või sõnumit vastu võtta.
3		Valige et avada peamenüü.
4		Valige et markeerida uus ring. Valige, et saata oma jooksu andmed Garmon Connecti.
5		Valige, et näha kellaega.
6		Valige, et naasta eelnevale ekraanile.

## Staatuseikoonid

Ikoonid ilmuvad pealehe ülaosasse. Vilkuv ikoon tähendab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon tähendab et signaal on leitud või sensor on ühendatud.

	GPS
	Bluetooth® staatus
	Wi-Fi® staatus
	Südamerütm
	Kiiruseanduri staatus.

## Puutekraani nõuanded

Enne jooksma minemist peaksite harjutama puutekraani kasutamist.

- Valige ükskõik milline nupp ja toksige puutekraani et seade lahti lukustada.
- Toksake puutekraani, et vaadata järgmist infokraani.
- Valige puutekraan et kinnitada sõnumeid ning hoiatusi.
- Valige puutekraani alumine ja ülemine osa, et sirvida läbi menüüde, valikute ja sätete. Puutekraani ülemist ja alumist osa korraga hoides saate kiiremini sirvida.
- Hoidke infoväljast kinni, et seda muuta.
- Valige  $\vee$  et sulgeda sõnum või kinnitada valik.
- Tehke iga puutekraani valik eraldi puudutusena.
- 

## Jooksma minemine

Seade on koheselt osaliselt laetud. Peate võib-olla seadet enne jooksma minemist laadima.

1. Hoidke toitenuppu, et seade tööle panna.
2. Valige kellaaja ekraanilt ükskõik milline sümbol (peale toitenupu) ja valige inimese ikoon et seade lahti lukustada.
3. Minge õue ning oodake kohalikke satelliidi signaale. Satelliidi näidik muutub roheliseks ja ilmub taimeri ekraan.



4. Valige inimese ikoon et taimer tööle panna.
5. Minge jooksma.
6. Peale jooksu lõpetamist, valige inimese ikoon et taimer seisma panna.
7. Tehke valik:
  - Valige Resume (naase) et taimerit uuesti nullist tööle panna.
  - Valige Save (salvesta) et jooks salvestada ja taimer nullida. Ilmub kokkuvõte.



NB: Nüüd saate oma jooksu Garmin Connecti üles laadida.

- Valige Discard et jooks kustutada.

## Garmin Connecti kasutamine

Saate kõik tegevuste andmed Garmin Connecti analüüsi tarbeks üles laadida. Garmin Connectiga saate vaadata oma tegevuste kaarti ja jagada tegevusi oma sõpradega.

1. Ühendage seade USB kaabli abil arvutiga.
2. Minge [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) lehele.
3. Järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.

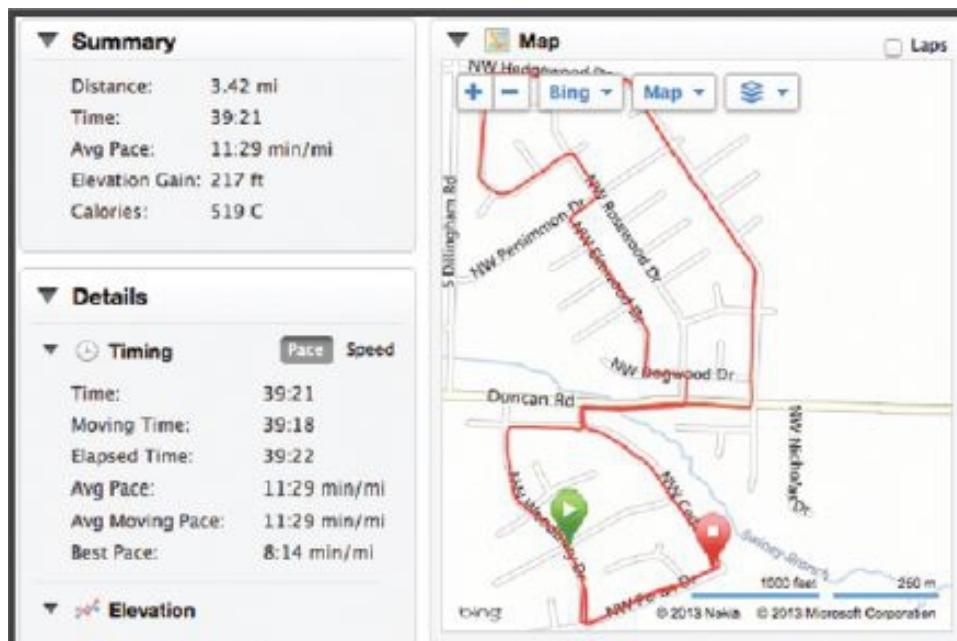
## Garmin Connect

Garmin Connecti abil saate võtta ühendust oma sõpradega. Garmin Connect annab teile vajalikud tööriistad, et oma teekonda järgida, analüüsida, jagada ning üksteist innustada. Salvestage oma aktiivse eluviisi tegevused- jooksud, jalutuskäigud, rattasõidud, ujumised, matkad, triatlonid jne. Tasuta konto saab registreerida aadressil [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Salvestage oma tegevused:** Peale oma seadmega tegevuse lõpetamist ja salvestamist, saate selle tegevuse Garmin Connect'i üles laadida ja seda seal nii kaua hoida kui soovite.

**Analüüsige andmeid:** Saate oma tegevuse kohta detailset infot vaadata- aeg, kaugus, kõrgus, pulsisagedus, põletatud kalorid, rütm, VO2 max, jooksudünaamika, linnulennuvaates kaart, tempo ja kiiruskaardid.

**NB:** Mõndade andmete jaoks on vajalik valikuline aksessuaar nagu näiteks pulsikell.



**Planeerige oma treening:** Saate valida omale trenni eesmärgi ja laadida seadmesse ühe päevase treeningplaani.

**Jagage oma tegevusi:** Saate jälgida oma sõprade tegevusi ning postitada linke oma tegevuste kohta oma lemmik sotsiaalvõrgustikesse.

## Bluetoothiga ühendatud omadused

Forerunneril on mitu Bluetoothiga ühendatud võimalust nutitelefoni või mobiilseadmele Garmin Connect Mobile aplikatsiooni kasutamiseks. Rohkem infot leiate aadressil [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**LiveTrack:** Laseb perel ja sõpradel teie võidujookse ja treeninguid reaajas jälgida. Saate läbi sotsiaalmeedia või e-maili enda jälgimiseks kutseid saata, lubades nendega enda Garmin Connecti lehe andmeid vaadelda.

**Garmin Connecti lehele tegevuste üles laadimine:** Saadab automaatselt peale teie tegevuse salvestuse lõppemist selle Garmin Connecti lehele.

**Trennide ja kursuste alla laadimine:** Saate läbi rakenduse sirvida treeninguid ning kursuseid. Saate oma Forerunnerisse saata rohkem kui ühe faili.

**Sotsiaalmeedia:** Saate postitada Garmin Connecti andmete üles laadimisel uudiseid oma lemmik sotsiaalmeedia võrgustikku.

## Nutitelefoni sobitamine Forerunneriga

1. Minge [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) ning tõmmake oma telefoni Garmin Connect Mobile aplikatsioon.
2. Hoidke oma mobiiltelefoni Forerunnerist kuni 10m kaugusel.
3. Valige Forerunneri menüülehel Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device.
4. Avage Garmin Connect Mobile aplikatsioon ja järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid et seade sobitada. Juhised ilmuvad seadme esmakordsel sobitamisel.

## Wi-Figa seotud valikud

Forerunneri seadmel on Wi-Figa ühendatavad sätted. Wi-Fi ühendust kasutades pole Garmin Connect Mobile aplikatsiooni vaja.

**Aktiivne Garmin Connecti üles laadimine:** Saadab automaatselt peale salvestuse lõppu teie tegevuse Garmin Connecti.

**Trennid ja treeningplaanid:** Kui tahate oma Forerunnerisse saata treeninguid ja treeningplaanid, ühendage seade oma arvutiga, kasutades USB kaablit.

**Tarkvara uuendused:** Teie Forerunner uuendab Wi-Fi ühenduse olemasolu korral oma tarkvara. Järgmine kord seadet sisse lülitades või lahti lukustades saate järgida ekraanile ilmuvaid juhiseid et installeerida see tarkvarauuendus.

## Forerunneri Wi-Fi ühenduse seadistamine:

Enne tegevuse juhtmevabalt üles laadimist peab olema seadmesse salvestatud jooks ja taimer peab olema peatatud.

1. Minge [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) ja tirige Garmin Express™ Fit aplikatsioon.
2. Järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid et sätestada Garmin Express Fitiga Wi-Fi.  
NÕUANNE: Sellel ajal saate oma seadme registreerida.  
Teie seade üritab nüüd salvestatud tegevusi peale igat jooksu Garmin Connecti üles laadida. Salvestatud tegevuste üles laadimise alustamiseks võite ka oma Forerunneril valida CONNECT.

## Seadme laadimine

**HOIATUS:** Seade kasutab liitium-ioon patareid. Tootega seonduvaid hoiatusi ning muud olulist informatsiooni näete karbis leiduvast Tähtsate ohutuseeskirjade ja informatsiooni juhendist.

Laadimisalus sisaldab magnetit. Magnetid võivad teatud tingimuste korral häirida osade meditsiiniliste seadmete tööd nagu näiteks südamestimulaatorid ja insuliinipumbad. Hoidke laadimisalus taolistest seadmetest eemal.

**NB:** Laadimisalus sisaldab magnetit. Magnetid võivad teatud tingimuste korral kahjustada elektroonikaseadmeid, kaasa arvatud sülearvutite kõvakettaid. Olge ettevaatlik laadimisaluse elektrooniliste seadmete läheduses kasutamisel.

Korrosiooni vältimiseks kuivatage enne laadimist või arvutiga ühendamist hoolikalt kontaktid ja neid ümbritsev piirkond.

1. Ühendage USB kaabel oma arvuti USB pordiga.
2. Joondage laadija otsad seadme tagaosas olevate kontaktidega ning vajutage laadijat (1) kuni kuulete klõpsu.



3. Laadige seade täielikult.

## Pulsikella külge panemine

**NB:** Kui teil pole pulsikella, jätke see samm vahele.

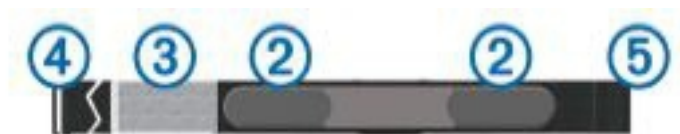
Peaksite pulsikella otse oma naha peal kandma, kohe rinnaku all. See peaks olema piisavalt ümber et sportimise ajal paigal püsida.

1. Klõpsake pulsikell (1) rihma külge.



Garmini® logod (moodulil ja rihmal) peaksid olema õigetpidi.

2. Tehke rihma tagaosas olevad elektroodid (2) niiskeks et luua teie rinna ja vastuvõtja vahel tugev ühendus.



3. Kui pulsikellal on kontaktriiba (3), niisutage seda.

4. Tõmmake rihm ümber oma keha ja ühendage rihma haak (4) aasaga (5).



Garmini logo peaks olema õigetpidi.

5. Seade peab olema kuni 3m kaugusel pulsikellast.

Peale pulsikella külge panemist on see aktiivne ning saadab välja andmeid.

## Jooksudünaamika

Võite kasutada oma Forerunneriga sobituvad HRM-Run™ seadet et saada reaajas tagasisidet oma jooksuvormi kohta. Kui teie Forerunneri pakendis oli HRM-Run aksessuaar kaasas, on seadmed juba sobitatud.

HRM-Run aksessuaaril on moodulis kiirendusmõõtur mis mõõdab torso liikumist et arvutada välja kolm jooksuinfot: rütmi, vertikaalsiiret ja maapinnaga kontaktis olemise aega. Rohkema jooksudünaamikaga seonduva lugemiseks vaadake kasutusjuhendit.

**Rütm:** Minutis astunud sammude arv, mis näitab sammude koguarvu (vasaku ja parema jala omad kokku).

**Vertikaalsiire:** Teie jooksmise ajal tekkiv pörge, mida mõõdetakse iga sammu ajal sentimeetrites.

**Maapinnaga kontaktis olemise aeg:** Ajahulk mida veedate iga jooksusammu ajal maapinda puudutades. Seda mõõdetakse millisekundites.

**NB:** Kontakiaeg pole kõndimise ajal arvutatav.

## VO2 Max. hinnangud

Saate sobitada oma Garmin seadme pulsikellaga, et saada teada oma VO2 max. hinnangut. VO2 max. on maksimaalne hapniku tase (milliliitrites) mida saate oma maksimaalpingutuse juures iga kilogrammi kehakaalu juures tarbida. Lihtsates terminites on VO2 max. sportliku sooritusvõime näitaja ja peaks keha vormi ajamisel suurenema. VO2 max. hinnanguid pakub Firstbeat® Technologies Ltd.



## Oma ennustatavate jooksuaegade vaatamine

Enne oma ennustatavate jooksuaegade nägemist peate omale pulsikella külge panema ning selle oma seadmega sobitama. Kõige täpsema hinnangu saamiseks täitke oma kasutajaprofiil, sätestamine ja pange paika oma maksimaalne südamerütm (vaadake kasutusjuhendit).

Teie seade kasutab VO2 max. hinnangut ja infoallikaid et pakkuda välja teie hetkelise füüsilise põhjal ajaline sihtmärk. See hinnang eeldab et olete läbinud jooksuks vajaliku treeningu.

**NB:** Hinnangud võivad algul ebatäpsed tunduda. Seadmel on vaja enne mõned jooksud registreerida, et teie jookse täiel määral analüüsida.

1. Pange omale pulsikell külge ning minge jooksma.
2. Valige seadmel VO2 Max. > Race Predictor.  
Teie hinnangulised ajad näidatakse 5km, 10km, poolmaratoni ja maratoni kohta.

## Taastumisnõu

Saate kasutada Garmini seadet sobitatuna pulsikellaga, et näidata kui palju aega on jäänud enne kui teie keha on täielikult taastunud ning valmis järgmiseks raskeks treeninguks.

Taastumise kontroll: Pakub reaajas näitajaid teie taastumise protsessist alates jooksu esimestest minutitest.

Taastumise aeg: Taastumise aeg algab kohe peale jooksu lõppu. Aeg jookseb nullu siis kui on turvaline uut treeningut alustada.

## Ajalugu

Ajalugu hõlmab endas aega, kaugust, kaloreid, keskmist tempot või kiirust, ringi infot ja valikulist ANT+™ sensori informatsiooni.

NB: Kui seadme mälu on täis, kirjutatakse kõige vanemad andmed üle.

## Vaatamise ajalugu

1. Valige Menu > History > Activities.
2. Kasutage noolenuppe et leida oma salvestatud tegevused.
3. Valige tegevus.
4. Valige valik:
  - Valige Details et näha tegevuse kohta lisainfot.
  - Valige Laps et valida ring ja näha iga ringi kohta lisainfot.
  - Valige Delete et kustutada valitud tegevus.

## Informatsiooni otsingud

### Seadme registreerimine

Meie online-registratsiooni täites aitate meil teid paremini toetada.

- Minge <http://www.garmin.com>.
- Hoidke alles ostutšekk või selle koopia.

### Rohkema info leidmine

- Minge [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Minge [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Minge <http://buy.garmin.com> või võtke ühendust lähima Garmini müüjaga et saada rohkem infot valikuliste aksessuaaride ja tagavaraosade kohta.

### *Kasutusjuhendi saamine*

Saate omale internetist uusima kasutusjuhendi versiooni.

- Minge [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).
- Valige Manuals.
- Järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid et valida oma toode.

### Seadme sätete taastamine

Kui seade ei reageeri enam, peate selle võib-olla uuesti lähtestama. See ei kustuta ära andmeid ega sätteid.

1. Hoidke 15 sekundit toitenuppu all.

Seade lülitub välja.

2. Hoidke toitenuppu 1 sekund et seade sisse lülitada.

### Kasutajaandmete kustutamine

Saate kõik oma seadme tehaseseaded taastada.

**NB:** See kustutab kõik kasutada sisestatud informatsiooni kuid ei kustuta ajalugu.

1. Hoidke all toitenuppu ning valige YES et seade välja lülitada.

2. Hoidke uue ringi nuppu ning toitenuppu samal ajal all et seade sisse lülitada.

3. Valige YES.

### Lukustatud režiimi peale panemine

Saate seadme panna vähe akut kulutava lukustatud režiimi peale mis lukustab seadme ning pikendab aku kestvust.

1. Valige tagasi nupp kuni ilmub tabaluku sümbol.

Seade on nüüd lukustatud režiimis.

2. Valige ükskõik milline nupp ning seejärel inimese ikoon et seade lukust lahti teha.

Forerunner® , Garmin® ja Garmini logo on firmale Garmin Ltd. või selle tütarfirmadele kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. ANT+™, Garmin Express™ ja Garmin Connect™ on samuti firmale Garmin Ltd. või selle tütarfirmale kuuluvad registreeritud kaubamärgid. Kaubamärke ei ole lubatud kasutada ilma firma Garmin loata.

Bluetooth® ning selle logod kuuluvad Bluetooth SIG'le Firstbeat® ja Analyzed by Firstbeat on Firstbeat Technologies Ltd. registreeritud või mitteregistreeritud kaubamärgid. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationi registreeritud kaubamärk. Teised kaubamärgid kuuluvad nende õigusjärgsetele omanikele.

TRA  
REGISTERED No:  
ER0114082/13  
DEALER No:  
DA0061884/11



© 2013 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street  
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)

October 2013

190-00000-00

Printed in Taiwan