

1.	Įžanga	5
2.	Pradžia Jūsų turimas Suunto 7	6 6
	Suunto 7 prietaiso nustatymas ir susiejimas	7
	Kalbos pasirinkimas	14
	Laikrodžio baterijos įkrovimas	
	Išmokite valdyti savo Suunto 7	
	Ekrano aktyvavimas	23
	Prisijungimas prie interneto	26
	Suunto 7 programinės įrangos atnaujinimas	
	Zadintuvo įjungimas	
	Laikrodžio įjungimas ir išjungimas	33
	Laikrodžio paleidimas iš naujo	
	Gamintojo nustatymų atkūrimas	
3.	Google Wear OS	
	Google padėjėjas	
	Google Pay mokėjimai	
	Google Fit programėlė	
	Google Play Store programėlė	
	Programėlių naudojimas ir valdymas	
	Pranešimų gavimas	45
	Piktogramų peržiūra ir valdymas	
4.	Laikrodžio pritaikymas savo reikmėms	
	Ciferblato pritaikymas	52
	Sparčiųjų klavišų nustatymas	
	Laikrodžio dirželio keitimas	59
5.	Sportuokite su Suunto	61
	Suunto Wear programėlė	
	Suunto programėlė iūsu išmaniaiame telefone	
	Suunto žemėlapiai	
	Skirtingos sporto šakos ir mato vienetai	
	Treniruotės pradžia	

	Laikrodžio valdymas treniruotės metu	
	Pertrauka treniruotės metu ir treniruotės atnaujinimas	102
	Treniruotės užbaigimas ir analizė	105
	Suunto 7 laikrodžio naudojimas plaukiojimo metu	110
	Žemėlapio naudojimas treniruotės metu	114
	Muzikos klausimasis treniruotės metu	120
	Treniruotės parinktys	124
	Žemėlapio parinktys	127
	Bendrieji nustatymai	131
	Dienoraštis	133
6.	Širdies ritmas	135
	Širdies ritmo stebėjimas naudojant Suunto 7	135
	Širdies ritmas dienos metu	139
7.	Fizinio aktyvumo stebėjimas	140
8.	Muzika	141
	Grotuvo valdymas naudojant laikrodį	141
	Muzikos klausimasis be telefono	144
9.	Autonominio veikimo laikas	145
	Autonominio veikimo laiko padidinimas kasdienio naudojimo metu	145
	Didžiausias veikimo laikas treniruočių metu	150
	Veikimo laiko patikrinimas	152
10.	DUK	153
11.	Vaizdo įrašai	154
12.	Priežiūra ir palaikymas	155
	Naudojimo rekomendacijos	155
	Šalinimas	
	Palaikymas	155
13.	Žodynas	157
14.	Nuorodos	
	Informacija apie gamintoją	159

	Teisiniai reikalavimai	. 159
	Prekės ženklas	.160
	Informacija apie patentą	160
	Autorių teisės	.160
	Tarptautinė ribota garantija	. 161
15.	Saugos informacija	. 163
	Saugos priemonių rūšys	163
	Saugos priemonės	.163

1. ĮŽANGA



Suunto 7 tai puikus "Suunto" prietaisų sportui ir naujausių išmaniųjų laikrodžių derinys, įgyvendintas pasilekiant Google™ "Wear OS" operacinę sistemą.

Sužinokite, kaip pasinaudoti visomis Jūsų naujo laikrodžio galimybėmis. Laikas pradėti!

"Google Wear OS" veikia su telefonais, kuriuose įdiegta "Android 6.0" (išskyrus "Go" leidimą) arba "iOS 10.0" ar naujesnė versija. Palaikomos funkcijos priklauso nuo naudojamų platformų, todėl gali skirtis.

Kalbos pasirinkimas

2. PRADŽIA

Jūsų turimas Suunto 7

Suunto 7 turi jutiklinį ekraną ir keturis mygtukus, kuriuos itin patogu naudoti sportuojant, net jei mūvite pirštines ar nardote.



1. Maitinimo mygtukas

2. **Suunto Wear programėlė**/ Pereikite prie Suunto Wear programėlės ir kontroliuokite treniruotę

3. Pereikite prie Suunto Wear programėlės ir kontroliuokite treniruotę

Naudokite esančius dešinėje mygtukus (3-4) laikrodžio ciferblato režimu norėdami greitai aktyvuoti programėles.

PASTABA: Kai kurios programėlės taip pat valdomos ir aparatiniais mygtukais.



- 1. Įkrovimo jungtis
- 2. Mikrofonas
- 3. Optinis širdies ritmo matuoklis
- 4. Barometrinis jutiklis
- 5. Greito atsegimo dirželiai

Suunto 7 prietaiso nustatymas ir susiejimas

Prieš pradedami, įsitikinkite, kad

- Nustatymui (ir, galbūt puodeliui kavos ar arbatos) galite skirti apie 30 minučių
- <u>Turite suderinamą su laikrodžiu telefoną</u>
- Įjungėte Wifi ryšį
- Savo telefone aktyvavote Bluetooth
- Turite Google™ paskyrą (rekomenduotina)
- 1. Įkrovimas ir įjungimas
- 2. Atsisiųskite ir susiekite su "Google Wear OS"
- 3. Sekite "Wear OS" mokymo programos nurodymus
- 4. Pradėkite sportuoti su Suunto
- 5. Atsisiųskite Suunto programėlę į jūsų išmanųjį telefoną

1. Įkrovimas ir įjungimas



- 1. Įkrovimui prijunkite laikrodį prie rinkinyje esančio USB kabelio. Šiek tiek palaukite: kartais budinčio režimo išjungimas trunka kelias minutes.
- 2. Prisilieskite prie ekrano ir pradėkite.

3. Pasirinkite kalbą. Braukite aukštyn, kad peržiūrėtumėte sąrašą, ir prisilieskite, kad pasirinktumėte.

4. Patvirtinti Suunto galutinio naudotojo licencijavimo sutartis.

DASTABA: Jei norite grįžti prie ankstesnio veiksmo, braukite dešinėn.

Kaip įkrauti laikrodžio bateriją

2. Atsisiųskite ir susiekite su "Google Wear OS"



"Google Wear OS" papildoma programėlė padės prijungti Suunto 7 prie telefono tam, kad galėtumėte naudoti tokias išmaniąsias funkcijas, kaip pranešimų gavimas, Google padėjėjas, Google Pay™ ir kitas.

Suunto 7 gali būti susietas kaip su Android , taip ir su iOS.



- 1. Telefone įdiekite *"Google Wear OS"* papildomą programėlę, kurią rasite Google Play™ arba App Store.
- 2. Jjunkite Bluetooth ir įsitikinkite, kad laikrodžio baterija yra įkrauta.

3. Atsidarykite *"Google Wear OS"* programėlę ir aktyvuokite (prisilietimu) **Pradėti nustatymą**.

 Vadovaukitės pateiktomis telefono ekrane instrukcijomis ir suraskite Suunto 7. (Laikrodžio pavadinimą matysite laikrodžio ekrane. Jei jo nematote, braukite aukštyn)



- 5. Prisilieskite prie telefono ekrane rodomo laikrodžio pavadinimo.
- 6. Telefono ir laikrodžio ekranuose matysite kodą.
 - a. Jei rodomi kodai sutampa: Telefone pasirinkite **Susieti**. Tai gali užtrukti kelias minutes.
 - b. Jei rodomi kodai nesutampa: Iš naujo įjunkite laikrodį ir mėginkite dar kartą.
- 7. Vadovaukitės pateiktomis ekrane instrukcijomis norėdami tęsti.

8. Prisijunkite prie jūsų Google paskyros

Ekrane matysite nurodymus, kaip prijungti laikrodį prie jūsų Google paskyros. Mes rekomenduojame prijungti laikrodį prie Google paskyros tam, kad laikrodyje galėtumėte naudotis tokiomis funkcijomis, kaip Google padėjėjas arba prisijungti prie Google Play Store parduotuvės ir atsisiųsti programėles ar atnaujinimus. Be to, galėsite matyti Google Fit registruojamus aktyvumo duomenis, įskaitant nueitus per dieną žingsnius ir širdies ritmą.

<u>Sukurkite Google paskyrą</u> Sužinokite daugiau apie Google paskyros naudojimą laikrodyje</u>

- Aktyvuokite vietos nustatymo paslaugas, prieigą prie pranešimų ir kalendoriaus, kad užbaigtumėte nustatymus. Šiuos parametrus galėsite vėliau pakeisti prietaiso nustatymo meniu arba "Google Wear OS" programėlėje jūsų mobiliajame telefone.
- 10. Atlikę minėtus veiksmus paruošite savo laikrodį darbui.



Norėdami sužinoti daugiau apie "Google Wear OS", apsilankykite: Informacija apie "Google Wear OS"

3. Sekite "Wear OS" mokymo programos nurodymus laikrodžio ekrane



Po pirminių parametrų nustatymo sekite mokymo programos nurodymus ir sužinokite daugiau apie "Google Wear OS" ir Suunto 7 laikrodžio funkcijas.

Išmokite valdyti savo Suunto 7 laikrodį

PASTABA: Jei pirmą kartą naudodami laikrodį pastebėsite, kad operacinė sistema veikia lėčiau, nei tikėjotės,

nesijaudinkite. Laikrodis atsisiunčia atnaujinimus foniniu režimu, kad nuo pat pradžių galėtumėte naudotis naujausią ir geriausią programinę įrangą. Atnaujinimų diegimo procesui pasibaigus laikrodis pradės veikti greičiau.

4. Pradėkite sportuoti su Suunto



Suunto Wear programėlėje rasite visas Suunto 7 sportavimui būtinas funkcijas. Programėlė stebi jūsų sportinį aktyvumą ir nuotykius, pateikia tikslius duomenis realiuoju laiku, rodo nemokamus žemėlapius bei šilumos žemėlapius neprisijungus prie interneto.

Norėdami pradėti **spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką ir atsidarykite Suunto Wear programėlę** laikrodyje. Vadovaukitės pateiktomis ekrane instrukcijomis ir nustatykite tikslų ir suasmenintą sportinio aktyvumo stebėjimą savo paskyroje. Atlikę nustatymus prisilieskite prie ekrano ir atsisiųskite Suunto programėlę į telefoną.

1936 Ronday, Jan 6 Construction of the second secon

Suunto Wear programėlės naudojimo pradžia

Suunto programėlė telefone padės Jums atrasti naudingas sportavimui pritaikytas jūsų naujojo laikrodžio funkcijas. Naudodamiesi Suunto programėle galėsite sinchronizuoti ir

į treniruočių dienoraštį, analizuoti juos arba dalintis gražiausiomis akimirkomis su savo draugais, naudotis mėgstamomis sporto paslaugomis, tokiomis, kaip "Strava" ar "Relive" ir atlikti kitus veiksmus.

Atsisiųskite Suunto programėlę į jūsų išmanųjį telefoną. Įdiegę ją, atidarykite programą ir prijunkite laikrodį. Vadovaukitės pateiktomis ekrane instrukcijomis norėdami pradėti.



Suunto mobiliosios programėlės naudojimo pradžia

Kalbos pasirinkimas

Kalba laikrodyje yra ta pati, kaip ir jūsų telefone. Norėdami pakeisti kalbą laikrodyje, pakeiskite kalbą telefone.

Suunto Wear programėlė palaiko šias kalbas:

- Kinų (supaprastinta)
- Kinų (tradicinė)
- Čekų
- Danų
- Olandų
- Anglų
- Suomių
- Prancūzų
- Vokiečių
- Hindi
- Indoneziečių
- Italų
- Japonų
- Korėjiečių
- Norvegy
- Lenky
- Portugalų
- Rusų
- Ispanų
- Švedų
- Tailandiečių
- Turkų

Vietnamiečių

PASTABA: Jei Suunto Wear programėlė nepalaiko jūsų telefone nustatytos kalbos, programėlė automatiškai veiks anglų kalba.

Laikrodžio baterijos įkrovimas

Suunto 7 įkrovimas itin paprastas ir greitas. Prijunkite pridedamą USB laidą prie kompiuterio USB prievado arba USB maitinimo adapterio ir maitinimo lizdo. Įdėkite magnetinį USB laido galą į įkrovimo lizdą, esantį laikrodžio užpakalinėje dalyje.

Įkrovimo metu laikrodžio ciferblate bus rodomas *simbolis.

Verta žinoti

Laikrodis ir įkrovimo lizdas gali užsiteršti naudojimo, o ypač, sportavimo metu. Norėdami užtikrinti, kad jūsų laikrodis būtų tinkamai įkraunamas, kartais plaukite jo korpusą, kad pašalintumėte prakaito ar kūno losjono, esančio ant jūsų odos pėdsakus. Laikrodžio korpusą plaukite drungnu vandeniu ir švelniu rankų muilu, gerai nuskalaukite vandeniu ir nusausinkite rankšluosčiu.

Įkrovimo laikas Patikrinkite bateriją Įkrovimo metu gaukite automatinius atnaujinimus ir atsisiųskite žemėlapius, kuriuos galėsite naudoti neprisijungę prie interneto

Įkrovimo laikas

Suunto 7 laikrodžio įkrovimas nuo 0 iki 100%, naudojant pridedamą įkrovimo laidą, užtrunka apie 100 minučių.

Patikrinkite bateriją



Braukite žemyn nuo ekrano viršaus, kad pamatytumėte baterijos įkrovimo lygį.

Padidinkite laikrodžio baterijos veikimo laiką

Įkrovimo metu gaukite automatinius atnaujinimus ir atsisiųskite žemėlapius, kuriuos galėsite naudoti neprisijungę prie interneto



Jei įkrovimo metu laikrodis yra prijungtas prie "Wi-Fi", galėsite atnaujinti laikrodžio programinę įrangą ir programėles bei atsisiųsti vietinius Suunto žemėlapius į savo laikrodį automatiškai. Naudodami žemėlapius, nereikalaujančius prieigos prie interneto galėsite palikti telefoną ir naudotis Suunto Wear programėle kartu su žemėlapiais be interneto ryšio.

Tvarkykite automatinius programėlių atnaujinimus Sužinokite daugiau apie žemėlapius nereikalaujančius prieigos prie interneto

Išmokite valdyti savo Suunto 7

Galite valdyti savo Suunto 7 laikrodį naudodami jutiklinį ekraną ir valdymo mygtukus.

Pagrindiniai prisilietimo judesiai

Braukti Judinkite pirštą į viršų, į apačią, į kairę ar dešinę puses prisilietę prie ekrano.

Prisiliesti Prisilieskite prie ekrano vienu pirštu.

Prisiliesti ir laikyti Prispauskite pirštą prie ekrano ir palaikykite.

Tempti Judinkite pirštą jo nepakeldami.

Sužinokite apie savo laikrodžio galimybes

Atskleiskite Suunto 7 galimybes, funkcijas ir ypatumus.



Paspauskite virsutinį kairijį mygtuką (maitinimo mygtuką), kad įjungtumėte laikrodį ir gautumėte prieigą prie visų savo programėlių naudodami "Google Wear OS".

- Paspauskite maitinimo mygtuką norėdami atsidaryti jūsų turimų programėlių sąrašą.
- Pakartotinai paspauskite maitinimo mygtuką ir grįžkite prie **pagrindinio laikrodžio** ekrano.
- Paspauskite ir palaikykite maitinimo mygtuką norėdami aktyvuoti Google padėjėją.
- Paspauskite ir palaikykite maitinimo mygtuką 4 sekundes norėdami **Išjungti / Iš naujo jjungti** laikrodį.

Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.

Naudokite esančius centre ir apačioje mygtukus norėdami greitai aktyvuoti programėles.



Spustelėkite viršutinį centrinį dešinįjį mygtuką ir atsidarykite **multimedijos valdymo langą**.

Spustelėkite viršutinį apatinį dešinįjį mygtuką ir aktyvuokite laikmatį.

Norėdami grįžti prie pagrindinio laikrodžio ekrano braukite dešinėn arba nuspauskite

maitinimo mygtuką.

Braukite ekranu žemyn norėdami pamatyti dažniausiai naudojamas funkcijas ir piktogramas



- Tikrinti baterijos įkrovimo lygį
- Tikrinti prisijungimą
- Apmokėti pirkinius Google Pay*
- Išjungti ekraną
- Įjungti / išjungti "Netrukdyti" funkciją
- Įjungti / išjungti "Lėktuvo" režimą
- Įjungti energijos taupymo režimą
- Telefono paieška
- Įjungti / išjungti žibintuvėlį
- Pereiti prie pagrindinio nustatymo meniu

Norėdami grįžti prie pagrindinio laikrodžio ekrano braukite aukštyn arba nuspauskite maitinimo mygtuką.

* *"Google Pay" yra matomas ir gali būti naudojamas pasirinktose šalyse.* Peržiūrėkite palaikomas šalis ir sužinokite daugiau apie "Google Pay".

PASTABA: Kai kurios piktogramos gali atrodyti skirtingai, priklausomai nuo naudojamo telefono modelio.

Braukite į viršų norėdami peržiūrėti ir valdyti pranešimus



Norėdami grįžti prie pagrindinio laikrodžio ekrano braukite žemyn arba nuspauskite maitinimo mygtuką. Pranešimų gavimas laikrodyje

Braukite dešinėn norėdami aktyvuoti Google padėjėją



Norėdami grįžti prie pagrindinio laikrodžio ekrano braukite į kairę arba nuspauskite maitinimo mygtuką. Google padėjėjo naudojimo pradžia

Braukite kairėn norėdami peržiūrėti visus blokelius



Norėdami grįžti prie pagrindinio laikrodžio ekrano braukite dešinėn arba nuspauskite maitinimo mygtuką. Piktogramų (blokelių) peržiūra ir valdymas

Braukite dešinėn norėdami uždaryti nustatymų langą arba programėlę



Taip pat galite paspausti maitinimo mygtuką, kad grįžtumėte prie pagrindinio laikrodžio ekrano iš bet kurio rodinio ar programėlės.

Ekrano aktyvavimas

Laikrodžio ekranas pereina prie budėjimo režimo, jei kelias sekundes neatliekate jokių veiksmų su laikrodžiu. Pagal numatytuosius nustatymus Suunto 7 ekranas ir valdymo judesiai palaiko kuo mažesnes energijos sąnaudas kasdienio laikrodžio naudojimo metu. Geriausių rezultatų pasieksite, jai pritaikysite numatytuosius Ekrano ir Judesių nustatymus, bei Suunto ciferblatą sukurtą specialiai energijos sąnaudoms mažinti.

Numatytieji Suunto 7 laikrodžio Judesių nustatymai:

- · Rankos pasukimas įjungia ekraną Išjungta
- Rankos pasukimas įjungia energijos taupymo režimą Įjungta
- Prisilietimas įjungia ekraną Įjungta

Numatytieji Suunto 7 laikrodžio Ekrano nustatymai: Neišjungti ekrano - ljungta

Žiūrėti laiką Aktyvuoti ekraną Grąžinti ekraną prie budėjimo režimo Aktyvuoti ekraną sportuojant Reguliuoti ekrano nustatymus Reguliuoti judesius

Žiūrėti laiką

Energijos taupymo funkcija leidžia matyti laiką tiesiog pasukant riešą be papildomo laikrodžio aktyvavimo. Pasukant riešą ekranas šviečia ryškiau, todėl matysite ekrane rodomą laiką.

PASTABA: Suunto 7 laikrodžio funkcija "Rankos pasukimas įjungia energijos taupymo režimą - Įjungta" yra numatytoji. Energijos taupymo režimą galėsite naudoti tik jei Jūsų laikrodžio

indinis ekranas ir ciferblatas yra tam pritaikytas.

```
∎⁄
```

Aktyvuoti ekraną

Norėdami aktyvuoti ekraną ir naudotis laikrodžiu atlikite vieną iš šių veiksmų: Prisilieskite

prie ekrano

- Nuspauskite maitinimo mygtuką
- Pasukite riešą (numatytasis nustatymas funkcija išjungta)



Siekiant užtikrinti ilgesnį Suunto 7 laikrodžio veikimą "Riešo pasukimo laikrodžiui jjungti" funkcija yra išjungta.

Ekrano grąžinimas prie budėjimo režimo

Norėdami grąžinti ekraną prie budėjimo režimo atlikite vieną iš šių veiksmų:

- Pasukite riešą nuo savęs
- Uždenkite laikrodžio ekraną ranką ir palaikykite kelias sekundes
- Palaukite kelias sekundes Ekranas pritemsta automatiškai, kai jo nenaudojate.

Ekrano aktyvavimas sportuojant

Įrašant treniruotę Suunto Wear programėlėje, ekranas ir judesiai, skirti sąveikai su laikrodžiu, optimizuojami sportui ir ilgesniam akumuliatoriaus veikimo laikui.

Norėdami treniruotės metu peržiūrėti statistinius duomenis atlikite vieną iš šių veiksmų:

- Pasukite riešą*
- Nuspauskite maitinimo mygtuką



* Atsijungia plaukimo metu siekiant užtikrinti ilgesnį laikrodžio veikimą.

PASTABA: Vandens sporto, pavyzdžiui, plaukimo ir plaukimo baidarėmis, metu Suunto Wear programėlės jutiklinis ekranas

jəəl šjungiamas, kad būtų išvengta nepageidaujamų judesių ir prisilietimų drėgnomis sąlygomis.

Jei bet kokios treniruotės metu (įskaitant plaukimą) uždarysite Suunto Wear programėlę, jutiklinis ekranas įsijungs automatiškai.

Ekrano nustatymų reguliavimas

Visi Suunto ciferblatai veikiantys energijos taupymo režimu rodo laiką neaktyvuodami ekrano tam, kad būtų kuo efektyviau naudojamas baterijos įkrovimas. Atminkite, kad kiti ciferblatai gali ir neturėti *tokios funkcijos.*

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Prisilieskite prieNustatymai 🍄 » Ekranas.
- 3. Pakeiskite nustatymus pagal savo poreikius.

TABA: Taupant energiją Suunto 7 laikrodžio režimas "Neišjungti ekrano" yra išjungtas iš anksto.

Judesių reguliavimas

Nuo to kaip naudojate savo laikrodį priklausys jo veikimo laikas. Pagal numatytuosius nustatymus Suunto 7 valdymo judesiai palaiko kuo mažesnes energijos sąnaudas kasdienio laikrodžio naudojimo metu.

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Prisilieskite prieNustatymai ⁽²⁾ Judesiai.
- 3. Pakeiskite nustatymus pagal savo poreikius.

PASTABA: Suunto 7 laikrodžio gamintojo nustatyta, kad funkcija "Rankos pasukimas jjungia ekraną" yra išjungta, "Rankos pasukimas jjungia energijos taupymo režimą" yra jjungta ir

"Prisilietimas įjungia ekraną" yra įjungta.

Prisijungimas prie interneto

Prisijunkite prie internato tam, kad galėtumėte atrasti naujas laikrodžio funkcijas: naudokite Google padėjėją, sužinokite orų prognozę, gaukite atnaujinimus arba atsisiųskite naujas programėles.

Laikrodis jungiasi prie interneto Wi-Fi ryšiu arba per jūsų telefoną. Prisijungimas Wi-Fi ryšiu yra spartesnis, tačiau taip sunaudojama daugiau energijos. Jei yra abi prisijungimo galimybės, jūsų laikrodis automatiškai pasirinks reikiamą ryšį.

Prisijungimo patikrinimas Prisijungimas prie interneto per telefoną Prisijungimas prie interneto Wi-Fi ryšiu Kokios funkcijos yra aktyvios, kai laikrodis nėra prijungtas prie interneto

Tikrinti prisijungimą

Norėdami patikrinti prisijungimą prie interneto aktyvuokite laikrodžio ciferblatą ir braukite pirštu žemyn.

(

Laikrodis prijungtas prie interneto Wi-Fi ryšiu.

*

Laikrodis prijungtas prie interneto per telefoną.

Ø

Laikrodis neprijungtas prie interneto.

Prisijungimas prie interneto per telefoną



Norėdami prisijungti prie interneto per telefoną aktyvuokite "Google Wear OS" programėlę. Suunto 7 automatiškai prisijungia prie interneto per telefoną su kuriuo yra susietas (jei telefonas yra prijungtas prie interneto):

- Wi-Fi ryšiu
- mobiliuoju tinklu

ASTABA: Atminkite, kad duomenų perdavimui gali būti taikomas papildomas mokestis.

Pakartotinai prijunkite laikrodį naudodami telefoną

Laikrodis turėtų automatiškai vėl prisijungti prie telefono, kai:

- Laikrodis ir telefonas yra šalia.
- Laikrodžio ir telefono "Bluetooth" yra jjungtas.
- Telefone yra jjungta "Google Wear OS" programėlė.

Jei laikrodis po kurio laiko automatiškai neprisijungia, išbandykite šiuos veiksmus:

- Bakstelėkite laikrodžio ekraną arba paspauskite maitinimo mygtuką, kad įsitikintumėte, jog jūsų laikrodis aktyvus.
- Bakstelėkite pranešimą laikrodyje, kad vėl prisijungtumėte. Jei nematote, perbraukite aukštyn ir patikrinkite pranešimų srautą.
- Įsitikinkite, kad laikrodyje ar telefone nejjungtas "lėktuvo" režimas.
- Pabandykite išjungti ir vėl įjungti laikrodžio "Bluetooth".
- Pabandykite išjungti ir vėl įjungti telefono "Bluetooth".
- Įsitikinkite, kad jūsų prietaisai ir programėlės yra atnaujinti.
- Jei nieko nevyksta, įjunkite laikrodį ir telefoną iš naujo.

PASTABA: Nebandykite ištaisyti ryšio klaidos, išbraukdami laikrodį iš suporuotų "Bluetooth" įrenginių sąrašo

telefono "Bluetooth" nustatymuose. Jei nutrauksite "Bluetooth" ryšį, turėsite iš naujo nustatyti savo laikrodį.

Prisijungimas prie interneto Wi-Fi ryšiu



Kai jūsų laikrodžio Wi-Fi įjungtas, laikrodis gali automatiškai prisijungti prie visų išsaugotų ir pasiekiamų Wi-Fi tinklų.

Laikrodis negali prisijungti prie:

- Wi-Fi tinklų, kurie perkelia į prisijungimo puslapį prieš prisijungiant (pvz., Wi-Fi tinklai viešbučiuose ar kavinėse)
- 5GHz tinklų

Įjunkite laikrodžio Wi-Fi

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Prisilieskite prie Nustatymai[®] "Tinklai" Wi-Fi.
- 3. Jei Wi-Fi išjungtas, prisilieskite prie Wi-Fi ženkliuko perjungdami į Automatinį.

Pasirinkite Wi-Fi tinklą

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Prisilieskite prie Nustatymai
- 3. Pereikite prie Tinklai» Wi-Fi » Pridėti tinklą.
- 4. Matysite galimų tinklų sąrašą.
- 5. Pasirinkite tinklą, prie kurio norite prisijungti.
- 6. Jei reikia slaptažodžio, galite:
 - a. Telefone pasirinkite "Patvirtinti" (Enter). Pamatė užklausą įveskite slaptažodį telefone, pasirinkite Jungtis. (Įsitikinkite, kad telefone atidarėte *"Google Wear OS"* programėlę).
 - b. Laikrodyje pasirinkite "Patvirtinti" ir įveskite tinklo slaptažodį naudodamiesi laikrodžio klaviatūra.

Užmiršti tinklą

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Prisilieskiteprie Nustatymai⁹⁹.
- 3. Pereikite prie Tinklai» Wi-Fi » Išsaugoti tinklai.
- 4. Pasirinkite tinklą, kurį reikia užmiršti.
- 5. Patvirtinkite pasirinkimą prisilietimu.

Kokios funkcijos yra aktyvios, kai laikrodis nėra prijungtas prie interneto



Kai laikrodis neprijungtas prie interneto, vis tiek galite naudoti daugelį pagrindinių savo laikrodžio funkcijų. Galite:

- Įrašyti treniruotę
- Naudoti žemėlapius nereikalaujančius prieigos prie interneto
- Tikrinti treniruotės duomenis ir aktyvumo pažangą naudodami blokelius
- Sinchronizuoti treniruotės duomenis su Suunto mobiliąja programėle
- Matyti žingsniamatį
- Tikrinti širdies ritmą
- Matyti laiką ir datą
- Naudotis laikmačiu
- Naudotis chronometru
- Nustatyti žadintuvą (pastaba: Žadintuvas skleidžia tik vibraciją)
- Pakeisti laikrodžio ciferblatą
- Pakeisti laikrodžio nustatymus
- <u>Muzikos klausimasis naudojant laikrodi</u>

Suunto 7 programinės įrangos atnaujinimas

Norėdami kuo efektyviau naudotis visomis Jūsų laikrodžio funkcijomis nepamirškite nuolat naujinti jo programinės įrangos.

Sistemos atnaujinimas

Programėlių atnaujinimas "Wear OS" atnaujinimas Suunto Wear programėlės atnaujinimas

Sistemos atnaujinimas

Sistema yra atnaujinama automatiškai telefono įkrovimo metu, jeigu išmaniajame telefone yra aktyvuotas Wi-Fi ryšis. Tačiau, jeigu sistemos atnaujinimas neįsidiegia automatiškai, galite tai padaryti rankiniu būdu tiesiog atsisiuntę ir įdiegę jį.

Sistemos PĮ versijos tikrinimas

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Prisilieskite prie Nustatymai 🌼
- 3. Pereikite prie Sistema» Apie sistemą» Versijos.
- 4. Žiūrėkite "Sistemos versija".

Atsisiųskite sistemos atnaujinimą rankiniu būdu.

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Prisilieskite prie Nustatymai 🍄
- 3. Pereikite prie Sistema» Apie sistemą» Atnaujinimai.

Jei atnaujinimas yra, jūsų laikrodis jį atsisiųs. Jei jo nėra, matysite patvirtinimą, kad jūsų sistema atnaujinta.

Programėlių atnaujinimas

Kai įkrovimo metu laikrodis yra prijungtas prie Wi-Fi programėlės atsinaujins automatiškai, jeigu:

- Esate prisijungę prie savo Google paskyros laikrodyje
- Esate prisijungę prie Wi-Fi
- Aktyvavote Automatinio programėlių atnaujinimo nustatymą

Jeigu nenorite naudotis automatinio atnaujinimo funkcija, galite atsiųsti atnaujinimus rankiniu būdu.

Automatinio programėlių atnaujinimo valdymas

- 1. Norėdami atsidaryti programėlių sąrašą, nuspauskite maitinimo mygtuką.
- 2. Prisilieskite prie Play Store programėlės

(Jei reikia, vykdykite instrukcijas, kad prisijungtumėte prie "Wi-Fi" ir pridėtumėte "Google" paskyrą.)

- 3. Slinkite į apačią ir pasirinkite Nustatymai 🍄.
- 4. Įjunkite arba išjunkite Automatinį programėlių atnaujinimą.

Atsisiųskite programėlės atnaujinimą rankiniu būdu.

- 1. Norėdami atsidaryti programėlių sąrašą, nuspauskite maitinimo mygtuką.
- Prisilieskite prie Play Store programėlės (Jei reikia, vykdykite instrukcijas, kad prisijungtumėte prie "Wi-Fi" ir pridėtumėte "Google" paskyrą.)
- 3. Slinkite į apačią ir pasirinkite Mano programėlės I.
- 4. Jei matysite užrašą "Galimi atnaujinimal", pasirinkite programėlės atnaujinimą, kurį norite atsisiųsti arba pasirinkti "Atnaujinti visas".

Jei užrašo "Galimi atnaujinimai" nėra, jūsų programėlių atnaujinti nereikia.

"Wear OS" atnaujinimas

Jūsų laikrodžio "Wear OS" programėlė yra operacinės sistemos viršuje ir yra dažniau atnaujinama programėlė. "Wear OS" atnaujinama automatiškai, kai jūsų laikrodis įkraunamas, prijungtas prie "Wi-Fi" ir yra įjungtas automatinis programėlių atnaujinimas.

"Suunto Wear" programėlės atnaujinimas

"Suunto Wear" ir jos teikiamos paslaugos atnaujinami automatiškai, kai jūsų laikrodis įkraunamas, prijungtas prie "Wi-Fi" ir yra įjungtas automatinis programėlių atnaujinimas.

Tikrinti "Suunto Wear" programėlės versiją

- 1. Norėdami atsidaryti "Suunto Wear" programėlę Spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.
- 2. Slinkite į apačią ir pasirinkite Bendrieji parametrai[®]» Apie sistemą.

Žadintuvo įjungimas

Galite naudoti Suunto 7 laikrodį kaip tylųjį žadintuvą, kuris žadindamas jus tiesiog vibruoja ir netrukdo jūsų partneriui arba kambariokams.

- 1. Norėdami atsidaryti programėlių sąrašą, nuspauskite maitinimo mygtuką.
- 2. Pasirinkite Žadintuvoprogramėlę¹⁰.
- 3. Nustatykite norimą skambėjimo laika
- Patvirtinkite pasirinkimą prisilietimu[™].

PASTABA: Laikrodžio žadintuvas neskleidžia garso.

Laikrodžio įjungimas ir išjungimas



Laikrodžio įjungimas

Nuspauskite ir laikykite Maitinimo mygtuką kol laikrodis suvibruos.

Laikrodžio įjungimas

Norėdami išjungti laikrodį galite naudoti maitinimo mygtuką:

1. Nuspauskite ir laikykite Maitinimo mygtuką kol pasirodys **Išjungti/Iš naujo įjungti** ekranas.

2. Pasirinkite lšjungti , norėdami išjungti laikrodį.

A PASTABA: Kai tik nuspausite maitinimo mygtuką iš pradžių bus rodomas Google padėjėjas.

Arba šiuos nustatymus:

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Prisilieskite prie Nustatymai 🌞 🕅 Sistema 🖉 > Išjungti.
- 3. Patvirtinkite pasirinkimą prisilietimu .

Laikrodžio paleidimas iš naujo

Norėdami paleisti laikrodį iš naujo galite naudoti maitinimo mygtuką.

- 1. Nuspauskite ir laikykite Maitinimo mygtuką kol pasirodys Išjungti/Iš naujo įjungti ekranas.
- 2. Pasirinkite Iš naujo įjungti.

PASTABA: Kai tik nuspausite maitinimo mygtuką iš pradžių bus rodomas Google padėjėjas.

Arba šiuos nustatymus:

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- Prisilieskite prie Nustatymai⁽²⁾ Sistema > Iš naujo jjungti.
- 3. Patvirtinkite pasirinkimą prisilietimu.

Gamintojo nustatymų atkūrimas

Jei kyla problemų dėl laikrodžio veikimo, gali tekti atstatyti pradinius jo nustatymus.

Atkuriant laikrodžio gamyklinius nustatymus, automatiškai atliekami šie veiksmai:

- Ištrinami išsaugoti laikrodžio atmintyje duomenys. (Įskaitant treniruočių duomenis)
- Ištrinamos įdiegtos programėlės ir visi su jomis susiję duomenys.
- Ištrinami sistemos nustatymai ir pasirinktys.
- Jūsų laikrodis atjungiamas nuo jūsų telefono. Po atkūrimo jums reikės susieti laikrodį su telefonu iš naujo.

PASTABA: Nepamirškite sinchronizuoti savo treniruočių naudodami **Suunto mobiliąją programėlę ir saugoti jas telefono atmintyje.** Jei jums reikia iš naujo paleisti savo laikrodį, visi nesinchronizuotų treniruočių duomenys Dienoraštyje bus prarasti.

Gamintojo nustatymų atkūrimas

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 3. Patvirtinkite pasirinkimą prisilietimu.

Atlikę gamintojo nustatymų atkūrimą nustatykite reikiamus parametrus ir prijunkite laikrodį prie telefono iš naujo.

Jei jungiate savo laikrodį prie "iPhone" po gamintojo nustatymų atkūrimo, ištrinkite savo Suunto 7 laikrodį iš aktyviųjų "Bluetooth" įrenginių sąrašo rankiniu būdu. Tada nustatykite ir prijunkite laikrodį naudodami "Google Wear OS" programėlę telefone.

PASTABA: Norėdami iš prijungti savo laikrodį prie Suunto mobiliosios programėlės telefone, pirmiausia ištrinkite laikrodį iš Mobiliosios programėlės sąrašo ir junkitės iš naujo.



"Google Wear OS"

Dėl "Google Wear OS" operacinės sistemos jūsų laikrodis leidžia jums naudotis naujausiomis išmaniosiomis funkcijomis ir palaikyti ryšį. "Google Wear OS" palaiko šias standartines funkcijas:

- Diktavimas ir Balso komandos
- · Įspėjimai ir pranešimai apie gaunamą telefono skambutį
- Google Fit[™], laikmatis, darbotvarkė, vertėjas ir kitos standartinės "Google Wear OS" programėlės
- Naudodami "Google Play" programėlę savo laikrodyje galite atsisiųsti ir įsidiegti naujas programėles ir laikrodžio ciferblatus.
- "Google Wear OS" nustatymai

Norėdami sužinoti daugiau apie "Google Wear OS", apsilankykite: Informacija apie "Google Wear OS"

Google padėjėjas



Suunto 7 leidžia jums naudotis Google padėjėju tiesiogiai per laikrodį. Paprašykite padėjėjo nustatyti dienos užduotis, suplanuoti dieną, atsakyti į klausimus net nesustodami.

Google padėjėjo laikrodyje naudojimui jums reikės:

• aktyvuoti Google paskyrą laikrodyje
- · prijungti laikrodį prie interneto Wi-Fi ryšiu ar per telefoną
- kalbėti su padėjėju viena iš nurodytų kalbų

Norėdami sužinoti daugiau apie Google padėjėją, apsilankykite:

Informacija apie "Google Wear OS" Informacija apie Google padėjėją

Jūsų Google padėjėjas laikrodyje

palaiko šias labas:

- Anglų
- Prancūzų
- Vokiečių
- Hindi
- Italų
- Japonų
- Korėjiečių
- Portugalų (brazilų)
- Ispanu

Google padėjėjo naudojimo pradžia

Norėdami aktyvuoti Google padėjėją laikrodyje jūs:

- Nuspaudžiate ir laikote maitinimo mygtuką
- Slenkate dešinėn ir pasirenkate mikrofono piktogramą
- Tiesiog pasakote "OK Google" (išjungta iš anksto)



"OK Google" darbo pradžios aktyvavimas

- Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- Prisilieskite prie Nustatymai Suasmeninti.
- Jjunkite "Ok Google" atpažinti.

PASTABA: "Ok Google" atpažinimo funkcija sunaudoja šiek tiek akumuliatoriaus energijos. Nenorėdami eikvoti

Google Pay



Google Pay[™] tai greitas ir paprastas būdas apmokėti prekes ir paslaugas parduotuvėse naudojant "Google Wear OS" laikrodyje. Dabar gailėsite nusipirkti kavos neieškodami piniginės ar telefono.

Google Pay[™] laikrodyje naudojimui jums reikės:

- Būti Australijoje, Kanadoje, Prancūzijoje, Vokietijoje, Šveicarijoje, Italijoje, Lenkijoje, Rusijoje, Ispanijoje, JK ar JAV.
- Naudoti Palaikomą banko kortelę.

ASTABA: Laikrodžiai nepalaiko PayPal naudojimo Google Pay.

Kaip atsiskaityti parduotuvėje naudojant laikrodį

Google Pay veikia parduotuvėse, kurios priima bekontakčius mokėjimus. Tiesiog aktyvuokite Google Pay programėlę, pasukite riešą ir laikykite laikrodžio ciferblatą šalia mokėjimo terminalo kol išgirsite garsinį signalą ar pajusite vibraciją. Kai matysite užklausą dėl naudojamos mokėjimo kortelės tipo, pasirinkite "kreditinė" – tai darykite net tuo atveju, kai naudojate debetinę banko mokėjimo kortelę.

Saugiai atsiskaitykite už prekes parduotuvėse

Kai naudojate laikrodį prekėms parduotuvėje apmokėti, kartu su mokėjimu Google Pay nesiunčia jūsų kreditinės ar debetinės banko kortelės duomenų. Vietoj to yra naudojamas virtualus užšifruotas sąskaitos numeris, todėl visi tikrieji banko kortelės duomenys yra saugūs.

Jei pamatėte laikrodį, ar jis buvo pavogtas, užblokuokite kortelę iš ištrinkite duomenis pasinaudodami funkcija <u>Mano prietaiso paieška</u>.

Norėdami sužinoti daugiau apie Google Pay, apsilankykite:

Informacija apie "Google Wear OS" Informacija apie Google Pay

Google Fit



Google Fit[™] yra aktyvumo stebėjimo priemonė, padedanti sveikiau ir aktyviau gyventi, nustatydamas tokius aktyvumo tikslus kaip širdies balai. Programėlė sukurta remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos ir Amerikos širdies asociacijos rekomendacijomis.

Naudodami Google Fit galite:

- Iškelti tikslus, susijusius su asmeniniu fiziniu aktyvumu
- Stebėkite savo dienos fizinį aktyvumą ir pažangą išreikštus širdies balais.
- Matyti nueitų žingsnių skaičių ir sudegintas kalorijas vos žvilgtelėję į laikrodį
- · Stebėti širdies ritmą ir matyti istorinius duomenis
- · Atsipalaiduoti ir susikoncentruoti atlikdami kvėpavimo pratimus
- Nusistatyti priminimus, suasmenintus patarimus ir nurodymus, padedančius išlaikyti motyvaciją
- Perduoti duomenis apie savo fizinius pasiekimus kitoms programėlėms ir prietaisams, kuriuos naudojate besirūpindami savo sveikata

Norėdami sužinoti daugiau apie Google Fit, apsilankykite: Informacija apie Google Fit

Google Fit naudojimo pradžia



Jūsų Suunto 7 laikrodyje jau yra įdiegta Google Fit programėlė. Atsidarykite Google Fit programėlę laikrodyje ir aktyvuokite Google paskyrą norėdami pradėti.

Norėdami stebėti fizinį dienos aktyvumą laikrodyje:

- Braukite kairėn norėdami peržiūrėti dienos duomenis fizinio aktyvumo blokelyje.
- Prisilieskite prie fizinio aktyvumo blokelio ir atsidarykite Google Fit programėlę norėdami peržiūrėti papildomus duomenis (pvz., dienos širdies ritmą).
- Pridėkite fizinio aktyvumo tikslus arba dienos rodiklius, pavyzdžiui, žingsnius ar kalorijas prie rodomų laikrodžio ciferblate blokelių, kad galėtumėte sekti savo pažangą.

Suunto prijungimas prie Google Fit

Taip pat galite prisijungti prie Google Fit savo laikrodyje tam, kad matytumėte kaip jūsų įrašomi treniruočių duomenys priartina jus prie užsibrėžto dienos fizinio aktyvumo tikslo.

Suunto prijungimas prie Google Fit

Įdiekite Google Fit savo telefone

Atsidarykite Google Play Store arba App Store ir išsaugokite Google Fit programėlę telefono atmintyje tam, kad galėtumėte stebėti savo sveikatą, matyti mėnesio, savaitės ir dienos fizinio aktyvumo pasiekimus.

Google Play Store



Google Play[™] Store galite ne tik rasti visas savo mėgstamas programėles, bet ir atnaujinti įdiegtas laikrodyje programėles.

Google Play Store laikrodyje naudojimui jums reikės:

- aktyvuoti Google paskyrą laikrodyje
- prijungti laikrodį prie interneto Wi-Fi ryšiu ar per telefoną

Daugiau programėlių iš Google Play Store Suunto 7 programinės įrangos atnaujinimas

Programėlių naudojimas ir valdymas

Suunto 7 laikrodyje yra daug programėlių, kurios padės jums užtikrinti kasdienio ir sportinio gyvenimo pusiausvyrą

Programėlių atidarymas laikrodyje Daugiau programėlių iš Google Play Store Pašalinti programėlę Atnaujinti programėlę

Programėlių atidarymas laikrodyje

1. Norėdami atsidaryti programėlių sąrašą ,nuspauskite maitinimo mygtuką.



3. Slinkite sąrašu žemyn norėdami rasti reikiamą programėlę. Dažniausiai naudojamų programėlių piktogran rodomos viršuje.



5. Norėdami atsidaryti programėlę prisilieskite prie jos piktogramos.

Daugiau programėlių iš Google Play Store

Jei norite atsisiųsti daugiau programėlių iš Google Play Store:

- aktyvuokite Google paskyrą laikrodyje
- prijunkite laikrodį prie internetoWi-Fi ryšiu ar per telefoną
- 1. Norėdami atsidaryti programėlių sąrašą ,nuspauskite maitinimo mygtuką.
- Prisilieskite prie Play Store programėlės .
 (Jei reikia, vykdykite instrukcijas, kad prisijungtumėte prie "Wi-Fi" ir pridėtumėte "Google" paskyrą.)
- 3. Pasirinkite paieškos piktogramą ^Q.
- Prisiliesdami prie mikrofono piktogramos galite duoti paieškos komandą balsu[♥] arba tiesiog įrašykite ieškomą žodį naudodamiesi klaviatūra [■].
- 5. Noredami išsaugoti programėlę laikrodyje pasirinkite diegimo piktogramą 4.

Pašalinti programėlę

Šalinti programėlę per Google Play Store:

- 1. Norėdami atsidaryti programėlių sąrašą, puspauskite maitinimo mygtuką.
- 2. Prisilieskite prie Play Store programėlės

 (Jei reikia, vykdykite instrukcijas, kad prisijungtumėte prie "Wi-Fi" ir pridėtumėte "Google"

paskyrą.)

- 3. Slinkite į apačią ir pasirinkite Mano programėlės.
- 4. Pasirinkite programėlę kurią norite pašalinti ir bakstelėkite **Pašalinti** X.

Salinti programėlę per nustatymų meniu:

1. Ciferblatui veikiant braukite žemun nuo ekrano viršaus.

2. Prisilieskite prie Nustatymai [©] » Programėlės ir pranešimai » Informacija apie programėlę.

- 3. Pasirinkite programėlę kurią norite pašalinti.
- 4. Bakstelėkite Pašalinti. X

Atnaujinti programėlę

Jeigu aktyvavote **automatinį programėlių atnaujinimą**, visos programėlės bus automatiškai atnaujinamos kai jūsų laikrodis įkraunamas ir prijungtas prie "Wi-Fi". Jeigu nenorite naudotis automatinio atnaujinimo funkcija, galite atsiųsti atnaujinimus rankiniu būdu.

Automatinio programėlių atnaujinimo valdymas Atsisiųskite sistemos atnaujinimą rankiniu būdu

Pranešimų gavimas laikrodyje

Laikrodis taip pat gali rodyti bet kokias žinutes, skambučius ar pranešimus, kuriuos gausite savo telefone.

Naujų pranešimų peržiūra Valdyti pranešimus Priimti arba atmesti skambutį Atsakyti į žinutę naudojant "Android" Rinktis laikrodyje rodomus pranešimus Laikinai išjungti pranešimus Problemos dėl žinučių gavimo?

Naujų pranešimų peržiūra



Gavęs naują pranešimą laikrodis pradeda vibruoti ir jo ekrane kelias sekundes rodomas pranešimas.

- Pasirinkite pranešimą ir slinkite žemyn norėdami perskaityti visą pranešimo tekstą.
- Braukite dešinėn norėdami atmesti pranešimą.

Valdyti pranešimus



Pranešimų sraute saugomi visi pranešimai į kuriuos nereagavote. Kai gaunate naują pranešimą laikrodžio ciferblato apačioje pasirodo mažas žiedas.

- Ciferblatui veikiant braukite į viršų norėdami peržiūrėti visus pranešimus.
- Norėdami išskleisti pranešimo tekstą ir reaguoti į jį bakstelėkite jį.
- Braukite kairėn norėdami atmesti pranešimą.
- Norėdami ištrinti visus pranešimus braukite per pranešimų sąrašą iš viršaus į apačią ir pasirinkite Trinti visus.

Priimti arba atmesti skambutį



Laikrodyje matysite pranešimus apie įeinančius skambučius. Galite reaguoti į skambutį naudodami laikrodį, tačiau pokalbiui jums vis tiek reikės telefono.

- Braukite kairėn arba bakstelėkite žalios spalvos piktogramą norėdami priimti skambutį.
- Braukite dešinėn arba bakstelėkite raudonos spalvos piktogramą norėdami **atmesti** skambutį.
- Norėdami atmesti skambutį papildomai išsiųsdami tekstinę žinutę bakstelėkite Daugiau
- » Siųsti žinutę, pasirinkite teksto šabloną.

Atsakyti į žinutę naudojant "Android"



Jei jūsų laikrodis prijungtas prie "Android" telefono, galite atsakyti į žinutę nesinaudodami telefonu.

- 1. Slinkite į žinutės pahaigą.
- 2. Pasirinkite Atsakyti 🛸
- 3. Galimybės: Bakstelėkite mikrofono piktogramą ir įrašykite žinutę, pasirinkite klaviatūra arba jaustuką, arba slinkite žemyn ir peržiūrėkite teksto šablonus.
- 4. Kai žinutė bus išsiųsta laikrodžio ekrane matysite varnelės simbolių.

Rinktis laikrodyje rodomus pranešimus

Jei norite, gali atšaukti tam tikrų programėlių generuojamų pranešimų rodymą.

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Pasirinkite Nustatymai[©] » Programėlės ir pranešimai.
- 3. Prisilieskite prie Programėlių pranešimai.
- 4. Pasirinkite programėles, kurių pranešimus norite gauti.

PASTABA: Taip pat galite pakeisti pranešimų nustatymus naudodami "Google Wear OS"

Laikinai išjungti pranešimus

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Bakstelėkite Netrukdyti

Jeigu aktyvavote "Netrukdyti" režimą, jūsų laikrodis nustos vibruoti ar rodyti gaunamus pranešimus, tačiau vis tiek galėsite juos peržiūrėti pranešimų sraute.

Problemos dėl žinučių gavimo?

- Įsitikinkite, kad prijungėte laikrodį prie "Google Wear OS" programėlės.
- Įsitikinkite, kad jūsų telefonas prijungtas prie interneto.
- Patikrinkite, ar nėra aktyvuotas "Netrukdyti" režimas.
- Patikrinkite, ar neišjungėte tam tikrų programėlių generuojamų pranešimų gavimo.
- Patikrinkite, ar gaunate pranešimus telefone.
- Patikrinkite, ar jūsų laikrodis prijungtas prie telefono.

Piktogramų (blokelių) peržiūra ir valdymas

Blokelius galite naudoti norėdami greitai peržiūrėti jums aktualią informaciją, pavyzdžiui, treniruotės eigą, orus ar pažangą siekiant kasdienio fizinio aktyvumo tikslo.

Suunto 7 turi tris iš anksto pasirinktus blokelius - Ši savaitė, Suunto apžvalga ir Google Fit tikslai.

Blokelių peržiūra ir tvarkymas Naujo blokelio pasirinkimas Treniruočių tendencijos iš Suunto Dienos fizinio aktyvumo tikslų pasiekimo peržiūra naudojant Google Fit

Blokelių peržiūra ir tvarkymas

1. Norėdami peržiūrėti blokelius ciferblatui veikiant braukite kairėn ekrano paviršiumi.

2. Prisilieskite ir palaikykite bet kokį blokelį, pasirodžius rodyklėms pergrupuokite blokelis pagal poreikius.

Blokelius galėsite grupuoti "Google Wear OS" programėlėje jūsų mobiliajame telefone.

Naujoblokelio pasirinkimas

- 1. Norėdami peržiūrėti blokelius ciferblatui veikiant braukite kairėn ekrano paviršiumi.
- 2. Prisilieskite ir palaikykite bet kokį blokelį.
- 3. Braukite kairėn per blokelius ir pasirinkite "+" norėdami pridėti papildomą blokelį.
- 4. Peržiūrėkite blokelių sąrašą ir pasirinkite iš jo norimą blokelį.

Blokelius galėsite pridėti ir "Google Wear OS" programėlėje jūsų mobiliajame telefone.

Treniruočių tendencijos iš Suunto

Suunto 7 turi du originalius Suunto blokelius - Ši savaitė ir Suunto apžvalga, kurie padės jums stebėti treniruotes ir palaikyti motyvaciją treniruotėms. Braukite kairėn norėdami pamatyti kiek laiko treniravotės šią savaitę arba per pastarąsias 4 savaites, kokiomis sporto šakomis užsiiminėjote ir kada. Prisilieskite norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę ir peržiūrėti treniruočių dienoraštį.



Ši savaitė

Išlaikykite gerą treniruočių ritmą savaitės metu ir išsaugokite motyvaciją.



Apžvalga (4 savaitės)

Užtikrinkite tinkamą treniruočių ir poilsio laiko pusiausvyrą, planuokite ar koreguokite aktyvumą.

PASTABA: Suunto blokeliai rodys tik tuos pratimus, kuriuos fiksavo Suunto Wear Programėlė jūsų laikrodyje.

Dienos fizinio aktyvumo tikslų pasiekimo peržiūra naudojant Google Fi



Suunto 7 turi Google Fit tikslų blokelį, kuris susietas su dienos fizinio aktyvumo duomenimis. Braukite kairėn, kad peržiūrėtumėte fizinio aktyvumo pažangą siekiant dienos tikslų, pvz., surinktus širdies balus. Bakstelėkite Google Fit programėlės piktogramą iš patikrinkite, kiek per dieną nužingsniavote, sudeginote kalorijų, koks buvo jūsų širdies ritmas ir kt.

4. LAIKRODŽIO PRITAIKYMAS SAVO REIKMĖMS

Yra daug būdų kaip pakeisti Suunto 7 laikrodžio išvaizdą. Keiskite ją pasirinkdami iš gausybės keičiamų dirželių ar ciferblatų. Diekite reikiamas programėles, saugokite aktualius duomenis laikrodžio ciferblate, pridėkite mėgstamų programėlių sparčiuosius klavišus.

Ciferblato pritaikymas

Suunto 7 laikrodyje yra ciferblatų rinkinys, iš kurio galėsite pasirinkti tinkamiausią. Taip pat galite atsisiųsti kitus ciferblatus iš Google Play Store.

Visi Suunto sukurti ciferblatai užtikrina kuo mažesnes energijos sąnaudas kasdienio laikrodžio naudojimo metu.

Suunto laikrodžio ciferblatai Pakeisti laikrodžio ciferblatą Papildyti laikrodžio ciferblatą naujomis funkcijomis *Pasirinkti naują ciferblatą Paslėpti ciferblatą* Trinti ciferblatą, atsisiųstą iš Play Store

Suunto laikrodžio ciferblatai

Suunto 7 turi keturis originalius Suunto ciferblatus - Šilumos žemėlapis, Original, Marine ir Rose, kiekvienas iš kurių atspindi Suunto ir visų aktyvių sporto mėgėjų ir keliautojų iš viso pasaulio istoriją.

Šilumos žemėlapis



Siekiant paskatinti jus tirti aplinką, šilumos žemėlapyje vaizduojamos šalia jūsų esančios vietos, kur aktyviai sportuoja kiti Suunto sporto mėgėjai.

Numatyta, kad šilumos žemėlapyje rodomi populiarūs bėgimo maršrutai jūsų vietovėje. Jei bėgimas nėra jūsų mėgstamiausias užsiėmimas, laikrodžio nustatymuose galite pasirinkti kitą sporto šaką. Suunto 7 turi 5 skirtingus šilumos žemėlapius, iš kurių tikrai pasirinksite tinkamą būtent jums.

Šilumos žemėlapis ciferblate automatiškai atsinaujina priklausomai nuo jūsų geografinės padėties. Jei nematote šilumos žemėlapio ar jis neatsinaujina jums keičiant buvimo vietą, patikrinkite:

- Savo telefone leiskite "Google Wear OS" nustatytų jūsų buvimo vietą.
- Laikrodyje leiskite dalintis jūsų buvimo vieta, šiuo tikslu pasirinkite Prisijungimo nustatymus ir Suunto laikrodžio ciferblate programėlių aktyvavimo nustatymus.
- Įsitikinkite, kad jūsų laikrodis prijungtas prie interneto.
- Jūs nuėjote daugiau nei 2 kilometrus (1,25 mylios) nuo savo ankstesnės vietos.
- · Pamėginkite aktyvuoti kitą šilumos žemėlapį gali būti, kad trūksta duomenų apie jūsų

Original



1936 m. Tuomas Vohlonenas, nepatenkintas tradicinių sauso tipo kompasų veikimu ir tikslumu, įkūrė Suunto, norėdamas pradėti masišką patikimų ir tikslių kompasų gamybą. Nuo to laiko Suunto kompasai ir kiti jungiami prie interneto prietaisai tapo nepakeičiamais pagalbininkais gamtos entuziastams, sportininkams ir profesionalams. Laikrodžio Suunto Original ciferblatas sukurtas kaip pirmojo Suunto turistinio kompaso Nr. M-311 analogas.

Marine



Tarp 1953 ir 2011 Suunto aktyviai gamino jūros kompasus. Gamintojas sukūrė Marine ciferblatą įkvėptas jūros kompaso Suunto K-14 išvaizda; savo laiku jis buvo plačiai naudojamas daugelyje burinių ir motorinių laivų, nes turėjo itin tikslią ir lengvai skaitomą kompaso kortelę ir patogų tvirtinimą.

Rose



Rose ciferblatas - geriausių Suunto kišeninio kompaso TK-3 tradicijų sekėjas, įkvėptas senųjų jūros kompasų su vėjų rože. TK-3 kompasas tai tarsi padėkos žodis tyrinėtojams, kurie kelionėse naudodamiesi kompasu, žvaigždėmis ir virvėmis nepaliko pasaulyje nežinomų vietų, o žemėlapyje nei vienos baltos dėmės.

Pakeisti laikrodžio ciferblatą

Bet kuriuo metu galite pakeisti savo laikrodžio ciferblatą, kad jis atitiktų jūsų tikslus, poreikius ir stilių.



- 1. Ciferblatui veikiant prisilieskite prie ekrano centinės dalies ir šiek tiek palaukite taip aktyvuosite laikrodžio ciferblatų sąrašą.
- 2. Braukite kairen ar dešinen noredami peržiūreti ciferblatus.
- 3. Bakstelėkite ciferblatą, kurį norėsite naudoti.

PASTABA: Taip pat galite pereiti prie Nustatymai » Ekranas» keisti laikrodžio ciferblatą arba pakeisti

Papildyti laikrodžio ciferblatą naujomis funkcijomis

Didžioji siūlomų ciferblatų dalis leidžia pridėti papildomas funkcijas, rodomas jūsų laikrodžio ekrane, pavyzdžiui, programėlių atidarymo sparčiuosius klavišus, duomenis apie orus, nueitus per dieną žingsnius. Skirtingi ciferblatas palaiko skirtingus funkcijų rinkinius.

- 1. Ciferblatui veikiant prisilieskite prie ekrano centinės dalies ir šiek tiek palaukite taip aktyvuosite laikrodžio ciferblatų sąrašą.
- 2. Prisilieskite prie Nustatymai apatinėje ciferblato dalyje.



4. Prisilieskite prie elemento, kurį norite pakeisti.



5. Peržiūrėkite sąrašą ir pasirinkite norimą elementą, kurį norite matyti laikrodžio ciferblate. (Norėdami pridėti spartųjį klavišą, prisilieskite prie **Bendri**» **Programėlės piktograma**.)

Pasirinkti naują ciferblatą

Visi Suunto sukurti ciferblatai užtikrina kuo mažesnes energijos sąnaudas kasdienio laikrodžio naudojimo metu. Pridedami naują ciferblatą iš Google Play Store, *atminkite, kad kiti ciferblatai gali ir neturėti tokios optimizavimo funkcijos.* 1. Ciferblatui veikiant prisilieskite prie ekrano centinės dalies ir šiek tiek palaukite - taip aktyvuosite laikrodžio ciferblatų sąrašą.

2. Braukite kairėn ir prisilieskite prie parinkties norėdami pridėti papildomus laikrodžio ciferblatus.

3. Slinkite žemyn ir pasirinkite **Kiti ciferblatai**. (Jei reikia, vykdykite instrukcijas, kad prisijungtumėte prie "Wi-Fi" ir pridėtumėte "Google" paskyrą.)

Paslėpti ciferblatą

- 1. Ciferblatui veikiant prisilieskite prie ekrano centinės dalies ir šiek tiek palaukite taip aktyvuosite laikrodžio ciferblatų sąrašą.
- 2. Braukite aukštyn per ciferblatą, kurį norite paslėpti.

PASTABA: Kai laikrodžio ciferblatas paslėptas, jūs jį matysite "Google Wear OS: programėlėje savo

Trinti ciferblatą, atsisiųstą iš Play Store

- 1. Norėdami atsidaryti programėlių sąrašą "vispauskite maitinimo mygtuką.
- Prisilieskite prie Play Store programėlės (Jei reikia, vykdykite instrukcijas, kad prisijungtumėte prie "Wi-Fi" ir pridėtumėte "Google" paskyrą.)
- 3. Slinkite į apačią ir pasirinkite Mano programėlės^{III}.
- 4. Slinkite į apačią iki ciferblato, kurį norite ištrinti ir pasirinkite Pašalinti .

ABA: Laikrodžio ciferblatus taip pat galite tvarkyti ir "Google Wear OS" programėlėje jūsų mobiliajame telefone. Po laikrodžio nuotrauka, šalie laikrodžio ciferblatų yra mygtukas Daugiau.

Sparčiųjų klavišų pritaikymas

Kai kuriuos "Suunto 7" aparatinius mygtukus galite naudoti kaip sparčiuosius klavišus, kad greičiau atidarytumėte savo mėgstamas programėles.

Aparatinių mygtukų naudojimas vietos sparčiųjų programėlių klavišų

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Prisilieskite prie Nustatymai * > Suasmeninti > > Pritaikyti aparatinius klavišus.
- Pažymėkite mygtuką, kurį norite pritaikyti, po to pasirinkite programėlę, kurią galėsite atsidaryti paspausdami mygtuką.

Laikrodžio dirželio keitimas

Suunto 7 turi greito atsegimo dirželius iš patvaraus silikono. Greito atsegimo dirželį itin patogu dėvėti ir paprasta keisti nenaudojant jokių papildomų įrankių.

PASTABA: Visi 24 mm greito atsegimo dirželiai parduodami suunto.com tinka Suunto 7 laikrodžiui.

Norėdami nuimti dirželį:

- 1. apsukite laikrodį
- 2. patraukite mažą spyruoklinį smeigtuką link dirželio centro taip, kad atlaisvintumėte spyruoklę



3. išimkite dirželį.



Norėdami įdėti naują dirželį:

- 1. įdėkite smeigtuką į priešingą spyruoklė mechanizmo pusę ir įstatykite į smeigtuko lizdą laikrodžio korpuse
- 2. patraukite smeigtuką link dirželio centro, kad užspaustumėte laisvą spyruoklės galą
- 3. įdėkite dirželį ir atleiskite smeigtuką.



Smeigtukas turi būti įstatytas iki galo, patikrinkite jo įdėjimą lengvai patraukdami dirželį.

5. SPORTUOKITE SU SUUNTO

Suunto Wear programėlė laikrodyje



Suunto 7 turi jau įdiegtą Suunto Wear programėlę, kuri taps jūsų sporto ir nuotykių kompanionu. Suunto Wear programėlėje yra virš 70 sportinių režimų, kurie padės jums kontroliuoti bet kokias treniruotes, o nemokami Suunto žemėlapiai ir specialusis šilumos žemėlapis leis atrasti kelią bet kokių nuotykių metu, net tuo atveju, kai negalite prisijungti prie tinklo.

Suunto Wear programėlės laikrodyje galimybės:

 Visų pasirinktų treniruočių įrašymas, nuo bėgimo, plaukimo, važiavimo dviračiu, kopimo į kalnus iki jogos.

- Treniruočių sekimas ir statistinių duomenų surinkimas jūsų pasirinktai sporto šakai.
- Tikslus ir patogus sportinių rodiklių matavimas naudojant GPS modulį, barometrą ir širdies ritmo (pulso) matavimo prietaisą.
- Patogi prieiga prie žemelapių treniruotės metu, maršruto sekimas žemelapyje.
- Šilumos žemėlapiai, padedantys atrasti naujus maršrutus ir vietas.
- Galimybė atsiųsti ir naudoti žemėlapius nereikalaujančius prieigos prie interneto.
- Patogi prieiga prie treniruočių dienoraščio per laikrodį.
- Laikrodžio valdymo mygtukai, veikiantys net kai devite pirštines ar nardote.

Pradžia



Suunto Wear programėlė sukurta sportui ir nuotykiams gryname ore. Jei reikia, vietoj jutiklinio ekrano galite naudoti mygtukus. Jei dėvite pirštines ar nardote, galite naudotis trimis dešinėje esančiais mygtukais valdydami Suunto Wear programėlę, stebėdami treniruotės eigą ar didindami žemėlapį.

Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.

2. Kai pirmą kartą atsidarysite programėlę, vadovaukitės pateiktomis ekrane instrukcijomis ir nustatykite savo asmeninę paskyrą tam, kad gautumėte tikslius matavimo duomenis treniruotės metu. Naudokite jutiklinį ekraną arba mygtukus.

Slinkite aukštyn arba žemyn: naudokite viršutinį ir apatinį dešiniuosius mygtukus arba braukite aukštyn ar žemyn Pasirinkite: paspauskite centrinį mygtuką arba prisilieskite prie pasirinkto elemento *Grįžkite:* braukite dešinėn

3. Naudokite Suunto Wear programėlę:

Treniruotės įrašymas Žemėlapio peržiūra Parinkčių nustatymas



PASTABA: Norėdami vėliau koreguoti savo paskyros informaciją tiesiog atsidarykite ir Suunto Wear programėlę ir braukite aukštyn aktyvuodami Bendrus parametrus.

Suunto programėlė jūsų išmaniajame telefone



Norėdami mėgautis visomis Suunto 7 galimybėmis įsidiekite Suunto programėlę išmaniajame telefone.

Suunto Wear programėlės telefone galimybės:

- Treniruočių duomenų sinchronizavimas ir perkėlimas iš laikrodžio
- Išsami treniruotės duomenų analizė
- Treniruočių tendencijų ir istorinių duomenų peržiūra
- Treniruočių lauke maršrutų vaizdavimas žemėlapyje
- Šilumos žemėlapių naudojimas patogių vietų treniruotėms paieškai
- Gražių gyvenimo akimirkų siuntimas draugams

Naudojimasis kitomis sporto paslaugomis, tokiomis, kaip "Strava" ar "Relive"

Pradžia Prisijungimas prie mėgstamų sporto paslaugų kelių laikrodžių naudojimas kartu su Suunto mobiliąja

Pradžia

Suunto mobilioji programėlė veikia visuose mobiliuosiuose prietaisuose, kuriuose yra 5.0 versijos (ar geresnės) Android ir 4.0 versijos (ar geresnės) Bluetooth ir 11.0 (ar geresnės) versijos iOS . Palaikomos funkcijos priklauso nuo naudojamo laikrodžio ir telefono bei jų

Naujas Suunto naudotojas

- Jei dar neprijungėte laikrodžio prie telefono per "Google Wear OS" programėlę, padarykite tai. Sužinoti daugiau
- 2. Iš Google Play Store ar App Store atsisiųskite ir įdiekite Suunto programėlę.
- **3.** Įsitikinkite, kad įjungėte Bluetooth *laikrodyje ir telefone*.
- 4. Atsidarykite Suunto programėlę telefone.
- 5. Prisijunkite jums patogiu būdu.
- 6. Vadovaukitės pateiktomis ekrane instrukcijomis.
- 7. Po prisijungimo būsite nukreiptas į laikrodžio paskyrą.
- 8. Matydami laikrodį paspauskite "Prisijungti".
- Kai laikrodis bus prijungta peržiūrėkite trumpą įžanginę informaciją apie savo naująjį laikrodį.

Esamas Suunto programėlės naudotojas

- Jei dar neprijungėte laikrodžio prie telefono per "Google Wear OS" programėlę, padarykite tai. Sužinoti daugiau
- 2. Įsitikinkite, kad įjungėte Bluetooth *laikrodyje ir telefone*.
- 3. Atsidarykite Suunto programėlę telefone.
- 4. Jei nebuvote automatiškai nukreiptas į laikrodžio paskyrą, prisilieskite prie laikrodžio piktogramos viršutiniame kairiajame kampe.
- 5. A. Matydami savo naują laikrodį ekrane paspauskite "Prisijungti".
 - B. Jei prie Suunto programėlės jau prijungtas kitas Suunto prietaisas, iš pradžių atjunkite senąjį prietaisą ir tik tada naudodami programėlę prijunkite Suunto 7.



6. Kai laikrodis bus prijungta peržiūrėkite trumpą įžanginę informaciją apie savo naująjį laikrodį.

Prisijungimas prie mėgstamų sporto paslaugų

Naudodami Suunto programėlę galite jungtis prie savo mėgstamų sporto paslaugų platformų, tokių, kaip "Strava" ar "Relive".



- 1. Atsidarykite Suunto programėlę telefone.
- 2. Prisilieskite prie skirtuko "Paskyra".
- **3.** Prisilieskite prie "Prisijungti prie kito prietaiso" ir pasirinkite prie kokių paslaugų platformų norite prisijungti, vadovaukitės pateiktomis ekrane instrukcijomis.
- 4. Išsamus Suunto partnerių sąrašas pateikiamas čia: suunto.com/partners

Kelių laikrodžių naudojimas kartu su Suunto mobiliąja programėlę

Vienu metu prie Suunto programėlės galite prijungti tik vieną prietaisą. Kai prijungėte savo laikrodį prie "Google Wear OS" savo telefone, atjunkite kitą prietaisą nuo Suunto programėlės, tada prijunkite Suunto 7.



Suunto žemėlapiai



Suunto Wear programėlėje yra nemokami žemėlapiai ir 15 šilumos žemėlapių skirtingoms sporto šakoms. Juos galite naudoti net tuomet, kai tinklas yra nepasiekiamas. Pritaikytos lauko sąlygoms, Suunto žemėlapiai rodo aukščių perkryčius, tikslius kontūrus, populiarius dviračių takus ir slidinėjimo trasas. Šilumos žemėlapiai parodo vietas, kuriuos renkasi sportui kiti žmonės.

Naudodami Suunto žemėlapius, jūs galite:

- Matyti savo buvimo vietą ir judėjimo kryptį
- Tyrinėti aplinką pagal žemėlapį
- Atrasti naujus maršrutus ir vietas naudodami šilumos žemėlapius
- Greitai aktyvuoti žemėlapį treniruotės metu
- Matyti savo maršrutą žemėlapyje treniruotės metu
- Atsiųsti ir naudoti žemėlapius nereikalaujančius prieigos prie interneto
- Atsiųsti vietos žemėlapius nereikalaujančius prieigos prie interneto laikrodžio akumuliatoriaus įkrovimo metu (prisijungus prie Wi-Fi)

Pradžia Žemėlapio valdymo judesiai Žemėlapis Žemėlapio stiliai Šilumos žemėlapiai Žemėlapiai nereikalaujantys prieigos prie interneto

Nematote žemėlapio?

Pradžia

Norėdami naudoti Suunto žemėlapius prisijunkite prie interneto arba atsisiųskite žemėlapius nereikalaujančius prieigos prie interneto.

- 1. Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.
- **2.** Spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką arba braukite žemyn norėdami matyti žemėlapį. *Luktelėkite, žemėlapio aktyvavimas gali trukti kelias sekundes.*



- 3. Peržiūrėkite žemėlapį, norėdami orientuotis vietoje.
- **4.** Norėdami grįžti palaikykite nuspaudę viršutinį dešinįjį mygtuką arba braukite į viršų nuo ekrano apačios ir uždarykite žemėlapį.



5. Norėdami uždaryti Suunto Wear programėlę nuspauskite maitinimo mygtuką arba braukite į dešinę.



Žemėlapio valdymo judesiai

Didinti ir mažinti vaizdą Naudokite viršutinį ir apatinį dešiniuosius mygtukus.

Rodyti panoraminį žemėlapį Prisilieskite ir traukite žemėlapį

Centruoti žemėlapį Prisilieskite prie panoraminio žemėlapio PASTABA: Treniruotės metu žemėlapis bus centruojamas automatiškai vos jūs pajudėsite.

Żemėlapis



Vieta

Juodas apskritimas rodo jūsų dabartinę vietą žemėlapyje. Apskritimas yra pilkas, jei laikrodis neturi tikslios informacijos apie jūsų dabartinę vietą.

Krypties rodyklė

Krypties rodyklė vietos indikatoriaus viduje rodo jūsų judėjimo kryptį. Žemėlapio mastelis Skaitinė reikšmė žemėlapio ekrano apačioje rodo atstumą nuo jūsų esamos vietos iki vietų aplink jus. Atstumas matuojamas nuo ekrano centro iki plono apskritimo, esančio ant išorinio apskritimo (spindulio).
Żemėlapio stiliai



Suunto Wear programėlėje yra keli žemėlapių stiliai, iš kurių galite rinktis - lauko žemėlapis, žiemos žemėlapis ir 15 rūšių šilumos žemėlapiai, skirti įvairioms sporto šakoms, pavyzdžiui, bėgimui, bėgimui bekele, važiavimui dviračiu ir plaukimui. Pagal numatytuosius nustatymus rodomas Suunto lauko žemėlapis.

Keisti žemėlapio stilių

Šilumos žemėlapis

Šilumos žemėlapiai rodo populiariausius maršrutus, kuriuos sukūrė treniruočių metu Suunto bendruomenės nariai iš viso pasaulio. Atraskite naujas vietas treniruotėms savo apylinkėse arba sužinokite, kur treniruojasi vietiniai gyventojai, kai atvykstate į naujas vietas. Šilumos žemėlapius taip pat galite peržiūrėti tiesiogiai naudodami Suunto programėlę mobiliesiems.



buunto mear programoioje yra onamos zemeiapiai onna.

- bėgimui
- bėgimui bekele
- važiavimui dviračiu
- važiavimui kalnų dviračiu
- visiems takams
- visiems pėsčiųjų maršrutams
- alpinizmui
- plaukimui
- banglenčių sportui
- irklavimui
- slidinėjimui

- kalnų slidinėjimui
- žiemos krosui
- čiuožimui
- golfui

Atraskite naujus maršrutus su šilumos žemėlapiais

ASTABA: Šilumos žemėlapiai sudaromi remiantis treniruotėmis, kurių duomenimis dalijamasi viešai.

Żemėlapiai nereikalaujantys prieigos prie interneto



Su Suunto vvear programele galite atsisiųsti Suunto zemėlapius į savo laikrodį, palikti telefoną ir naudotis žemėlapiais be interneto ryšio. Suunto Wear programėlė atsisiunčia ir atnaujina vietos žemėlapius nereikalaujančius prieigos prie interneto automatiškai, kai jūsų laikrodis įkraunamas ir prijungtas prie "Wi-Fi". Taip pat galite sukurti pasirinktinius neprisijungus pasiekiamus žemėlapius savo kelionėms ir nuotykiams toli nuo namų.

Naudodami žemėlapius nereikalaujančius prieigos prie interneto, jūs galite:

- naudoti Suunto žemėlapius ir šilumos žemėlapius be telefono ar interneto ryšio
- mėgautis greitesniu žemėlapių naršymu
- išvengti tarptinklinio ryšio ir duomenų mokesčių

ASTABA: Visi šilumos žemėlapių stiliai yra įtraukti į atsisiunčiamus žemėlapius neprisijungus.

Atsisiųsti naudotojo žemėlapį nereikalaujantį prieigos prie interneto Jungtis prie Wi-Fi

Automatinis žemėlapių atsisiuntimas neprisijungus

Atsisiųsti žemėlapius, nereikalaujančius prieigos prie interneto ir šilumos žemėlapius galite automatiškai pagal žinomą laikrodžio buvimo vietą kai jis bus įkraunamas ir prijungtas prie Wi-Fi. Atsisiųsto žemėlapio plotas svyruoja nuo 35 km x 35 km iki 50 km x 50 km (nuo 22 mi x 22 mi iki 31 mi x 31 mi) priklausomai nuo jūsų vietos.

Laikrodyje pamatysite pranešimą, kai žemėlapis bus atsiųstas.



Nematote žemėlapio?

Luktelėkite, žemėlapio aktyvavimas gali trukti kelias sekundes. Jei po kurio laiko vis tiek nematote žemėlapio:

 Įsitikinkite, kad jūsų laikrodis prijungtas prie interneto. Jei Wi-Fi nėra, patikrinkite, ar laikrodis yra prijungtas prie jūsų telefone esančios "Wear OS" programėlės ir ar jūsų telefone yra interneto ryšys. Sužinoti daugiau



 Įsitikinkite, kad laikrodis rado GPS signalą. Suunto Wear programėlė turi žinoti jūsų vietą, kad galėtų parodyti tinkamą žemėlapį. Jei laikrodis vis mėgina nustatyti vietą, įsitikinkite, kad esate lauke atviroje vietoje. Sužinoti daugiau



 Gauti žemėlapius nereikalaujančius prieigos prie interneto Naudodami žemėlapius neprisijungę, galėsite mėgautis greitesne ir sklandesne žemėlapio peržiūros patirtimi neprisijungę prie savo telefono ar interneto. Sužinoti daugiau

Skirtingos sporto šakos ir mato vienetai

Suunto Wear programėlė pateikia tikslius ir naudingus matavimo duomenis per įmontuotą GPS, barometrą ir širdies ritmo (pulso) matavimo prietaisą. Tai, kaip įrašoma jūsų treniruotė - ką matote ekrane treniruotės metu ir kokius duomenis galite pamatyti po to - priklauso nuo jūsų pasirinkto sporto režimo.

Sporto režimai Pulsas treniruotės metu Pažangos stebėjimas intervalais GPS: greitis, atstumas ir vieta Aukštis, pakilimas ir nusileidimas Barometras

Sporto režimai



Suunto Wear programėlėje yra virš 70 sportinių režimų (skirtingoms sporto šakoms), kurie padės jums kontroliuoti bet kokias treniruotes - bėgimą, važiavimą dviračių, plaukimą, kopimą į kalnus. Kiekviename sporto režime yra nuo 2 iki 4 pratimų rodinių, kad būtų parodyta tinkamiausia statistika treniruotės metu ir žemėlapis, kai treniruositės lauke.



Pvz., jei norite užsiimti bėgimu, galite tikrinti pažangą kas kilometrą ar mylią naudodamiesi automatiniais intervalo atnaujinimais, matyti savo bėgimo tempą ir peržiūrėti nubėgtą trasą žemėlapyje. Jei pasirinksite plaukimą baseine, automatiškai bus stebimi plaukimo intervalas ir bendra pažanga. Paprasta!



Pulsas treniruotės metu

Stebėdami širdies ritmą (pulsą) treniruotės metu tiksliai žinosite kaip sunkiai ar lengva dirba jūsų širdis. Išmatuodami širdies ritmą, galite išvengti vienos iš labiausiai paplitusių klaidų kai per dažnai treniruojatės per sunkiai, todėl rizikuojate susižeisti ir "perdegti".

Sporto režimai Suunto Wear programėlėje yra pritaikyti taip, kad parodytų kiekvieno aktyvumo širdies ritmą. Priklausomai nuo pasirinkto sporto režimo, galite, pavyzdžiui, sekti savo esamą širdies ritmą, vidutinį širdies ritmą, širdies ritmą konkrečių treniruotės intervalų metu arba tai, kurioje širdies ritmo zonoje sportuojate.



Po treniruotės galite pamatyti išsamią informaciją apie jūsų pastangas ir treniruotės intensyvumą, pvz., koks buvo jūsų vidutinis širdies susitraukimų dažnis, koks buvo didžiausias treniruočių poveikis (PTE) ar koks yra rekomenduotinas poilsio laikas. Jei nežinote visų naudojamų tekste terminų, peržiūrėkite Žodynėlį.



Kaip dėvėti laikrodį, kad pulso matavimai būtų tikslūs

Pulso zonos



Suunto Wear programėlėje yra penkios skirtingos pulso zonos, sunumeruotos nuo 1 (žemiausias) iki 5 (aukščiausias) ir išreikštos kaip jūsų aukščiausio pulso santykis (didž. pulsas).

Pulso zonų stebėjimas treniruotės metu padeda siekti gerų rezultatų. Kiekvienoje zonoje jūsų kūnas yra veikiamos skirtingo krūvio, kuris, savo ruožtų, daro skirtingą poveikį jūsų fiziniam pasirengimui.

"1 zona": MAŽAS KRŪVIS



Pratimai 1 zonoje yra gana lengvi jūsų kūnui. Kalbant apie kūno rengybos treniruotes, toks žemas intensyvumas yra naudingas atliekant atkuriamuosius pratimus ir gerinant bendrą fizinę būklę, kai jūs tik pradedate treniruotis ar treniruojatės po ilgos pertraukos. Šioje zonoje dažniausiai atliekami tokie kasdieniai pratimai, kaip ėjimas, lipimas laiptais, važiavimas dviračiu į darbą.

"2 zona": VIDUTINIS KRŪVIS



Sportavimas 2 zonoje pastebimai gerina jūsų fizinę būklę. Toks sportavimas yra gan paprastas, tačiau ilgai trunkantys pratimai gali padėti pasiekti itin gerą rezultatą. Didžioji dalis kardio treniruočių turėtų būti vykdoma šioje zonoje. Pagerinta fizinė būklė leidžia pereiti prie sunkesnių treniruočių ir paruošti jūsų kūną intensyviems pratimams. Ilgos treniruotės šioje zonoje sudegina daug energijos, kaupiamos jūsų organizmo riebaliniame sluoksnyje.

"3 zona": DIDELIS KRŪVIS



Treniruotės 3 zonoje pradedamos gana energingai, tačiau tęsiamos gana sunkiai. Tai išmokys jus greitai judėti taupant energiją. Šioje zonoje jūsų sistemoje pradeda formuotis pieno rūgštis, tačiau jūsų kūnas vis tiek sugeba ją visiškai išstumti. Turėtumėte treniruotis tokiu intensyvumu ne daugiau kaip keletą kartų per savaitę, nes tai sukelia jūsų kūnui daug streso.

"4 zona": LABAI DIDELIS KRŪVIS



Treniruotės 4 zonoje paruoš jūsų sistemą varžyboms ir dideliam greičiui. Treniruotes šioje zonoje galima atlikti pastoviu greičiu arba kaip intervalinę treniruotę (trumpesnių treniruočių etapų derinys su pertraukomis). Didelio intensyvumo pratimai greitai ir efektyviai treniruoja jūsų kūną, tačiau atliekami per dažnai arba per daug intensyviai, gali sukelti pervargimą, dėl kurio gali tekti daryti ilgesnę pertrauką treniruočių programoje.

"5 zona": MAKSIMALUS KRŪVIS



Kai jūsų širdies ritmas treniruotės metu pasieks 5 zoną, treniruotė taps nepaprastai sunki. Pieno rūgštis jūsų kūne kaupsis daug greičiau, nei bus šalinama, ir jūs būsite priversti nutraukti treniruotė vos po kelių minučių. Sportininkai itin saikingai traukia šias maksimalaus intensyvumo treniruotes į savo treniruočių programą, o sporto mėgėjams tokios treniruotės iš viso nerekomenduojamos.

Kaip apskaičiuojamos pulso zonos?

Širdies ritmo zonos yra apibrėžtos kaip procentinė sritis, pagrįsta jūsų maksimaliu širdies susitraukimų dažniu (didž. pulsas). Jūsų maksimalus pulsas apskaičiuojamas naudojant standartinę lygtį: 220 - jūsų amžius.

Suunto Wear programėlėje naudojamos numatytosios zonos, pagrįstos jūsų maksimaliu širdies susitraukimų dažniu procentine išraiška:

5 zona: 87-100% 4 zona: 82-86% 3 zona: 77-81% 2 zona: 72-76% 1 zona: < 71%

Norėdami nustatyti savo maksimalų pulsą žiūrėkite Paskyros nustatymai.

Pažangos stebėjimas intervalais

Intervalai yra puikus būdas stebėti pažangą treniruotės metu ir po to išsamiau analizuoti įdėtas pastangas. Naudodamiesi Suunto Wear programėle galite rankiniu būdu susikurti intervalų žymeklius arba pasirinkti sporto režimą, kuris automatiškai nustato intervalus.

Automatiniai intervalai

Sporto režimai, tokie kaip bėgimas, važinėjimas dviračiu ir irklavimas, turi automatinį intervalo atnaujinimą, kad leidžia sekti jūsų pažangą atsižvelgiant į tam tikrą atstumą ar laiką. Pavyzdžiui, kai veikia bėgimo sporto režimas, laikrodis įspėja apie kiekvieną kilometrą ar mylią ir ekrane rodo jūsų paskutinio kilometro vidutinį tempą ir širdies ritmą.



Norėdami stebėti ir palyginti savo pastangas skirtingų intervalų metu realiu laiku pereikite prie atitinkamo intervalo skirtuko ir peržiūrėkite lentelę. Daugeliui sporto šakų tai yra antrasis treniruočių ekranas.



Intervalo pasirinkimas rankiniu būdu treniruotės metu



Be automatinio intervalų nustatymo, galite juos nustatyti rankiniu būdu ir analizuoti skirtingas treniruotės dalis. Pvz., galite sukurti žymeklį tiek intervalo pradžiai ir pabaigai, tiek poilsio laikui, kad būtų lengviau išanalizuoti jūsų treniruote, arba galite pažymėti svarbų etapą ar posūkio tašką įprastame treniruočių maršrute.

Norėdami pažymėti intervalą paspauskite dešinį mygtuką aktyviajame treniruotės lange. Trumpam bus parodyta svarbi jūsų atliktos treniruotės dalies statistika.



PASTABA: Kai kuriuose sporto režimuose, tokiuose kaip lengvoji atletika, jūs taip pat galite palyginti savo rankiniu būdu pažymėtus intervalus realiu laiku.

Peržiūrėti intervalų statistiką po treniruotės



Norėdami peržiūrėti intervalų statistiką po treniruotės, slinkite žemyn pratimo santraukoje ir pasirinkite Intervalai.

Sinchronizuokite treniruotės duomenis su Suunto mobiliąja programėle jūsų telefone ir analizuokite intervalų duomenis.

GPS: greitis, atstumas ir vieta



Suunto 7 treniruotės metu naudoja GPS (vietos informaciją), kad nubrėžtų jūsų kelią žemėlapyje ir, kartu su akselerometro duomenimis, matuoja greitį ir atstumą.

ASTABA: Suunto 7 taip pat gali naudoti Glonass ir BeiDou sistemas.

Kaip pagerinti GPS tikslumą

Kad jūsų treniruočių statistika būtų kuo tikslesnė, Suunto 7 naudoja 1 sekundės GPS nustatymo dažnį GPS vietos informacijai atnaujinti. Tačiau yra keletas kitų veiksnių, kurie taip pat turi įtakos signalo stiprumui ir GPS tikslumui.

Jei pastebite GPS tikslumo svyravimus, išbandykite šiuos patarimus:

1. Prieš pradėdami pratimą, palaukite GPS signalo



Prieš pradėdami pratimų įrašymą, išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks GPS signalą. Laikrodžiui ieškant GPS signalo, rodyklės piktograma pradžios vaizde yra pilka. Aptikus GPS signalą, rodyklės piktograma taps balta.

Plaukdami atvirame vandenyje ar sportuodami sudėtingame reljefe, palaukite keletą papildomų minučių po to, kai bus aptiktas signalas, kad laikrodis galėtų atsisiųsti visus reikalingus GPS duomenis ir suformuoti tikslesnį maršrutą.

2. Išeikite į lauką.

GPS signalo stiprumui gali turėti įtakos jūsų aplinka ir reljefas, tokie kaip:

- medžiai
- vanduo
- pastatai
- tiltai
- metalo konstrukcijos
- kalnai
- pilkapiai ar įdaubos
- tankūs, dregni debesys

Jei įmanoma, pabandykite pereiti į atviresnę vietą lauke, kai pradedate pratimą, ir palaukite keletą papildomų minučių po to, kai bus aptiktas GPS signalas, kad laikrodis galėtų atsisiųsti visus reikalingus GPS duomenis ir suformuoti tikslesnį maršrutą.

3. Užtikrinkite, kad jūsų laikrodis visada prijungtas prie Wi-Fi.



Prijunkite laikrodį prie Wi-Fi, kad galėtumėte optimizuoti savo GPS naudodami naujausius palydovo orbitos duomenis.

Laikrodis gali greičiau priimti GPS signalą, kai GPS duomenys yra atnaujinti.

Ð

PASTABA: Jei negalite prisijungti prie Wi-Fi, GPS atnaujinimus gausite kartą per savaitę per

"Bluetooth".



Mes nuolat tobuliname savo laikrodžių programinę įrangą ir taisome galimas klaidas. Įsitikinkite, kad laikrodyje turite naujausią programinę įrangą. Išmokite atnaujinti savo Suunto 7 laikrodį

Aukštis, pakilimas ir nusileidimas

Suunto Wear programėlė naudoja FusedAlti™ technologiją – GPS ir barometrinio aukščio derinį tam, kad būtų suformuoti tikslūs aukščio parodymai ir apskaičiuoti kilimo ir nusileidimo reikšmės treniruotės metu.



Barometras

Suunto 7 turi įmontuotą slėgio jutiklį, kuris matuoja absoliutų oro slėgį. Suunto Wear naudoja GPS ir oro slėgio duomenis (FusedAlti™), todėl tiksliai matuoja aukštį.



DĖMESIO: Saugokite kairėje esančius oro slėgio matavimo jutiklius nuo purvo ar smėlio patekimo. Nekiškite jokių daiktų į jutiklius įvadus, nes galite sugadinti juos.

Treniruotės pradžia

Prieš treniruotę Treniruotės pradžia Pradžios laukimas Venkite netyčinio prisilietimo prie ekrano ar mygtukų treniruotės metu

Prieš treniruotę

- Pulso matavimo tikslumas priklauso nuo to, kaip dėvite laikrodį treniruotės metu. Kaip dėvėti laikrodį, kad pulso matavimai būtų tikslūs
- GPS duomenų tikslumas yra itin svarbus matuojant greitį ir atstumą. Įsitikinkite, kad esate lauke, atviroje erdvėje, kad GPS signalo kokybė yra gera, ir tik tada pradėkite treniruotę.

Kaip pagerinti GPS tikslumą

 Suunto 7 laikrodis puikiai tinka bet kokiai sporto šakai, tačiau laikrodžio veikimo laikas nuo akumuliatoriaus įpriklauso būtent nuo pasirinktos sporto šakos ir laikrodžio naudojimo treniruotės metu.

Kaip užtikrinti maksimalų veikimo laiką nuo akumuliatoriaus

Treniruotės pradžia

1. Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.



2. Prisilieskite prie aktyvumo duomenų (po paleidimo mygtuku) ir atsidarykite sporto režimų sąrašą.



3. Peržiūrėkite sąrašą ir pasirinkite norimą sporto režimą. Skaityti daugiau apie sporto režimus.



4. Kai būsite pasiruošę tiesiog spustelėkite centrinį mygtuką arba braukite kairėn per paleidimo mygtuką.



Norėdami nuo pat pradžių matyti tikslius GPS duomenis ir pulso parodymus palaukite kol rodyklės formos piktograma (vietos piktograma) ir širdies piktograma (pulsas) virš paleidimo mygtuko taps baltos.



Jei širdies ritmo (pulso) piktograma yra pilkos spalvos, pajudinkite laikrodį patraukdami jį virš riešo maždaug dviejų pirštų atstumu. Jei rodyklė vis tiek, liks pilka išeikite į atvirą vietą ir palaukite geresnio GPS signalo.

Pradžios laukimas

Jei paliksite pradžios ekraną kuriam laikui, pvz., kol lauksite tinkamo GPS signalo ir jūsų padėties nustatymo, arba kol ruošitės treniruotei, matysite, kad ekranas pereina prie energijos taupymo režimo. Nepergyvenkite, nes vis tiek galite įtašyti treniruotę paspausdami centrinį mygtuką.



Venkite netyčinio prisilietimo prie ekrano ar mygtukų treniruotės metu



Drėgme, arba, pavyzdžiui naudojami įrankiai kartais gali trikdyti įrašymo procesą. Norėdami išvengti netyčinio prisilietimo prie ekrano ar mygtukų treniruotės metu galite užblokuoti ekraną ir mygtukų veikimą.

PASTABA: Nepageidaujami veiksmai, tokie kaip lietaus lašai ar šlapios rankovės, taip pat gali padidinti akumuliatoriaus įkrovimo eikvojimą, t.y., aktyvuoti ekraną be jūsų žinios.

Blokuoti ekraną ir mygtukų veikimą

1. Norėdami užblokuoti ekraną ir mygtukų veikimą nuspauskite ir palaikykite centrinį mygtuką.

2. Norėdami atrakinti laikrodį paspauskite mygtuką dar kartą.

Kai ekranas ir mygtukų veikimas yra užblokuoti, jūs galite:

- keisti treniruotės ekraną paspausdami centrinį mygtuką
- grįžti prie laikrodžio ciferblato paspausdami maitinimo mygtuką
- padidinti žemėlapį naudodami viršutinį ir apatinį dešiniuosius mygtukus

Kai ekranas ir mygtukų veikimas yra užblokuoti, jūs negalite:

- sustabdyti ar užbaigti treniruotės
- formuoti intervalus rankiniu būdu

- aktyvuoti treniruotės nustatymus ar žemėlapio parametrus
- braukti per ekraną ar peržiūrėti panoraminį žemėlapį
- aktyvuoti ekraną prisilietimu

Laikrodžio valdymas treniruotės metu

Aktyvuoti ekraną Keisti treniruotės ekraną Atsidaryti kitas programėlės treniruotės metu Mygtukų ir jutiklinio ekrano naudojimas treniruotės metu

Aktyvuoti ekraną

Treniruotės metu Suunto Wear programėlė automatiškai perjungia ekraną į energijos taupymo režimą po 10 neveikimo sekundžių.

Norėdami aktyvuoti ekraną ir peržiūrėti statistinius duomenis atlikite vieną iš šių veiksmų:

- Pasukite riešą*
- Nuspauskite maitinimo mygtuką



* Atsijungia plaukimo metu siekiant užtikrinti ilgesnį laikrodžio veikimą.

PASTABA: Vandens sporto, pavyzdžiui, plaukimo ir plaukimo baidarėmis, metu Suunto Wear programėlės jutiklinis ekranas Sjungiamas, kad būtų išvengta nepageidaujamų judesių ir prisilietimų drėgnomis

sąlygomis. Jei bet kokios treniruotės metu (įskaitant plaukimą) uždarysite Suunto Wear programėlę, jutiklinis ekranas įsijungs automatiškai.

Keisti treniruotės ekraną



Treniruotės metu ekrane rodomi statistiniai duomenys priklauso nuo jūsų pasirinktos sporto šakos. Daugeliui sporto šakų pritaikyta nuo 2 iki 4 skirtingų pratimų rodinių, kuriuose pateikiami svarbiausi kiekvienos sporto šakos pratimų duomenys. Sportuodami lauke galite papildomai matyti savo maršrutą žemėlapyje.

Norėdami perjungti vaizdą:

- Nuspauskite centrinį mygtuką
- Braukite kairen ar dešinen

Atsidaryti kitas programėlės treniruotės metu



Jei treniruotės metu norite papildomai naudoti kitą programą, pavyzdžiui, praleisti grojamą dainą ar pažiūrėti orų prognozę, galite išeiti iš Suunto Wear programėlės ir tęsti treniruotės įrašymą.

- 1. Paspauskite maitinimo mygtuką ir grįžkite prie pagrindinio laikrodžio ekrano.
- 2. Naudokite laikrodį pagal savo poreikius.
- 3. Paspauskite maitinimo mygtuką ir grįžkite prie pagrindinio laikrodžio ekrano.

PASTABA: Atminkite, kad kai kurie veiksmai ir programėlės gali sunaudoti daug energijos,

Mygtukų ir jutiklinio ekrano naudojimas treniruotės metu

Jūs galite pradėti treniruotę ir valdyti savo laikrodį treniruotės metu net mūvėdami pirštines ant būdami po vandeniu. Visos sporto režimo funkcijos yra optimizuotos darbui su mygtukais tik tuo atveju, jei to reikia.

Vaizdo perjungimas:

Paspauskite centrinį mygtuką arba braukite kairėn arba dešinėn, jei norite pamatyti skirtingus duomenis arba patikrinti žemėlapį.

Pauzė

Paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką. Paspauskite dar kartą norėdami tęsti.

Pabaiga

Paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką, paskui apatinį dešinįjį mygtuką.

Pažymėkite intervalą Paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką.

Užrakinkite mygtukus Laikykite centrinį mygtuką nuspausta.

Valdyti žemėlapį

Žemėlapio lange naudokite viršutinį dešinįjį ir apatinį dešinįjį mygtukus, kad padidintumėte ir

sumažintumėte vaizdą. Reguliuoti treniruotės parametrus

Treniruotės režimu palaikykite nuspaudę viršutinį dešinįjį mygtuką arba braukite į viršų nuo ekrano apačios norėdami atsidaryti meniu.

Keisti žemėlapio stilių

Žemėlapio lange palaikykite nuspaudę apatinį dešinįjį mygtuką arba braukite į viršų nuo ekrano apačios norėdami atsidaryti meniu.

Pertrauka treniruotės metu ir treniruotės atnaujinimas



1. Paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką ir sustabdykite treniruotę.



2. Pauzės metu galite peržiūrėti duomenis ir pakeisti langus pasinaudodami centriniu mygtuku arba braukdami ekranu kairėn ar dešinėn.



3. Norėdami tęsti treniruotę paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką.



Tikrinti savo buvimo vietą pauzės metu

1. Pauzės metu paspauskite centrinį mygtuką ir atsidarykite žemėlapį.



2. Žemėlapio lange galite padidinti vaizdą viršutiniu ir apatiniu dešiniaisiais mygtukais arba prisiliesdami ir traukdami žemėlapį.



3. Norėdami tęsti treniruotę paspauskite centrinį mygtuką, po ko paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką.



Treniruotės užbaigimas ir analizė

Treniruotės užbaigimas Peržiūrėti treniruotės santrauką Trinti treniruotės duomenis Peržiūrėti treniruotės duomenis Suunto mobiliojoje programėlėje Patogi prieiga prie treniruočių dienoraščio per laikrodį

Treniruotės užbaigimas

Pasiruošę baigti treniruotę:

- 1. Patikrinkite, ar aktyvavote treniruotės režimą.
- 2. Paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką.



2. Tada paspauskite apatinį mygtuką, kad baigtumėte ir išsaugotumėte treniruotės duomenis.



Peržiūrėti treniruotės santrauką



Po treniruotės pabaigos bus suformuota treniruotės santrauką, kad galėtumėte peržiūrėti rezultatus ir pažangą. Slinkite žemyn norėdami pamatyti išsamią informaciją apie jūsų pastangas ir treniruotės intensyvumą, pvz., koks buvo jūsų vidutinis širdies susitraukimų dažnis, koks buvo didžiausias treniruočių poveikis (PTE) ar koks yra rekomenduotinas poilsio laikas. Jei nežinote visų naudojamų tekste terminų, peržiūrėkite Žodynėlį. Norėdami uždaryti treniruotės santrauką:

- Braukite dešinėn
- Slinkite žemyn ir pasirinkite Uždaryti.

PASTABA: Santraukos turinys priklauso nuo sporto šakos ir išmatuotų verčių.

Trinti treniruotės duomenis

Jei nenorite išsaugoti ką tik įrašytos treniruotės, galite ją ištrinti iš laikrodžio, prieš uždarydami santrauką.

- 1. Slinkite į treniruotės santraukos pabaigą.
- 2. Pasirinkite Trinti.


Peržiūrėti treniruotės duomenis Suunto mobiliojoje programėlėje



Kai laikrodis bus prijungtas prie Suunto mobiliosios programėlės, jūsų treniruotės bus automatiškai sinchronizuojamos ir išsaugomos programėlėje jūsų telefone. Suunto mobiliojoje programėlėje galite peržiūrėti ir išanalizuoti savo treniruočių duomenis, pridėti nuotraukas ir vaizdo įrašus, sinchronizuoti juos su mėgstamiausiomis sporto paslaugomis, tokiomis kaip "Strava" ir "Relive", bei pasidalinti geriausiomis akimirkomis su draugais.

Jungtis prie Suunto mobiliosios programėlės

PASTABA: Suunto mobilioji programėlė sinchronizuoja treniruočių duomenis per "Bluetooth", kad galėtumėte sinchronizuoti savo treniruotes, net jei nėra Wi-Fi.

Patogi prieiga prie treniruočių dienoraščio per laikrodį



Norėdami patikrinti savo ankstesnes treniruotes, laikrodyje atsidarykite Suunto Wear programėlę ir braukite aukštyn meniu. Slinkite žemyn ir pasirinkite Dienoraštį norėdami peržiūrėti savo ankstesnes treniruotes. Taip pat galite peržiūrėti Dienoraštį pasirinkdami viena iš Suunto blokelių.

۶Ż

PASTABA: Nepamirškite sinchronizuoti (ir išsaugoti) savo treniruočių duomenų naudodami Suunto mobiliąją programėlę. Jei

jums reikės iš naujo paleisti savo laikrodį, visi nesinchronizuotų treniruočių duomenys Dienoraštyje bus prarasti.

Suunto laikrodžio naudojimas plaukimo metu

Suunto 7 yra puikus plaukimo kompanionas, turintis atitinkamą sporto režimą norintiems plaukioti baseinuose ar atvirame vandenyje. Galite naudoti laikrodį po vandeniu ir net naudotis mygtukais - laikrodis yra atsparus vandeniui iki 50 m gylyje.



Plaukimas baseine Plaukimas atvirame vandenyje

PASTABA: Norėdami išvengti nepageidaujamų veiksmų dėl drėgmės, jutiklinis ekranas yra iš anksto išjungiamas pasirenkant plaukimo sporto režimą.

Plaukimas baseine



Naudojant plaukimo baseino sporto režimą, lengvai stebėsite savo bendrą pažangą nustatytais plaukimo intervalais. Kai jūs sustosite ilsėtis prie baseino krašto, jūsų laikrodis užfiksuos plaukimo intervalą ir parodys jį realiu laiku intervalų lentelėje.

Nustatydamas plaukimo intervalus ir laiką, laikrodis naudoja baseino ilgį, atsižvelgiant į kurį ir yra nustatomas plaukimo tempas ir atstumas. Prieš pradėdami plaukti, galite lengvai pasirinkti baseino ilgį treniruotės nustatymuose.

Kaip pasirinkti baseino ilgį.

PASTABA: Galite nagrinėti intervalų informaciją pasirinkdami treniruotės santrauką laikrodyje arba atsidarydami Suunto programėlę jūsų išmaniajame telefone.

Plaukimas atvirame vandenyje



Plaukimo atvirame vandenyje režimas leidžia jums stebėti plaukimo tempą ir nuplauktą atstumą, taip pat matyti savo įveiktą trasą žemėlapyje. Norėdami rasti geriausią plaukimo maršrutą atvirame vandenyje šalia jūsų, patikrinkite plaukimo šilumos žemėlapį laikrodyje arba peržiūrėkite šilumos žemėlapius mobiliojoje Suunto programėlėje.



Plaukimo atstumas atvirame vandenyje skaičiuojamas pagal GPS duomenis. Kadangi GPS signalai negali būti perduodami po vandeniu, laikrodį reikia periodiškai iškelti iš vandens, pavyzdžiui, plaukiant laisvuoju stiliumi.

Tai yra sudėtingos GPS veikimo sąlygos, todėl svarbu prieš šokant į vandenį užtikrinti stiprų GPS signalą. Kad GPS signalas būtų stiprus:

- Prijunkite laikrodį prie Wi-Fi, kad galėtumėte optimizuoti savo GPS naudodami naujausius palydovo orbitos duomenis.
- Prieš pradėdami plaukimą pasirinkę plaukimo atvirame vandenyje režimą, palaukite bent tris minutes, kad būtų užtikrintas stiprus GPS signalas. To laiko pakaks užtikrinti tikslų GPS padėties nustatymą.

Treniruotės naudojant žemėlapį



Naudodamiesi Suunto Wear programėle galėsite lengvai aktyvuoti lauko žemėlapius ir šilumos žemėlapius, kai sportuosite lauke. Galite pamatyti savo maršrutą žemėlapyje, naudoti šilumos žemėlapius ir tyrinėti naujus maršrutus arba eiti savo mėgstama trasa ir grįžti ten, kur pradėjote.

Norėdami naudoti Suunto žemėlapius prisijunkite prie interneto arba atsisiųskite žemėlapius nereikalaujančius prieigos prie interneto. Pradėti treniruotis naudojant žemėlapį Uždaryti žemėlapį prieš užbaigiant treniruotę Atrasti naujus maršrutus su šilumos žemėlapiais Matyti savo maršrutą žemėlapyje Rasti kelią atgal Padidinti veikimo laiką treniruočių metu

PATARIMAS: Kai įkraunamas laikrodis prijungiamas prie Wi-Fi, laikrodis matiškai atsisiunčia vietinius žemėlapius su šilumos žemėlapiais. Sužinoti daugiau

Pradėti treniruotis naudojant žemėlapį

1. Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.



2. Pasirinkite sporto režimą lauke, kuriame veikia GPS, pavyzdžiui, bėgimas, važinėjimas dviračiu ar alpinizmas.



3. Norėdami pakeisti žemėlapio stilių, braukite aukštyn meniu ir eikite į Žemėlapio parinktys »Žemėlapio stiliu



4. Peržiūrėkite sąrašą norėdami rasti žemėlapio stilių ar šilumos žemėlapį, kurį norėtumėte naudoti.

Galite slinkti mygtukais arba lietimu.

- 5. Nuspauskite centrinį mygtuką arba prisilieskite prie pasirinkto naujo žemėlapio stiliaus.
- 6. Braukite dešinėn, kad išeitumėte iš meniu, ir slinkite atgal į pradžią.

7. Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite centrinį mygtuką arba braukite kairėn per paleidimo mygtuką.



8. Norėdami sekti savo pažangą žemėlapyje, paspauskite centrinį mygtuką arba braukite kairėn arba dešinėn, kol pamatysite žemėlapio vaizdą.



Nematote žemėlapio? Žemėlapio valdymo judesiai

Uždaryti žemėlapį prieš užbaigiant treniruotę

Pasiruošę baigti treniruotę:

1. Paspauskite centrinį mygtuką arba braukite kairėn arba dešinėn, jei norite uždaryti žemėlapi.



2. Treniruotės lange paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką norėdami sustabdyti treniruotę.



5. rada paspauskite apatinį desinjų mygiuką, kau paigtumėte ir išsaugotumėte treniruotės duomenis.

Atrasti naujus maršrutus su šilumos žemėlapiais



Suunto šilumos žemėlapiai palengvina naujų maršrutų paiešką. Įjunkite šilumos žemėlapį ir sužinokite, kur aktyviai sportuoja kiti Suunto sporto mėgėjai.

Keisti žemėlapio stilių treniruotės metu

- 1. Paspauskite centrinį mygtuką arba braukite kairėn arba dešinėn, jei matyti žemėlapį.
- 2. Žemėlapio lange palaikykite nuspaudę apatinį mygtuką arba braukite į viršų nuo ekrano apačios norėdami pakeisti žemėlapio stilių.



- **3.** Peržiūrėkite sąrašą norėdami rasti žemėlapio stilių ar šilumos žemėlapį, kurį norėtumėte naudoti. Galite slinkti mygtukais arba lietimu.
- 4. Nuspauskite centrinį mygtuką arba prisilieskite prie pasirinkto naujo žemėlapio stiliaus.
- 5. Tyrinėkite, meniu užsidarys automatiškai, kai pasirinksite!

Matyti savo maršrutą žemėlapyje



Kai sportuojate lauke, realiu laiku galite pamatyti savo trasą ir stebėti savo pažangą žemėlapyje. Norėdami pasirinkti, kur apsilankyti toliau, naudokitės Suunto lauko žemėlapiais - patikrinkite, kur veda miško takas ar kur yra didžiausios kalvos.

Rasti kelią atgal



Treniruotės metu Suunto Wear programėlė pažymi jūsų maršruto pradžios tašką ir brėžia jūsų nukeliautą maršrutą tol, kol yra GPS signalas - net jei žemėlapis dar neįkeltas. Jei jums reikia pagalbos ieškant kelio atgal, eikite į žemėlapio vaizdą ir sumažinkite mastelį, kad pamatytumėte visą savo maršrutą ir kokį kelią jums reikia eiti.

Muzikos klausimasis treniruotės metu

Naudodami Suunto 7, sportuodami galėsite klausytis muzikos ir kitų garsų - net jei dėvite pirštines ar yra drėgna.

Automatinis multimedijos valdymas Aktyvuoti multimedijos valdymą treniruotės metu Stabdyti ir praleisti grojamus takelius mygtukais Klausytis muzikos be telefono

Automatinis multimedijos valdymas



Jei treniruotės metu įsijungiate muziką savo telefone, multimedijos valdikliai rodomi jūsų treniruotės rodinyje.

Norėdami uždaryti multimedijos valdiklius - braukite dešinėn.

Valdyti multimedijos valdiklius

Aktyvuoti multimedijos valdiklius treniruotės metu

Jei norite sustabdyti ar praleisti grojamus treniruotės metu takelius, pirmiausia turite išeiti iš Suunto Wear programėlės, tada atsidaryti multimedijos valdiklius.

Naudoti sparčiuosius mygtukus paprasta net dėvint pirštines ar būnant drėgnoje aplinkoje:

1. Nuspauskite maitinimo mygtuką ir uždarykite Suunto Wear programėlę treniruotės metu.



2. Ciferblatui veikiant paspauskite centrinį mygtuką ir atsidarykite multimedijos valdiklius.



3. Reguliuokite muziką mygtukais ar jutikliniu ekranu.



- 4. Paspauskite maitinimo mygtuką ir grįžkite prie pagrindinio laikrodžio ekrano.
- 5. Paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką ir grįžkite prie treniruotės.

PASTABA: Treniruotė bus įrašyta net jei išeisite iš Suunto Wear programėlės.

Stabdykite ir praleisti grojamus takelius mygtukais

Multimedijos valdymo programėlė palaiko valdymą mygtukais ir judesiais. Galite naudotis mygtukais net jei jūsų rankos yra šlapios, ar jei dėvite pirštines.



Stabdyti ir groti Nuspauskite centrinį mygtuką norėdami stabdyti įrašą, paspauskite dar kartą ir klausykitės toliau.

Kitas įrašas Paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką.

Ankstesnis įrašas Paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką.

Treniruotės parametrai

Garsai ir vibracija treniruotės metu Baseino ilgis Laikyti ekraną įjungtu **Garsai ir vibracija treniruotės metu**

Suunto Wear programėlė naudoja garsą ir vibraciją, kad praneštų apie pratimą, kad galėtumėte sekti savo pažangą nežiūrėdami į ekraną visą laiką. Pvz., išgirdę garsinį signalą ir pajutę laikrodžio vibraciją, žinosite, kad prasidėjo naujas intervalas.

Valdyti garsus

- 1. Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.
- 2. Braukite aukštyn meniu ir eikite į Treniruotės parametrus ⁶⁰» Garsai ir vibracija.
- 3. Įjungti ir išjungti garsus

Reguliuoti vibraciją

- 1. Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkito viršutinį dešinįjį mygtuką
- 2. Braukite aukštyn meniu ir eikite į Treniruotės parametrus ⁹⁰» Garsai ir vibracija.
- 3. Įjungti ir išjungti vibraciją

Baseino ilgis

Nustatydamas plaukimo intervalus ir laiką, laikrodis naudoja baseino ilgį, atsižvelgiant į kurį ir yra nustatomas plaukimo tempas ir atstumas. Prieš pradėdami plaukti, galite lengvai pasirinkti baseino ilgį treniruotės nustatymuose.

Nustatyti baseino ilgį

- 1. Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.
- 2. Prisilieskite prie aktyvumo duomenų (po paleidimo mygtuku).



3. Pasirinkite plaukimo baseine sporto režimą.



4. Braukite aukštyn meniu ir eikite į Treniruotės parametrus» Baseino ilgis-



- 5. Įrašykite baseino ilgį.
- 6. Grįžkite prie pirminio vaizdo ir pradėkite treniruotę.



Laikyti ekraną įjungtu

Jei sportuojate ir jums reikia visą laiką matyti savo pratimų statistiką, galite pasirinkti, kad pratimo metu ekranas būtų įjungtas.

Reikia atminti:

- Jei visą treniruotę ekranas veiks, jis sunaudos didelę akumuliatoriaus įkrovos dalį.
- Kadangi vaizdo pablogėjimas ar ekrano išdegimas yra įprastas OLED ekranams reiškinys, ilgą laiką veikiantis ekranas gali sumažinti jo naudojimo laiką.
- Būtina išjungti šią funkciją po kiekvienos treniruotės.

Įjungti ekrano nuolatinio veikimo režimą prieš treniruotę

- 1. Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką
- 2. Braukite aukštyn meniu ir eikite į Treniruotės parametrus * » Neišjungti ekrano.
- 3. Įjungti arba išjungti nuolat veikiančio ekrano funkciją.
- 4. Braukite dešinėn, kad išeitumėte iš meniu, ir pradėkite treniruotę.

Valdyti ekrano nuolatinio veikimo režimą treniruotės metu

1. Treniruotės režimu palaikykite nuspaudę apatinį mygtuką arba braukite į viršų nuo ekrano apačios norėdami atsidaryti meniu.



- 2. Įjungti arba išjungti nuolat veikiančio ekrano funkciją.
- 3. Norėdami išeiti iš meniu, paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką arba braukite žemyn.

Žemėlapio parinktys

Keisti žemėlapio stilių

Atsisiųsti nereikalaujantį prieigos prie interneto žemėlapį

Keisti žemėlapio stilių

Suunto Wear programėlė turi skirtingus žemėlapio stilius. Keisti žemėlapio stilių:

Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.

- 2. Braukite aukštyn meniu ir eikite į Žemėlapio parinktys [©]» Žemėlapio stiliai.
- 3. Peržiūrėkite sąrašą ir pasirinkite norimą žemėlapio stilių.

Keisti žemėlapio stilių treniruotės metu

- 1. Paspauskite centrinį mygtuką arba braukite kairėn arba dešinėn, jei matyti žemėlapį.
- Žemėlapio lange palaikykite nuspaudę apatinį mygtuką arba braukite į viršų nuo ekrano apačios norėdami pakeisti žemėlapio stilių.



3. Peržiūrėkite sąrašą norėdami rasti žemėlapio stilių ar šilumos žemėlapį, kurį norėtumėte naudoti. Galite slinkti mygtukais arba lietimu.

4. Nuspauskite centrinį mygtuką arba prisilieskite prie pasirinkto naujo žemėlapio stiliaus.

5. Tyrinėkite, meniu užsidarys automatiškai, kai pasirinksite!

Atsisiųsti nereikalaujantį prieigos prie interneto žemėlapį



Be automatiškai atsisiunčiamų vietos žemėlapių, Suunto Wear programėlė leidžia atsisiųsti nereikalaujantį prieigos prie interneto žemėlapį bet kokiems jūsų nuotykiams už namų sienų. Pvz., jei nesate tikri, kad jūsų kelionės vietoje yra Wi-Fi tinklas, galite iš anksto atsisiųsti vietovės žemėlapį.

1. Įsitikinkite, kad jūsų laikrodis prijungtas prie Wi-Fi.



2. Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite ršutinį dešinijį mygtuką.

3. Braukite aukštvn meniu ir eikite i Žemėlapio parinktvs 🔍 »

4. Padidinkite žemėlapį naudodami viršutinį ir apatinį dešiniuosius mygtukus, prisilieskite ir traukite žemėlapio tašką į tą žemėlapio dalį, kurios duomenis norite atsisiųsti.



5. Bakstelėkite varnelę arba paspauskite centrinį mygtuką, kad pasirinktumėte sritį.



- 6. Žemėlapis bus atsisiųstas laikrodžio įkrovimo metu, jei jis bus prijungtas prie Wi-Fi.
- 7. Laikrodyje pamatysite pranešimą, kai žemėlapis bus atsiųstas.



ASTABA: Visi šilumos žemėlapių stiliai yra įtraukti į atsisiunčiamus žemėlapius.

ASTABA: Laikrodyje galite išsaugoti vieną pasirinktinį žemėlapį vienu metu.

Bendrieji parametrai

Paskyros nustatymai Vienetai Google Fit Tikrinti Suunto Wear programėlės versiją

Paskyros nustatymai

Savo svorį, ūgį, gimimo metus, lytį, širdies ritmą ramybėje ir maksimalų širdies ritmą galite patikrinti asmeniniuose nustatymuose. Norėdami keisti nustatymus:

- 1. Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.
- 2. Braukite aukštyn meniu ir eikite į Bendrieji parametrai[®] > Paskyra.
- 3. Pasirinkite, kurį nustatymą koreguosite.
- **4.** Atlikite nustatymo korekcijas.
- 5. Norėdami patvirtinti, bakstelėkite varnelę arba paspauskite centrinį mygtuką.

Vienetai

Suunto Wear programėlė palaiko tiek metrinių (kg, km), tiek imperinių (mylių, svarų) vienetų sistemas, skirtas nustatyti jūsų asmeninę informaciją ir peržiūrėti jūsų treniruočių statistiką.

- 1. Norėdami atsidaryti Suunto Wear programėlę spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.
- 2. Braukite aukštyn meniu ir eikite į Bendrieji parametrai[®] > Vienetai.
- 3. Atlikite nustatymo korekcijas.
- 4. Norėdami patvirtinti, bakstelėkite varnelę arba paspauskite centrinį mygtuką.

Google Fit

Jei naudojate Google Fit norėdami stebėti savo kasdienį fizinį aktyvumą ir norite pamatyti, kaip jūsų treniruotės, įrašytos naudojant Suunto Wear programėlę, veikia jūsų dienos aktyvumo tikslus, prijunkite Suunto Wear programėlę su Google Fit.

Prisijungimas prie Google Fit

1. Atsidarykite Google Fit laikrodyje.



- 2. Prisijunkite prie Google Fit Google paskyroje.
- 3. Eikite į Suunto Wear programėlę.
- 4. Braukite aukštyn meniu ir eikite į Bendrieji parametrai[®]> Google Fit.



- 2. Paspauskite Prisijungti.
- 3. Pasirinkite tą pačią Google paskyrą, kurią naudojote prisijungdami prie Google Fit.
- **4.** Slinkite žemyn ir bakstelėkite varnelę, kad Suunto galėtų sinchronizuoti treniruočių metu užfiksuotus žingsnius, kalorijas ir širdies ritmo duomenis Google Fit.

Dienoraštis



Norėdami patikrinti savo ankstesnes treniruotes laikrodyje:

1. Norėdami atsidaryti "Suunto Wear" programėle Spustelėkite viršutinį dešinįjį mygtuką.

2. Braukite aukštyn meniu ir pasirinkite **Dienoraštį**^①taip atsidarydami treniruočių santraukų sąrašą.

3. Bakstelėkite treniruotę, kurios išsamius duomenis norite pamatyti.

PASTABA: Nepamirškite sinchronizuoti (ir išsaugoti) savo treniruočių duomenų naudodami Suunto mobiliąją programėlę. Jei

6. ŠIRDIES RITMAS (PULSAS)

Širdies ritmo stebėjimas naudojant Suunto 7



Suunto 7 naudoja širdies ritmo (pulso) matavimo prietaiso (WHR) technologiją, dar vadinamą optiniu širdies ritmu, kuri šviesos diodais matuoja širdies ritmą riešo srityje. Tai reiškia, kad galite pamatyti savo širdies ritmo duomenis treniruotės metu ar kasdienės veiklos metu nesinaudodami krūtinės dirželiu.

Veiksniai, turintys įtakos riešo širdies ritmo matavimams Kaip dėvėti laikrodį, kad pulso matavimai būtų tikslūs Pulsas treniruotės metu

ASTABA: Suunto Wear programėlė nepalaiko širdies ritmo matavimo dirželio.

Veiksniai, turintys įtakos riešo širdies ritmo matavimams

- Laikrodis turi būti prispaustas prie odos. Tarp jutiklio ir jūsų odos negali būti jokių net plonų drabužių.
- Gali tekti užsidėti laikrodį šiek riek aukščiau, nei lygis, kuriame būna įprastas laikrodis. Jutiklis nuskaito kraujo tekėjimą audiniu, todėl kuo daugiau audinių jis gali skaityti, tuo geriau.
- Rankos judesiai ir lenkiamieji raumenys, pavyzdžiui, teniso raketės paėmimas, gali pakeisti jutiklio rodmenų tikslumą.

- Kai jūsų širdies ritmas žemas, jutiklis gali teikti klaidingus rodmenis. Padeda trumpas kelių minučių apšilimas prieš pradedant įrašymą.
- Odos pigmentacija ir tatuiruotės blokuoja šviesą ir trukdo gauti patikimus optinio jutiklio rodmenis.
- Optinis jutiklis gali teikti netikslius pulso rodmenis plaukimo metu.

Kaip dėvėti laikrodį, kad pulso matavimai būtų tikslūs

Optinio HR matavimo tikslumui turi įtakos daugybė veiksnių ir jis gali skirtis priklausomai nuo žmogaus. Vienas iš veiksnių, darančių didžiausią įtaką, yra tai, kaip nešiojate savo laikrodį. Teisingas nešiojamas laikrodis gali pagerinti jūsų širdies ritmo rodmenų tikslumą. Pradėkite nuo šių patarimų, tada išbandykite ir patobulinkite laikrodžio darbą rasdami geriausią vietą ant rankos.



Kasdienės veiklos metu

Nešiokite Suunto laikrodį bent 1 pirštu virš riešo kaulo ir įsitikinkite, kad laikrodis tvirtai priglunda prie riešo. Laikrodis visada turi liestis su odą - apie tai žinosite matydami jutiklio skleidžiamą šviesą.



Treniruočių metu

lš pradžių išmėginkite - svarbu nešioti laikrodį kuo aukščiau ir vengti jo nuslydimo treniruotės metu. Rekomenduojama nešioti laikrodį bent 2 pirštais virš riešo kaulo. Dar kartą įsitikinkite, kad laikrodis yra prispaustas prie odos, tačiau netiek, kad trikdytų kraujotaką.

Per laisvai



Tinkamai



ISPĖJIMAS: Optinio širdies ritmo funkcija gali veikti netiksliai priklausomai nuo žmogaus ir pasirinkto fizinio aktyvumo. Optinį širdies ritmą taip pat gali paveikti unikali asmens anatomija ir odos pigmentacija. Jūsų tikrasis širdies ritmas gali būti didesnis ar mažesnis nei optinio jutiklio rodmuo.

ISPĖJIMAS: Tik pramoginiam naudojimui; optinio širdies ritmo funkcija nėra skirta medicinos reikmėms.

ISPĖJIMAS: Prieš pradėdami treniruočių programą, visada pasitarkite su gydytoju. Pervargimas gali sukelti rimtų sužalojimų.

ISPĖJIMAS: Kai produktas liečiasi su oda gali kilti alerginė reakcija ar odos sudirginimas, net jei mūsų siūlomi produktai atitinka pramonės standartus. Tokiu atveju nedelsdami nusiimkite laikrodį ir pasitarkite su gydytoju.

Širdies ritmas dienos metu



Jei norite stebėti kaip keičiasi jūsų širdies ritmas per dieną, laikrodyje rekomenduojame naudoti Google Fit.

Daugiau apie Google Fit

7. FIZINIO AKTYVUMO STEBĖJIMAS



Jūsų Suunto 7 laikrodyje jau yra įdiegta Google Fit programėlė, stebinti jūsų fizinį aktyvumą. Naudodami Google Fit galite nustatyti savo kasdienio fizinio aktyvumo tikslus ir stebėti pažangą išreikštą širdies balais, matyti kiek per dieną nužingsniavote, sudeginote kalorijų, koks buvo jūsų širdies ritmas, kokį atstumą nuėjote bei kitą informaciją apie jūsų sveikatą ir aktyvumą dienos metu.

Taip pat galite prijungti Suunto laikrodį prie Google Fit tam, kad matytumėte kaip jūsų įrašomi treniruočių duomenys priartina jus prie užsibrėžto dienos fizinio aktyvumo tikslo.

Google Fit naudojimo pradžia Suunto prijungimas prie Google Fit

8. MUZIKA

Klausykite įrašų, kurie nukelia jus kitur - prijunkite ausines prie telefono ir valdykite muziką iš laikrodžio arba atsisiųskite mėgstamas dainas į laikrodį ir palikite telefoną namuose.

Grotuvo valdymas naudojant laikrodį

Prijunkite ausines prie telefono ir valdykite muziką bei kitus garsus - reguliuokite garsumą, sustabdykite ir praleiskite įrašus - tiesiai iš laikrodžio, neišimdami telefono iš kišenės.

Automatinis multimedijos valdymas Multimedijos valdymo spartieji mygtukai Atsisiųskite programėlę muzikai Klausykitės muzikos sportuodami

Automatinis multimedijos valdymas



Multimedijos valdikliai automatiškai vaizduojami laikrodžio ekrane kai įjungiate muziką ar kitus įrašus savo telefone.

Norėdami uždaryti multimedijos valdiklius braukite dešinėn arba nuspauskite maitinimo mygtuką.

Norėdami grįžti į multimedijos valdiklius, ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus arba naudokite spartųjį mygtuką (paspauskite centrinį mygtuką).

Valdyti multimedijos valdiklius

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Prisilieskite prie Nustatymai 🍄 » Bendri.
- 3. Įjunkite arba išjunkite automatinį multimedijos valdiklių aktyvavimą.

Jei multimedijos valdikliai nerodomi ekrane

Jei nematote multimedijos valdikliu ekrane kai įjungiate muziką ar kitus įrašus savo telefone:

- 1. Įsitikinkite, kad jūsų laikrodis prijungtas prie Google Wear OS programėlės telefone, kuriame jūs jungiate muziką, pamėginkite dar kartą.
- 2. Eikite į Nustatymai » Bendri» Automatinis multimedijos valdiklių aktyvavimas ir patikrinkite, ar ši funkcija įjungta.

Multimedijos valdymo spartieji mygtukai

Suunto 7 turi spartųjį mygtuką, aktyvuojantį valdiklius, kuris užtikrina greitą prieigą prie muzikos ir kitų garso įrašų - net treniruotės metu.

1. Ciferblatui veikiant paspauskite dešinįjį centrinį mygtuką ir atsidarykite multimedijos valdiklius.



2. Naudokite jutiklinį ekraną arba mygtukus valdydami muzikinius ir kitus įrašus.



3. Norėdami uždaryti multimedijos valdiklius braukite dešinėn arba nuspauskite maitinimo mygtuką.



Daugiau apie sparčiuosius mygtukus

Atsisiųskite programėlę muzikai

Kai kurios muzikos platformos, tokios kaip "Spotify" ir "Pandora", siūlo programėlę, leidžiančią valdyti muziką laikrodžiu. Pavyzdžiui, naudodamiesi muzikos programėle galite matyti neseniai grojusius

įrašus ar išsaugoti naujus savo laikrodyje. Programėles galite rasti ir atsisiųsti iš Google Play Store jūsų laikrodyje.

Muzikos klausimasis be telefono

Suunto 7 gali saugoti tūkstančius įrašų, kad galėtumėte klausytis mėgstamų dainų ar kitų įrašų kelyje - be telefono.

Jei norite klausytis muzikos laikrodyje be telefono:

- Jums reikia veikiančios be interneto muzikos programėlės laikrodyje
- Prijungtų prie laikrodžio "Bluetooth" ausinių

Prijungti ausines prie laikrodžio Ilgos treniruotės ir muzika Informacija apie muzikos klausimąsi Google Wear OS

Prijungti ausines prie laikrodžio

Jei norite klausytis muzikos ar kitų garo įrašų laikrodyje, jums reikia "Bluetooth" ausinių.

Prijunkite ausines prie laikrodžio:

- 1. Atlikite veiksmus, numatytus "Bluetooth" ausinių instrukcijoje, kad prijungtumėte ausines.
- 2. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus ir pasirinkite Nustatymai.
- 3. Eikite į Prisijungimas» Bluetooth » Matomi prietaisai.
- **4.** Laikrodis ieškos netoliese esančių prietaisų. Kai pamatysite ausinių pavadinimą, palieskite pavadinimą, kad galėtumėte prisijungti. Laikrodis prisijungs prie ausinių.

Ilgos treniruotės ir muzika

Klausydamiesi muzikos tiesiai iš savo laikrodžio naudodami "Bluetooth" ausines, sunaudojate daug energijos ir baterija greičiau išsikrauna. Tai verta atsiminti, kai planuojate įrašyti ilgesnes treniruotes.

Kaip užtikrinti maksimalų veikimo laiką nuo akumuliatoriaus
9. AKUMULIATORIAUS VEIKIMO LAIKAS

Suunto 7 turi daug puikių funkcijų sportui ir kasdieniam gyvenimui, ir jis yra optimizuotas energijos taupymui. Faktinis akumuliatoriaus veikimo laikas priklauso nuo naudojamų funkcijų ir programėlių bei jų naudojimo būdo. Sportas taip pat gali turėti didelę įtaką akumuliatoriaus veikimo laikui, nes sportas lauke su GPS sunaudoja daugiau energijos nei treniruotės patalpose.

Veikimo laiko padidinimas kasdienio naudojimo metu Didžiausias veikimo laikas treniruočių metu Veikimo laiko patikrinimas Įkrovimas

Autonominio veikimo laiko padidinimas kasdienio naudojimo metu

Jūsų naudojamos funkcijos, programėlės ir laikrodžio ciferblatas bei jų naudojimo būdas lemia tai, kiek laiko veiks akumuliatorius. Be to, kuo daugiau naudojate laikrodį - tikrinate ir slenkate per pranešimus, naršote žemėlapius ir naudojate funkcijas, kurioms reikalingas interneto ryšys, pavyzdžiui, prašote Google padėjėjo pagalbos - tuo daugiau energijos sunaudojama.

Suunto laikrodžio ciferblatų naudojimas



Visi Suunto ciferblatai veikiantys energijos taupymo režimu rodo laiką neaktyvuodami ekrano ir laikrodžio tam, kad būtų kuo efektyviau naudojamas baterijos įkrovimas. *Atminkite, kad kiti ciferblatai gali ir neturėti tokios funkcijos.*

Jei neseniai pridėjote naują laikrodžio ciferblatą ir pastebėjote, kad akumuliatorius išsikrauna greičiau nei įprastai, pabandykite ištrinti tą laikrodžio ciferblatą.

Pakeisti laikrodžio ciferblatą Trinti laikrodžio ciferblatą

Nekeiskite numatytųjų Suunto 7 laikrodžio judesių nustatymų

Pagal numatytuosius nustatymus Suunto 7 ekranas ir valdymo judesiai palaiko kuo mažesnes energijos sąnaudas kasdienio laikrodžio naudojimo metu. Geriausių rezultatų pasieksite, jai pritaikysite numatytuosius nustatymus, bei Suunto ciferblatą sukurtą specialiai energijos sąnaudoms mažinti.

Užtikrinkite, kad rankos pasukimas įjungia energijos taupymo režimą. Energijos taupymo funkcija leidžia matyti laiką tiesiog pasukant riešą be papildomo laikrodžio aktyvavimo.

Reguliuoti judesius

PASTABA: Energijos taupymo režimą galėsite naudoti tik jei Jūsų laikrodžio pagrindinis ekranas ir cifer yra tam pritaikytas

- Rankos pasukimas įjungia ekraną Išjungta Jei įjungsite funkciją, kai rankos pasukimas įjungia ekraną, laikrodžio ekranas ir laikrodis bus aktyvuojami kaskart, kai pasukate riešą. Norėdami prailginti akumuliatoriaus veikimo laiką, spauskite maitinimo mygtuką arba lieskite ekraną norėdami aktyvuoti ekraną. Reguliuoti ekrano nustatymus
- Užtikrinkite, kad funkcija Neišjungti ekrano yra išjungta Leiskite ekranui išsijungti, kai nenaudojate laikrodžio.

Naudokite energijos taupymo režimą



Kai laikrodžio akumuliatorius išsikrauna arba, pavyzdžiui, keliaujate, galite įjungti akumuliatoriaus taupymo režimą, kad laikrodį galėtumėte naudoti ilgiau. Įjungus akumuliatoriaus taupymą, Suunto 7 veiks kaip tradicinis laikrodis - galėsite patikrinti laiką ir datą bei pamatyti likusį akumuliatoriaus įkrovimo lygį.

Įjungus akumuliatoriaus taupymą kai Suunto 7 akumuliatorius visiškai įkrautas, jis veiks kaip tradicinis laikrodis apie 40 dienų.

PASTABA: Akumuliatoriaus taupymo režimas įsijungia automatiškai, kai jo įkrovimo lygis yra itin žemas.

Įjungti akumuliatoriaus taupymo režimą

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Pasirinkite akumuliatoriaus taupymo režimą



Norėdami matyti laiką kai veikia akumuliatoriaus taupymo režimas - spauskite maitinimo mygtuką.

Paleiskite laikrodį iš naujo, kad išjungtumėte akumuliatoriaus taupymo režimą



1. Nuspauskite maitinimo mygtuką ir laikykite 12 sekundžių, taip paleisite savo laikrodį iš naujo.

2. Prijunkite laikrodį prie įkroviklio ir laikrodis automatiškai pasileis.

Išjunkite pranešimų, kurių jums nereikia, vaizdavimą

Išjungdami mažiau svarbius pranešimus sumažinsite nereikalingą sąveiką su laikrodžiu - nešvaistysite laiko ir sutaupysite akumuliatoriaus įkrovą.

Rinktis laikrodyje rodomus pranešimus

Pašalinti programėlę

Jei neseniai pridėjote naują programėlę ir pastebėjote, kad akumuliatorius išsikrauna greičiau nei įprastai, pabandykite ištrinti ją. Taip pat galite pašalinti nenaudojamas programėles, kad išvengtumėte nereikalingų duomenų perdavimo į telefoną ar internetu.

Pašalinti programėlę

ljunkite "Lėktuvo" režimą



Kai jūsų laikrodis įjungtas, net išjungus ekraną, jis vis dar ieško ir palaiko duomenų ryšius. Kai nereikia prisijungti, galite taupyti energiją išjungdami telefono ir interneto ryšius naudodami lėktuvo režimą.

- 1. Ciferblatui veikiant braukite žemyn nuo ekrano viršaus.
- 2. Prisilieskite prie^ Įjungti "Lėktuvo" režimą

Kas nutinka kai nusiimate laikrodį

Po 30 minučių neveikimo laikrodis nustatys, kad jis nenaudojamas, ir persijungs į mažai energijos naudojantį rėžimą.

Padidinti veikimo laiką treniruočių metu

Suunto 7 laikrodis puikiai tinka bet kokiai sporto šakai, tačiau laikrodžio veikimo laikas nuo akumuliatoriaus įpriklauso būtent nuo pasirinktos sporto šakos, nes sportas lauke su GPS sunaudoja daugiau energijos nei treniruotės patalpose. Nuo to, kaip jūs naudojate savo laikrodį sporto metu - tikrinate pratimų statistiką, naršote žemėlapius ar naudojate kitas laikrodžio funkcijas - priklauso tai, kiek laiko akumuliatorius veiks treniruotės metu.

Norėdami maksimaliai padidinti laikrodžio veikimo laiką treniruočių metu, išbandykite žemiau pateiktus sprendimus.



Aktyvuokite energijos taupymo režimą

Treniruotės metu Suunto Wear programėlė automatiškai perjungia ekraną į energijos taupymo režimą po 10 neveikimo sekundžių. Norėdami sutaupyti daugiau energijos, galite greičiau grįžti į energijos taupymo režimą, pasukdami riešą nuo savęs iškart po to, kai patikrinsite statistiką. Treniruotė bus įrašyta be pertraukų.

ASTABA: Energijos taupymo režimas nedaro įtakos treniruotės duomenų tikslumui.

Venkite netyčinio prisilietimo prie ekrano ar mygtukų treniruotės metu



Kai kurie judesiai ir drėgna aplinka pavyzdžiui, lietaus lašai ar šlapios rankovės, gali kelis kartus pažadinti ekraną jums nepastebėjus ir išeikvoti akumuliatoriaus įkrovą greičiau, nei tikėtasi. Norėdami išvengti netyčinio prisilietimo prie ekrano ar mygtukų treniruotės metu galite užblokuoti ekraną ir mygtukų veikimą.

Blokuoti ekraną ir mygtukų veikimą

Likite Suunto Wear programėlėje treniruotės metu

Suunto Wear programėlė palaiko energijos taupymo režimą treniruočių metu. Jei paliekate Suunto Wear programėlę treniruotės metu, atminkite, kad kai kurie veiksmai ir programėlės gali sunaudoti daug energijos, todėl pastebimai patrumpinti treniruotės įrašymo laiką.

Valdykite telefone jjungtą muziką naudodami laikrodį

Klausydamiesi muzikos tiesiai iš savo laikrodžio naudodami "Bluetooth" ausines, sunaudojate daug energijos ir baterija greičiau išsikrauna. Kai planuojate ilgesnę treniruotę ir norite klausytis muzikos, valdykite telefone jjungtą muziką per laikrodį.

Veikimo laiko patikrinimas



Norėdami gauti informacijos apie akumuliatoriaus veikimą, telefone atsidarykite Google Wear OS ir eikite į Išplėstiniai nustatymai » Laikrodžio akumuliatorius.

PASTABA: Informacija apie akumuliatorių iš naujo nustatoma kiekvieną kartą, kai visiškai įkraunamas laikrodis. Energijos kiekis, sunaudojamas programėlių ir ciferblatų yra apytikslis ir negarantuojama, kad bus tikslus.

10. **DUK**

Żiūrėkite DUK Suunto 7.

11. INFORMACINIAI ĮRAŠAI



12. PRIEŽIŪRA IR PALAIKYMAS

Naudojimo rekomendacijos

Elkitės su prietaisu atsakingai - saugokite nuo kritimų ir smūgių.

Įprastomis sąlygomis laikrodis nereikalauja priežiūros. Reguliariai nuplaukite jį gėlu vandeniu, švelniu muilu ir atsargiai nuvalykite korpusą drėgna, minkšta šluoste ar zomša.

Naudokite tik originalius Suunto priedus - garantija žalai, atsiradusiai dėl neoriginalių priedų, netaikoma.

Utilizavimas

Utilizuokite prietaisą laikydamiesi vietinių elektroninių atliekų tvarkymo taisyklių. Neišmeskite kartu su šiukšlėmis.

Jei norite, galite grąžinti prietaisą artimiausiam Suunto atstovui.



Pagalba

Norėdami sužinoti daugiau apie "Google Wear OS", apsilankykite:

Informacija apie "Google Wear OS" Google Help

Norėdami sužinoti daugiau apie Suunto, apsilankykite:

Suunto produktu palaikymas

Mūsų internetinis palaikymas teikia platų palaikomosios medžiagos asortimentą, įskaitant vartotojo vadovą, dažnai užduodamus klausimus, vaizdo įrašus, paslaugų ir taisymo galimybių aprašus,

mūsų aptarnavimo centrų adresus, garantines sąlygas ir terminus, taip pat kontaktinę klientų aptarnavimo informaciją.

Jei neradote atsakymų į klausimus internetinio palaikymo paskyroje, susisiekite su mūsų klientų aptarnavimo komanda. Mielai jums padėsime.

13. ŽODYNĚLIS

EPOC

Perteklinis deguonies sunaudojimas po treniruotės (EPOC)

Galvojate apie intensyvumą - nepamirškite EPOC! Kuo didesnis jūsų EPOC skaičius, tuo didesnis treniruotės intensyvumas - ir tuo daugiau energijos sunaudosite atsigaudami po (greičiausiai epinės) treniruotės.

Beidou

"Beidou" yra Kinijos palydovinė navigacijos sistema.

Glonass

Pasaulinė navigacijos palydovų sistema (GLONASS) yra alternatyvi GPS nustatymo sistema.

GPS

Pasaulinė padėties nustatymo sistema (GPS) teikia vietos ir laiko informaciją bet kokiomis oro sąlygomis iš palydovų, skriejančių aplink Žemę.

PTE

Didžiausias treniruočių poveikis (PTE)

Patikrinkite PTE, kai norite sužinoti, kokią didelę įtaką jūsų treniruotė padarė jūsų bendrajam aerobiniam pasiruošimui. Pažvelgus į PTE skalę, lengviausia suvokti, kodėl tai naudinga: 1-2: Pagerina bendrą ištvermę, sukuria gerą pagrindą tobulėjimui 3–4: Tai darant 1-2 kartus per savaitę efektyviai pagerėja aerobinis pasiruošimas 5: Jus tikrai išbandote savo jėgas, todėl nedarykite to dažnai.

Atsistatymo laikas

Atsistatymo laikas visiškai pateisina savo pavadinimą: rodoma, kiek laiko reikės jūsų organizmui, kad jis pailsėtų po treniruotės. Šis laikas apskaičiuojamas pagal statistinius duomenis, tokius, kaip trukmė ir intensyvumas. Atsistatymas yra esminis veiksnys ir treniruotėms ir gerajai savijautai. Laiku pailsėti, kai to reikia, yra taip pat svarbu, kaip ir jūsų aktyvumas, poilsis padeda pasiruošti naujiems nuotykiams.

Suunto Wear programėlė

Suunto oficiali programėlė, kuri stebi jūsų sportinį aktyvumą ir nuotykius, pateikia tikslius duomenis realiuoju laiku, rodo nemokamus žemėlapius bei šilumos žemėlapius neprisijungus prie interneto.

Suunto programėlė

Mobilus pagalbininkas, kuris padeda sinchronizuoti ir išsaugoti treniruočių duomenis iš laikrodžio telefone ar dienoraštyje.

SWOLF

SWOLF retas žodis, apibūdinantis plaukimo efektyvumą. Kitaip tariant, jis nurodo, kiek judesių jums reikia padaryti norint nuplaukti nustatytą atstumą. Kuo mažesnis SWOLF skaičius, tuo geriau jūs plaukiate.

Google Wear OS programėlė

Google Wear OS papildoma programėlė, kuri padės prijungti Suunto 7 prie telefono tam, kad galėtumėte naudoti tokias išmaniąsias funkcijas, kaip pranešimų gavimas, Google padėjėjas, Google Pay™ ir kitas.

14. **REKOMENDACIJOS**

Informacija apie gamintoją

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7

A FI-01510 Vantaa

SUOMIJA

Pagaminimo data

Pagaminimo data gali būti nustatyta pagal jūsų įrenginio serijos numerį. Serijos numeryje visada yra 12 simbolių: YYWWXXXXXXX.

Serijos numeryje pirmieji du skaitmenys (YY) yra metai, o kiti du skaitmenys (WW) - metų savaitė, kai buvo pagamintas įrenginys.

Techninės specifikacijos

Išsamias Suunto 7 technines specifikacijas žiūrėkite "Produkto saugos ir norminės informacijos" dokumente, pateiktame kartu su jūsų produktu arba tinklalapyjewww.suunto.com/Suunto7Safety.

Atitiktis

Informacijos apie atitiktį ieškokite "Produkto saugos ir norminės informacijos" dokumente, pateiktame kartu su jūsų Suunto 7 arba tinklalapyje <u>www.suunto.com/Suunto7Safety</u>

Prekės ženklas

Suunto 7, jo logotipai ir kiti Suunto prekės ženklai bei produktų pavadinimai yra registruoti arba neregistruoti Suunto Oy prekės ženklai. Visos teisės saugomos.

Google, Google Wear OS, Google Play, Google Pay, Google Fit ir kiti susiję ženklai ir logotipai yra "Google LLC" prekės ženklai.

App Store ir iPhone yra "Apple Inc." prekės ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse.

Kiti prekių ženklai ir produktų pavadinimai yra jų atitinkamų savininkų prekių ženklai.

Informacija apie patentą

Šis produktas yra apsaugotas patentais ir pateiktomis patento paraiškomis bei jų atitinkamomis nacionalinėmis teisėmis. Norėdami rasti patentų sąrašą, apsilankykite:

www.suunto.com/patents

Pateiktos ir papildomos patentų paraiškos.

Autorių teisės

© Suunto Oy 01/2020. Visos teisės saugomos. Suunto, Suunto produktų pavadinimai, logotipai ir kiti Suunto prekės ženklai bei produktų pavadinimai yra registruoti arba neregistruoti Suunto Oy prekės ženklai. Šis dokumentas ir jo turinys priklauso bendrovei "Suunto Oy" ir yra skirti tik klientams, norintiems gauti informacijos apie "Suunto" gaminių naudojimą. Jo turinys negali būti naudojamas ar platinamas jokiems kitiems tikslams ir (arba) kitaip perduodamas, atskleidžiamas ar atkuriamas be išankstinio rašytinio "Suunto Oy" sutikimo. Nors mes labai stengėmės užtikrinti, kad šioje dokumentacijose pateikta informacija būtų išsami ir tiksli, tikslumo garantuoti mes negalime. Visa pateikiama instrukcijoje medžiaga gali būti keičiama be išankstinio įspėjimo. Naujausia šio dokumento versija pateikta <u>www.suunto.com</u>.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Spaudiniuose pateikiami duomenys iš Mapbox, OpenStreetMap ir kitų atvirų duomenų šaltinių. Norėdami sužinoti daugiau, apsilankykite <u>https://www.mapbox.com/about/maps/</u>ir_<u>http:// www.openstreetmap.org/copyright</u>.

Tarptautinė ribota garantija

Suunto garantuoja, kad garantiniu laikotarpiu Suunto arba įgaliotasis Suunto aptarnavimo centras (toliau - aptarnavimo centras) savo nuožiūra nemokamai pašalins medžiagų ar gamybos defektus: a) taisydamas, b) pakeisdamas arba c) grąžindamas pinigus, laikantis šios tarptautinės ribotos garantijos sąlygų. Ši tarptautinė ribota garantija galioja ir yra privaloma nepriklausomai nuo pirkimo šalies. Tarptautinė ribota garantija neturi įtakos jūsų teisėms, suteikiamoms pagal imperatyvius nacionalinius įstatymus, taikomus parduodant vartojimo prekes.

Garantinis laikotarpis

Tarptautinis ribotos garantijos galiojimo laikotarpis prasideda pirminio mažmeninio pirkimo dieną.

Produktų ir "Dive" belaidžių siųstuvų garantinis laikotarpis yra dveji (2) metai, jei nenurodyta kitaip.

Priedams, įskaitant, bet neapsiribojant, belaidžius jutiklius ir siųstuvus, įkroviklius, kabelius, įkraunamas baterijas, diržus, apyrankes ir žarnas, garantijos laikotarpis yra vieneri (1) metai.

Visiems Suunto Spartan laikrodžiams, įsigytiems 2016 m., garantinis laikotarpis buvo pratęstas iki trejų (3) metų.

Gedimų, susijusių su "Suunto Dive Computers" gylio matavimo (slėgio) jutikliu, garantinis laikotarpis yra penkeri (5) metai.

lšimtys ir apribojimai

Tarptautinė ribota garantija netaikoma:

1. a. normaliam nusidėvėjimui, pavyzdžiui, įbrėžimams, įbraukimams ar nemetalinių dirželių spalvos ir (arba) medžiagos pasikeitimams,

b) dėl neapdairaus elgesio atsiradusiems defektams, arba c) defektams ar pažeidimams, atsiradusiems dėl naudojimo ne pagal paskirtį ar nerekomenduotino naudojimo, netinkamos priežiūros, aplaidumo ir nelaimingų atsitikimų, tokių kaip produkto kritimas ar sutraiškymas;

- 2. spausdintai medžiagai ir pakuotėms;
- **3.** defektams ar tariamiems defektams, atsiradusiems naudojant produktus, priedus, programinę jrangą ir (arba) paslaugas, kurie nebuvo pagaminti ar tiekiami Suunto;
- 4. neįkraunamiems akumuliatoriams.

Suunto negarantuoja, kad Produktas ar jo priedai veiks nepertraukiamai ar be klaidų arba kad Produktas ar priedai veiks su bet kokia trečiosios šalies pateikta aparatine ar programine įranga.

Ši tarptautinė ribota garantija negalioja, jei produktas ar jo priedas:

- 1. buvo atidarytas pažeidžiant gamintojo nurodymus;
- 2. buvo suremontuotas naudojant neleistinas atsargines dalis; modifikuotas ar suremontuotas neleistino aptarnavimo centro;
- **3.** serijos numeris bet kokiu būdu buvo pašalintas, pakeistas ar padarytas neįskaitomas, kaip nustatoma išimtinai Suunto nuožiūra; arba
- **4.** buvo paveiktas cheminių medžiagų, įskaitant, bet neapsiribojant, saulės kremus ir kremus nuo uodų.

Suunto garantinių paslaugų prieinamumas

Norėdami gauto garantines paslaugas turėtumėte patvirtinti produkto įsigijimą. Taip pat turite užregistruoti savo produktą internetu<u>www.suunto.com/register</u>, kad gautumėte tarptautines garantines paslaugas visame pasaulyje. Norėdami sužinoti, kaip kreiptis dėl garantinių paslaugų, apsilankykite <u>www.suunto.com/warranty</u>, susisiekite su vietos Suunto pardavėju, arba paskambinkite į Suunto kontaktų centrą.

Atsakomybės apribojimas

Ši tarptautinė ribota garantija, kiek tai leidžiama pagal galiojančius privalomus įstatymus, yra vienintelė jūsų išimtinė priemonė ir keičia visas kitas išsakytas ar numanomas garantijas. Suunto neatsako už specialią, atsitiktinę, baudžiamąją ar išvestinę žalą, įskaitant, bet neapsiribojant, numatomos naudos praradimą, duomenų praradimą, naudojimo praradimą, kapitalo kainą, bet kurios papildomos įrangos ar įrangos kainą, trečiųjų šalių pretenzijas, žalą turtui dėl daikto įsigijimo ar naudojimo, arba dėl garantijos pažeidimo, sutarties pažeidimo, aplaidumo, griežto delikto ar kitos teisinės ar teisingos teorijos, net jei Suunto žinojo apie tokios žalos tikimybę. Suunto neatsako už vėlavimą suteikti garantinį aptarnavimą.

15. SAUGA

Saugos priemonių rūšys

ISPĖJIMAS: - susijęs su veiksmu ar situacija, kurie gali baigtis sunkiu sužalojimu ar mirtimi.

DĖMESIO: - susijęs su veiksmu ar situacija, kurie gali baigtis produkto sugadinimu.

ASTABA: - naudojama siekiant pabrėžti svarbią informaciją.

PATARIMAS: - naudojamas papildomiems patarimams, kaip išnaudoti įrenginio savybes

Saugos priemonės

[SPĖJIMAS: Kai produktas liečiasi su oda gali kilti alerginė reakcija ar odos sudirginimas, net jei mūsų siūlomi produktai atitinka pramonės standartus. Tokiu atveju nedelsdami

ISPĖJIMAS: Prieš pradėdami treniruočių programą, visada pasitarkite su gydytoju. Pervargimas gali sukelti rimtų sužalojimų.

[SPÉJIMAS: Tik pramoginiam naudojimui.

ĮSPĖJIMAS: Ne visiškai pasikliaukite deklaruojamu gaminio GPS arba akumuliatoriaus weikimo laiku. Visada naudokite žemėlapius ir kitą atsarginę medžiagą, kad užtikrintumėte saugumą.

DÉMESIO: Nenaudokite bet kokio tirpiklio, nes jis gali sugadinti paviršius.

DĖMESIO: Nenaudokite priemonių atbaidančius vabzdžius, nes jos gali sugadinti paviršius.

DĖMESIO: Neišmeskite gaminio, o tvarkykite jį kaip elektroninės įrangos atliekas, kao tausotumėte aplinką.

A DEMESIO: Saugokite gaminį nuo smūgių ir kritimų, nes jie gali sugadinti gaminį.

PASTABA: Suunto mes naudojame pažangiausius jutiklius ir algoritmus, kad surinktumėme duomenis,

kurie jiems padės sporte ir gyvenime. Mes siekiame būti kuo tikslesni. Tačiau nė vieni iš duomenų, kuriuos renka mūsų produktai ir platformos, nėra visiškai patikimi, taip pat nėra visiškai tiksli jų pagrindu sukuriama statistika. Kalorijos, širdies ritmas, vieta, judesio aptikimas, šūvio atpažinimas, fizinio streso rodikliai ir kiti matavimai gali neatitikti realios situacijos. "Suunto" produktai ir platformos yra skirti tik pramogai, ir nėra skirti medicinos tikslams. Suunto 7

SUUNTO KLIENTŲ APTARNAVIMAS

1. <u>www.suunto.com/support</u> www.suunto.com/register

2. AUSTRALIJA (24/7) **AUSTRIJA BELGIJA KANADA (24/7)** 中国(KINIJA) 中国香港(KINIJA - Honkongas) DANIJA (EN, SV) **SUOMIJA** PRANCŪZIJA VOKIETIJA ITALIJA JAPONIJA **NYDERLANDAI** NAUJOJI ZELANDIJA (24/7) **LENKIJA PORTUGALIJA (EN, ES) RUSIJA ISPANIJA** ŠVEDIJA **ŠVEICARIJA** JK (24/7) **JAV (24/7)**

Gamintojas: Suunto Oy Tammiston kauppatie 7 A, FI-01510 Vantaa SUOMIJA

© Suunto Oy "Suunto" yra registruotas "Suunto Oy" prekės ženklas. Visos teisės saugomos.