



fēnix™ 3/HR

HOIATUS! Enne treeningprogrammi alustamist või selle muutmise korral pidage nõu oma raviarstiga.

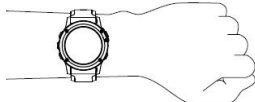
Aku kasutusaeg

Aku kasutusaeg sõltub millised rakendused seadmes aktiivsed on, näiteks tegevuse jälgimine, nutitelefoni teated, GPS, sisemised ja paarisatud ANT+ sensorid.

Seade ja pulsivöö (fēnix 3 HR)

- Kanna fēnix 3 HR seadet randmeluust ülalpool nagu näidatud pildil.

NB: seade peaks olema randmel mugavalt, kuid piisavalt tugevalt kinnitatud, et see jooksmise või muude tegevuste korral paigalt ei liiguks.



- Välgi seadme tagaküljel paiknevate pulsisensorite kahjustamist.

Pulsiaandmete vidin (fēnix 3 HR)

Vidin kuvab teie hetke pulsi (südamelöövide arv minutis- bmp). Päeva madalaim puls puhkeolekus ja pulsi graafiku terve päeva kohta.

- Vajuta kellal **DOWN**;
- Vajuta **START** viimase 7 päeva puhkeoleku keskmise pulsi nägemiseks.

Nupud



① LIGHT/☾	Vajuta taustvalguse sisse- ja välja lülitamiseks. Seadme sisse- ja välja lülitamiseks hoiu nuppu all.
② START/STOP	Vajuta, et alustada või lõpetada tegevust. Vajuta, et kinnitada oma valik menüüs.
③ BACK/LAP	Vajuta, et naasta eelmisele lehele. Vajuta, et salvestada ring või puhata tegevuse ajal.
④ DOWN/🕒	Vajuta, et sirvida vidinaid, menüüsid ja teateid. Hoiu all, et kuvada kella-aeg ükskõik, mis lehel olles.
⑤ UP/☑️	Vajuta, et sirvida vidinaid, menüüsid ja teateid. Vajuta, et tühistada lühike sõnum või meeldetuletus. Hoiu all, et kuvada peamenüü.

Asukoha salvestamine

Saate oma hetkeasukoha salvestada, et sinna hiljem tagasi navigeerida.

- Hoiu all nuppu **UP**;
- Vali salvesta asukoht **Save Location**;
- Järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.

Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel käivitub GPS automaatselt. Tegevuse lõpetamisel on seade jälle kella režiimis.

- Vajuta kellal nuppu **START**;
- Vali tegevus;
- Vajadusel järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid lisaandmete sisestamiseks;
- Vajadusel oota kuni seade ühildub ANT+ sensoritega;
- Kui tegevus vajab GPS signaali, mine välja avatud taevaalaotusega alale, eemale kõrgetest hoonetest ja puudest ja oota kuni seade leiab GPS signaali;
- Taimer käivitamiseks vajuta **START**.

NB: seade ei salvesta teie tegevuse andmeid enne kui olete taimeri käivitanud.

Tegevuse jälgimise peatamine

NB: mõned valikud ei ole teatud tegevuste jaoks saadaval.

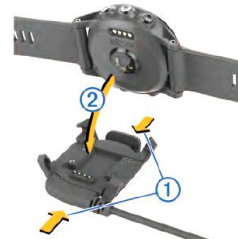
- Vajuta **STOP**. Kui te ei salvesta tegevust manuaalselt, siis seade salvestab tegevuse pärast 25 minutit;
- Valikud:
 - Tegevuse juurde naasmiseks vali **Resume**;
 - Tegevuse salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Save**;
 - Kui te ei soovi tegevust salvestada, pöörduge kellarežiimi valides **Discard**;
 - Tegevuse alguspunkti naasmiseks vali **TracBack**;
 - Tegevuse peatamiseks, et selle juurde hiljem naasta, vali **Resume Later**.

Seadme laadimine

Tähelepanu! Korrosiooni tekkemise vältimiseks kuivata alati enne laadimist või arvutiga ühendamist põhjalikult seadme kontaktid ja neid ümbritsevat ala.

Seade töötab sisseehitatud liitium-ioon aku toitel, mida saab laadida nii seinakontaktist, kui arvuti USB liidesega.

- Sisesta USB otsik seinalaadijasse või arvuti USB liidesesse;
- Ühenda seinalaadija seinakontakti;
- Pigista laadimisaluse ① ääri, et avada aluse kapid;



- Sobita seadmel olevad kontaktid laadija omadega, asetage seade laadijasse ② ning vabasta kapid, et seade püsiks omal kohal. Kui ühendad seadme vooluallikaga, lülitub seade sisse ning ekraanil kuvatakse aku laetuse tase;
- Lae seade täielikult täis.

Seadme paarisamine nutitelefoni

Kõigile seadme funktsioonidele ligipääsemiseks, peaksid oma fēnix 3 seadme ühendama oma nutitelefoni.

- Mine veebilehele- garmin.com/apps, lae alla mobiilirakendus Garmin Connect™;
- Seade ja nutitelefoni peavad olema paarisamise ajal üksteisest mitte kaugemal kui 10 meetrit;
- Hoiu fēnix 3 seadmel all nuppu **UP**;
- Vali **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**;
- Ava nutitelefoni rakendus Garmin Connect Mobile;
- Valikud seadme lisamiseks oma Garmin Connect kontole:
 - Kui see on esimene kord, kui seadet läbi rakenduse paarisate, siis järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid;
 - Kui olete varem Garmin Connect rakenduses Garmini seadmeid lisanud, siis minge rakenduse seadete menüüsse, valige **GarminDevices > +**, ja järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

Tehniline tugi ja uuendused

Garmin Express™ (www.garmin.com/express) tagab järgnevatele Garmin teenustele lihtsa ligipääsu:

- Seadme registreerimine;
- Seadmete kasutusjuhendid;
- Tarkvarauuendused;
- Andmete üleslaadimine Garmin Connect-i.

Garmin Express

- Ühendage seade arvutiga kasutades USB kaablit;
- Minge veebilehele www.garmin.com/express;
- Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

Seadme taaskäivitamine

Kui seade lakkab töötamast, siis saate selle taaskäivitada.

- Hoiu all **LIGHT** nuppu vähemalt 25 sekundi jooksul;
- Vajuta **LIGHT** nuppu 1 sekundit, seadme käivitamiseks.

Nuppude lukustamine

- Hoiu all **LIGHT** nuppu kahe sekundi jooksul, vali nuppude lukustamiseks **Lock Device**;
- Hoiu all **LIGHT** nuppu kahe sekundi jooksul ja vali nuppude lukust vabastamiseks **Unlock device**.

Tegevuse jälgimise käivitamine

Tegevuse jälgimise funktsioon salvestab andmed päevas tehtud sammude, läbitud vahemaa, läbitud korruste, põletatud kalorite ja une kohta käiva statistika kohta. Põletatud kalorite kohta käivad andmed sisaldavad endas nii ainevahetuse ehk metabolismi käigus põletatud kui aktiivse eluviisiga põletatud kalorite arvu. Tegevuse jälgimise saab üles seada algsel seadistusel või ükskõik millisel ajahetkel seadet kasutades.

NB: tegevuse jälgimine vähendab tunduvalt aku kasutusaega.

- Hoiu all nuppu **UP**;
 - Vali **Settings > Activity Tracking > Status > On**.
- Tehtud sammude arv ilmub alles siis, kui seade leiab GPS satelliitsignaali ja määrab automaatselt hetke aja. Andmed päevas tehtud sammude kohta on saadaval tegevuse kohta käivas vidinas. Andmed uuendatakse perioodiliselt.

Päevane sammude eesmärk- Auto Goal

Seade loob automaatselt päevase sammude eesmärgi, mis põhineb teie eelnevale aktiivsusele. Päeva jooksul kuvab seade, kui kaugel olete päevase eesmärgi saavutamisest.

Teekonapunkti loomine

Teekonnapunkti loomiseks uude asukohta saate kasutada kaugust ja suunda hetkeasukohast.

1. Vajadusel lisage teekonnapunkti loomise rakendus olemasolevate rakenduste hulka;

2. Vali **START > Project Wpt.**;

3. Vali suunaseadmiseks **UP** või **DOWN**;

4. Vali **START**;

5. Vali mõõtühikute seadmiseks **DOWN**;

6. Vali kauguse määramiseks **UP**;

7. Vali **START**.

Loodud teekonnapunkt salvestub seadmesse.

Sihtkohta navigeerimine

Saad oma seadme abil navigeerida sihtkohta või järgida teatud teekonda. Kui alustad navigeerimist, saad valida sihtkohta jõudmiseks sobiva tegevuse nagu matkamine, jooksmine või jalgrattasõit. Kui oled navigeerimise alustamise hetkel juba mõnda tegevust salvestamas, jätkab seade juba alustatud tegevuse salvestamist kogu navigeerimise jooksul.

1. Hoiä all nuppu **UP**.

2. Vali **Navigation**.

3. Vali kategooria.

4. Sihtkoha valimiseks, järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid ning vali **Go To**.

5. Vali tegevus. Kuvatakse navigeerimise kohta käiv info.

6. Vali **START** navigeerimise alustamiseks.

7. Lisainfo kuvamiseks, vajuta **UP** või **DOWN** nupule (valikuline).

Sight 'N Go kasutamine navigeerimisel

Seadme suunamisel huvipunkti suunas, saate salvestada selleni jõudmiseks vajaliku suuna ja seejärel objektini navigeerida.

1. Hoiä all **UP**;

2. Vali navigeerimiseks **Navigation > Sight 'N Go**;

3. Suuna kella ülemine osa huvipunkti suunas ja vajuta **START**;

4. Vali tegevus, ilmub navigeerimise kohta käiv info;

5. Navigeerimise alustamiseks vajuta **START**;

6. Lisainfo vaatlemiseks vajuta nuppe **UP** ja **DOWN**.

ANT+ sensorid

ANT+ sensori esmakordsel kasutamisel tuleb see Garmin seadmega paaristada. Järgnevatel sensorid ja seadme kasutamisel tegevuse jaoks on seadmed automaatselt ühendatud.

NB: Kui Su seadmega oli kaasas pulsivöö, siis on see juba Sinu seadmega eelnevalt paaristatud.

1. Kui alustad tegevust, mis kasutab pulsivööd, pead pulsivöö kõigepealt endale paigaldama. Pulsivöö ei edasta ega võta vastu infot enne, kui see on paigaldatud;

2. Seade ja sensor (pulsivöö) peavad olema üksteisele lähemal kui 3 meetrit;

NB: hoiä teistest ANT+ sensoritest paaristamise ajal 10 meetri kaugusele.

3. Hoiä all nuppu **UP**;

4. Vali **Settings > Sensors > Add New**;

5. Valikud:

- Otsi kõiki sensoreid **Search All**;
- Otsi teatud tüüpi sensoreid.

Pärast seda, kui sensor on seadmega ühildatud muutub sensori staatus

(Searching → Connected).

Wi-Fi ühenduse seadmine Garmin Express rakendusega

1. Mine veebilehele www.garminconnect.com/start, ja lae alla Garmin Express rakendus;

2. Järgi ekraanil olevaid juhiseid, et seada üles ühendus Wi-Fi ja Garmin Express rakenduse vahel.

Bluetooth ühendusest märku andmine

Saate seada, et fēnix 3 seade annaks teile märku, kui teie seade ja nutitelefoni omavahel Bluetooth juhtmevaba tehnoloogiat kasutades ühenduses.

NB: Bluetooth ühenduse teadaanded lülitatakse automaatselt välja.

1. Hoiä all nuppu **UP**;

2. Vali **Settings > Bluetooth > Alerts**.

Seadme hooldus

Ärge kasutage seadme puhastamiseks teravaid esmeid! Vältige tugevaid keemilisi puhastusvahendeid ja lahuseid ning putukamürke, mis võivad kahjustada seadme plastikosid! Loputage seade korralikult peale kokkupuudet klooriga, mereveega, päevituskreemiga, kosmeetikatoodetega, alkoholiga või teiste tugevatoimeliste kemikaalidega. Pikaajaline kokkupuude selliste kemikaalidega võib põhjustada seadme väliskesta kahjustusi.

Vältige nuppude vajutamist vee all.

Vältige tugevat seadme raputamist ja muid tugevaid füüsilisi kontakte, mis võivad toodet kahjustada.

Ärge hoiustage seadet kohas, kus see puutub kokku ekstreemsete temperatuuritingimustega, see võib põhjustada seadmele jäävaid kahjustusi.

Altimeeter ja baromeeter

Seadmesse on sisse ehitatud altimeeter ja baromeeter, mis koguvad pidevalt väliseid andmeid kõrguse ja õhurõhu muutusest. Sisseehitatud altimeeter annab teile infot kõrguse kohta, et täpselt jälgida mäkketõuse ja langusi, samas kui baromeeter aitab ennustada ilma, näidates õhurõhu muutumist. Seadete muutmiseks ava altimeetri või baromeetri vidin ja vajuta **START**.

Kompass

Seadme sisaldab sisseehitatud 3-teljelist elektroonilist magnet kompassi. Kompassi funktsioonid ja välimus muutuvad vastavalt teie valitud tegevusele, näiteks GPS-i sisselülitamisel ning asukohta navigeerimise puhul. Seadete muutmiseks ava kompassi vidin ja vajuta **START**.

Kaart

▲ näitab teie asukohta kaardil. Kaardil kuvatakse asukohta nimetused ja objektid sümbolite abil. Teie poolt ettemääratud asukohta navigeerimisel ilmub kaardile joon, mis esindab teie teekonda.

Kaardipildi vaatlemine, selle vähendamine ja suurendamine

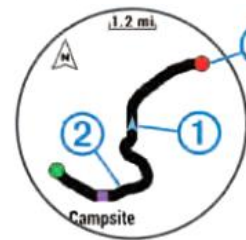
1. Kaardi nägemiseks navigeerimise ajal vajuta **UP** või **DOWN**;

2. Hoiä all nuppu **UP**;

3. Kaardi liigutamiseks/suurendamiseks vali **Pan/Zoom**;

4. Valikud:

- Kaardipildi vaatlemise, tirmise ja vähendamise, suurendamise vahel liikumiseks vajuta **START**;
- Kaardi liigutamiseks, suurendamiseks, vähendamiseks vali **UP** ja **DOWN**;
- Tegevuse lõpetamiseks vali **BACK**.



Alguspunkti navigeerimine

Tegevuse alguspunkti navigeerimiseks sama teekonda kasutades valige ükskõik millisel ajahetkel tegevust sooritades

STOP > TracBack. See funktsioon töötab ainult koos GPS signaaliga.

Teie hetkeasukoht ① ja järgitav rada ② ilmuvad kaardil.

Connect IQ funktsioonid

Garmin Connect mobiilirakenduse abil on Sul võimalik lisada oma kellale Connect IQ funktsioone nii Garminilt kui teistelt teenuspakkujatelt.

Watch faces: Kella välimus. Võimaldab Sul muuta kella välimust.

Data Fields: Andmeväljad. Võimaldab Sul alla laadida uusi andmevälju, et esitada andurite, tegevuse või tegevusajaloo andmeid uuel moel. Saad Connect IQ andmevälju lisada ka sisseehitatud funktsioonidele ja lehtedele.

Widgets: Vidinad. Võimaldab Sul esitada andurite andmeid ja teateid lühidalt ja silmapilkselt.

Apps: Rakendused. Võimaldab Sul lisada oma kellale uusi interaktiivseid tegevustüüpe ja funktsioone.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne Connect IQ funktsioonide allalaadimist peab teie fēnix 3 seade olema ühildatud teie nutitelefoni.

1. Vali Garmin Connect rakenduse seadetest **Connect IQ Store**;

2. Vajadusel sisesta millisele Garmin seadmele funktsioone alla laete;

3. Vali Connect IQ funktsioonid;

4. Järgi juhendeid ekraanil.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine avuti abil

1. Ühenda Garmin seade oma arvutiga kasutades USB kaablit;

2. Mine veebilehele garminconnect.com ja logi sisse;

3. Vali oma seadme vidinatest **Connect IQ Store**;

4. Vali Connect IQ funktsioon ja lae see alla;

5. Järgi juhendeid ekraanil.

Vidinate kasutamine

Su seadmele on eelsalvestatud mitmed vidinad ning neid saab juurde, kui paaristad seadme nutitelefoni.

1. Ükskõik, mis ekraanil olles, hoiä all nuppu **DOWN**. Kuvatakse kellarežiim.

2. Vali **UP** või **DOWN**. Seade sirvib läbi olemasolevad vidinad.

3. Kui salvestad parasjagu mõnda tegevust, vajuta **BACK** naasmaks antud tegevuse andmelehele.

4. Lisavalikute nägemiseks vajuta **START** (vajadusel).

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitium-ioonaku
Aku kasutusae	Kuni 6 nädalat (kella režiimis)
Veekindlus	10 ATM
Lainesagedusprotokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevaba tehnoloogia, Wi-Fi, Bluetooth Smart seade
Tööt temperatuuri vahemik	-20°C kuni 55°C
Laadimistemperatuur	0°C kuni 45°C

www.garmin.com