

„SUUNTO 9 PEAK”

VARTOTOJO VADOVAS

1. SAUGA	5
2. Darbo pradžia	7
2.1 Jutiklinis ekranas ir mygtukai	7
2.2. Programinės įrangos naujinimai	8
2.3. "Suunto" programa	8
2.4. Optinis širdies susitraukimų dažnis	9
2.5. Nustatymų reguliavimas	9
3. Nustatymai	11
3.1. Mygtuko ir ekrano užraktas	11
3.2. Automatinis apšvietimas	11
3.3. Tonai ir vibracija	11
3.4. "Bluetooth" ryšys	12
3.5. Lėktuvo režimas	12
3.6. Režimas "Netrukdyti"	12
3.7. Pranešimai	13
3.8. Laikas ir data	13
3.8.1. Žadintuvas	13
3.9. Kalbos ir vienetų sistema	14
3.10. Laikrodžių ciferblatai	14
3.10.1. Mėnulio fazės	15
3.11. Energijos taupymas	15
3.12. Saulėtekio ir saulėlydžio signalizacijos	15
3.13. Audros pavojaus signalas	16
3.14. Pozicijų formatai	16
3.15. Įrenginio informacija	17
4. Funkcijos	18
4.1. Pratybų įrašymas	18
4.1.1. Sporto režimai	19
4.1.2. Tikslų naudojimas pratybų metu	19
4.1.3. Naršymas pratybų metu	20
4.1.4. Baterijos energijos valdymas	21
4.1.5. Plaukimas	22
4.1.6. Treniruočių intervalas	22
4.1.7. Ekrano tema	23
4.1.8. Autopauzė	24
4.1.9. Pojūtis	24
4.2. Žurnalas	25
4.3. Navigacija	25
4.3.1. Aukščio navigacija	25
4.3.2. Guolių navigacija	25
4.3.3. Kompasas	26

4.3.4. Rasti kelią atgal	28
4.3.5. Maršrutai.....	28
4.3.6. "Komoot" valdoma posūkių navigacija.....	30
4.3.7. Lankytinos vietos	30
4.4. Kasdienė veikla	34
4.4.1. Veiklos stebėsena	34
4.4.2. Momentiniai širdies ritmai	35
4.4.3. Dienos širdies ritmai	35
4.4.5. Deguonies kiekis kraujyje	36
4.5. Lauko sąlygų analizė.....	37
4.5.1. Aukštumatis.....	38
4.6. Treniročių analizė	38
4.7. Atkūrimas.....	39
4.8. Miego stebėjimas	39
4.9. Stresas ir atsigavimas	41
4.10. Kūno rengybos lygis	41
4.11. Krūtinės širdies ritmo jutiklis	42
4.12. PPĮ ir jutiklių susiejimas.....	43
4.12.1 Dviračio kalibravimo PPĮ.....	43
4.12.2 Pėdų kalibravimo PPĮ	44
4.12.3 Galios kalibravimo PPĮ	44
4.13. Laikmačiai.....	44
4.14. Intensyvumo zonos	45
14.14.1. Širdies ritmo zonos	46
14.14.2. Tempo zonos	48
4.15. Lydusis aukštumatis	49
4.16. Lydusis greitis	49
4.17. Lydusis maršrutas.....	50
5. "SuuntoPlus"	51
5.1. "SuuntoPlus": kopimo - kalno treniruotė.....	51
5.2. "SuuntoPlus": slystantis bėgikas	52
5.3. SuuntoPlus": kilpos - rato laikmatis (greitis, tempas, galia)	52
5.4. "SuuntoPlus": Sauga - Mano buvimo vieta.....	53
5.5. "SuuntoPlus": „Red Bull X-alps“ lenktynės	54
5.6. "SuuntoPlus": Sprintas - Bėgimo tempas, dviračio galia.....	55
5.7. "SuuntoPlus": „Strava“	55
5.8. "SuuntoPlus" – Pikų treniruotės	56
5.9. "SuuntoPlus" – Orai - analizė	58
5.10. "SuuntoPlus": Pasaulio bėgimas „Sparnai gyvenimui“	59
6. Priežiūra ir palaikymas	60

Suunto 9 Peak

6.1. Tvarkymo gairės.....	60
6.2. Baterija	60
6.3. Šalinimas.....	60
7. Nuoroda.....	61
7.1. Atitiktis	61
7.2. EB	61

1. SAUGA

Saugos atsargumo tipai



ĮSPĖJIMAS: - naudojamas procedūrai ar situacijai, kuri gali sukelti sunkų sužalojimą ar mirtį.



ATSARGIAI: - naudojamas procedūrai ar situacijai, dėl kurios gaminys bus sugadintas.



PASTABA: - naudojamas pabrėžti svarbią informaciją.



PATARIMAS: - naudojamas papildomiems patarimams, kaip naudoti prietaiso savybes ir funkcijas.

Atsargumo priemonės



ĮSPĖJIMAS: USB laidą laikykite atokiau nuo medicininių prietaisų, pavyzdžiui, širdies stimuliatorių, taip pat raktų kortelių, kredito kortelių ir panašių daiktų. USB kabelio įrenginio jungtyje yra stiprus magnetas, kuris gali trukdyti veikti medicininiams ar kitiems elektroniniams prietaisams ir daiktams, kuriuose saugomi magnetiniai duomenys.



ĮSPĖJIMAS: Alerginės reakcijos ar odos sudirginimas gali pasireikšti, kai produktas liečiasi su oda, net jei mūsų produktai atitinka pramonės standartus. Tokiu atveju nedelsdami nutraukite vartojimą ir kreipkitės į gydytoją.



ĮSPĖJIMAS: Prieš pradėdami pratimų programą, visada pasitarkite su gydytoju. Pervargimas gali sukelti rimtų sužalojimų.



ĮSPĖJIMAS: Tik pramoginiam naudojimui.



ĮSPĖJIMAS: Ne visiškai pasikliaukite produkto GPS ar akumulatoriaus veikimo trukme. Visada naudokite žemėlapius ir kitą atsarginę medžiagą, kad užtikrintumėte savo saugumą.



ATSARGIAI: Nenaudokite tirpiklio bet kokios rūšies produktui, nes jis gali pažeisti paviršių.



ATSARGIAI: Nenaudokite vabzdžių repelento ant produkto, nes jis gali sugadinti paviršių.



ATSARGIAI: Neišmeskite produkto lauk, bet elkitės su juo kaip su elektroninėmis atliekomis, kad išsaugotumėte aplinką.



ATSARGIAI: Negalima trankyti ar mesti produktą, nes jis gali būti sugadintas.



ATSARGIAI: *Spalvoti tekstiliniai dirželiai gali blukti ant kitų audinių arba odos, kai jie nauji arba drėgni.*



PASTABA: *"Suunto" mes naudojame pažangius jutiklius ir algoritmus, kad sugeneruotume rodiklius, kurie gali padėti jums jūsų veikloje ir nuotykiuose. Mes siekiame būti kuo tikslesni. Tačiau nė vienas iš mūsų produktų ir paslaugų renkamų duomenų nėra visiškai patikimas ir jų generuojami rodikliai nėra visiškai tikslūs. Kalorijos, širdies susitraukimų dažnis, vieta, judėjimo aptikimas, šūvio atpažinimas, fizinio streso rodikliai ir kiti matavimai gali neatitikti realaus pasaulio. „Suunto“ produktai ir paslaugos yra skirti tik pramoginiam naudojimui ir nėra skirti medicininiams tikslams.*

2. Darbo pradžia

Paleisti savo „Suunto 9 Peak“ pirmą kartą yra greita ir paprasta.

1. Norėdami pažadinti laikrodį, laikykite nuspaudę viršutinį mygtuką.
2. Bakstelėkite ekraną, kad pradėtumėte sąrankos vedlį.



3. Pasirinkite kalbą braukdami aukštyn arba žemyn ir bakstelėdami kalbą.



4. Vadovaukitės vedliu, kad užbaigtumėte pradinįs nustatymus. Braukite aukštyn arba žemyn, kad pasirinktumėte reikšmes. Bakstelėkite ekraną arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad priimtumėte vertę ir pereitumėte prie kito veiksmo.

2.1. Jutiklinis ekranas ir mygtukai

„Suunto 9 Peak“ turi jutiklinį ekraną ir trys mygtukus, kuriuos galite naudoti naršydami ekranus ir funkcijas.

Perbraukite ir bakstelėkite

- braukite aukštyn arba žemyn, kad pereitumėte į ekranus ir meniu
- perbraukite į dešinę ir į kairę, kad pereitumėte pirmyn ir atgal ekranuose
- braukite kairėn arba dešinėn, kad pamatytumėte papildomus ekranus ir išsamią informaciją
- bakstelėkite, kad pasirinktumėte elementą
- bakstelėkite ekraną, kad peržiūrėtumėte alternatyvią informaciją
- bakstelėkite ir palaikykite, kad atidarytumėte kontekstinių parinkčių meniu
- dukart bakstelėkite, kad grįžtumėte į laiko rodymą iš kitų ekranų

Viršutinis mygtukas

- paspauskite, jei norite judėti aukštyn rodimuose ir meniu

Vidurinis mygtukas

- paspauskite, kad pasirinktumėte elementą
- paspauskite, jei norite keisti ekranus
- laikykite paspaudę, kad grįžtumėte į nustatymų meniu
- laikykite paspaudę, kad atidarytumėte kontekstinį parinkčių meniu

Apatinis mygtukas

- paspauskite, jei norite judėti žemyn rodimuose ir meniu

Įrašydami pratimą:

Viršutinis mygtukas

- paspauskite, jei norite pristabdyti arba tęsti įrašymą
- laikyti paspaustą, kad pakeistumėte veiklą

Vidurinis mygtukas

- paspauskite, jei norite keisti ekranus
- laikyti paspaustą, kad atidarytumėte kontekstinių parinkčių meniu

Apatinis mygtukas

- paspauskite, kad pažymėtumėte ratą
- laikykite nuspaudę, kad užrakintumėte ir atrakintumėte mygtukus

2.2. Programinės įrangos naujinimai

Programinės įrangos naujinimai į laikrodį įtraukia svarbus patobulinius ir naujas funkcijas. "Suunto 9 Peak" atnaujinamas automatiškai, jei jis prijungtas prie "Suunto" programos.

Kai naujinimas pasiekiamas ir laikrodis prijungtas prie "Suunto" programos, programinės įrangos naujinimas bus automatiškai atsisiųstas į laikrodį. Šio atsisiuntimo būseną galima peržiūrėti "Suunto" programoje.

Kai programinė įranga bus atsisiųsta į jūsų laikrodį, laikrodis atnaujins save per naktį, kol akumulatoriaus lygis yra bent 50% ir vienu metu neįrašomas joks pratimas.

Jei norite įdiegti naujinimą rankiniu būdu, kol jis neįvyks automatiškai naktį, eikite į **"Settings/Nustatymai > General/Bendra"** ir pasirinkite **Software update / Programinės įrangos naujinimas**.



PASTABA: Kai naujinimas bus baigtas, leidimo pastabos bus matomos Suunto programoje.

2.3. Suunto programėlė

Naudodami "Suunto" programą galite dar labiau praturtinti savo "Suunto 9 Peak" patirtį. Susiekite laikrodį su mobiliąja programėle, kad sinchronizuotumėte veiklą, gautumėte mobiliuosius pranešimus, įžvalgas ir kt.



PASTABA: negalite nieko susieti, jei įjungtas lėktuvo režimas. Prieš susiedami išjunkite lėktuvo režimą.

Norėdami susieti laikrodį su "Suunto" programa:

1. Įsitikinkite, kad laikrodžio "Bluetooth" įjungtas. Nustatymų meniu eikite į **Connectivity/ Jungiamumas » Discovery/ Aptikimas** ir įjunkite jį, jei jis dar nėra įjungtas.
2. Atsisiųskite ir įdiekite "Suunto" programą suderinamame mobiliajame įrenginyje iš "iTunes App Store", "Google Play" be kelių populiarių programų parduotuvių Kinijoje.
3. Paleiskite "Suunto" programą ir įjunkite "Bluetooth", jei jis dar neįjungtas.
4. Bakstelėkite laikrodžio piktogramą programos ekrano viršutiniame kairiajame kampe, tada palieskite **"PAIR/SUPORINTI"**, kad susietumėte laikrodį.
5. Patikrinkite susiejimą įvesdami kodą, rodomą laikrodyje programoje.



PASTABA: Kai kurioms funkcijoms reikalingas interneto ryšys per "Wi-Fi" arba mobiliąjį tinklą. Gali būti taikomi operatoriaus duomenų ryšio mokesčiai.

2.4. Optinis širdies susitraukimų dažnis

Optinis širdies ritmo matavimas nuo riešo yra paprastas ir patogus būdas atsekti širdies ritmą. Geriausiems širdies ritmo matavimo rezultatams įtakos gali turėti šie veiksniai:

- Laikrodis turi būti dėvimas tiesiai ant odos. Tarp jutiklio ir odos negali būti jokių drabužių, kad ir kokie ploni jie būtų.
- Laikrodis gali būti aukštesnis ant jūsų rankos, nei ten, kur laikrodžiai paprastai dėvimi. Jutiklis nuskaityto kraujo tekėjimą per audinius. Kuo daugiau audinių jis gali nuskaityti, tuo geriau.
- Rankos judesiai ir lankstantys raumenys, tokie kaip teniso raketės suėmimas, gali pakeisti jutiklio rodmenų tikslumą.
- Kai jūsų širdies susitraukimų dažnis yra žemas, jutikliui gali nepavykti pateikti stabilų rodmenų. Trumpas apšilimas keletą minučių prieš pradedant įrašymo padeda.
- Odos pigmentacija ir tatuiruotės blokuoja šviesą ir apsaugo nuo patikimų optinio jutiklio rodmenų.
- Optinis jutiklis gali nesuteikti tikslių širdies ritmo rodmenų plaukimo veiklai.
- Siekiant didesnio tikslumo ir greitesnio atsako į širdies ritmo pokyčius, rekomenduojame naudoti suderinamą krūtinės širdies ritmo jutiklį, pvz., „Suunto Smart Sensor“.

 **ĮSPĖJIMAS:** Optinė širdies ritmo funkcija gali būti netiksli kiekvienam vartotojui kiekvienos veiklos metu. Optiniam širdies susitraukimų dažniui taip pat gali turėti įtakos asmens unikali anatomija ir odos pigmentacija. Jūsų tikrasis širdies susitraukimų dažnis gali būti didesnis arba mažesnis už optinio jutiklio rodmenis.

 **ĮSPĖJIMAS:** Tik pramoginiam naudojimui; optinio širdies ritmo funkcija nėra skirta naudoti medicinoje.

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

 **ĮSPĖJIMAS:** Alerginė reakcija ar odos sudirginimas gali atsirasti, kai produktai liečiasi su oda, nors mūsų produktai atitinka pramonės standartus. Tokiu atveju nedelsdami nutraukite vartojimą ir kreipkitės į gydytoją.

2.5. Nustatymų koregavimas

Visus laikrodžio nustatymus galite reguliuoti tiesiai laikrodyje.

Norėdami koreguoti nustatymą:

1. Braukite žemyn, kol pamatysite parametų piktogramą, tada bakstelėkite piktogramą.



2. Slinkite per nustatymų meniu braukdami aukštyn arba žemyn arba paspausdami viršutinius arba apatinius mygtukus.



3. Pasirinkite parametą bakstelėdami parametro pavadinimą arba paspausdami vidurinį mygtuką, kai parametras paryškintas. Grįžkite į meniu braukdami į dešinę arba pasirinkdami **Back/Atgal**.



4. Nustatymams, turintiems reikšmių diapazoną, pakeiskite reikšmę braukdami aukštyn or žemyn arba paspausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.
5. Jei nustatymas turi tik dvi reikšmes, pvz., „įjungta“ arba „išjungta“, pakeiskite reikšmę bakstelėdami nustatymą arba paspausdami vidurinį mygtuką.



 **PATARIMAS:** Taip pat galite pasiekti bendruosius nustatymus iš laikrodžio ciferblato, laikydami nuspaustą vidurinį mygtuką atidaryti nuorodų meniu.



3. Nustatymai

3.1. Mygtuko ir ekrano užraktas

Įrašydami pratimą galite užrakinti mygtukus paspausdami apatinį dešinįjį mygtuką. Kai užrakinta, negalite atlikti jokių veiksmų, kurie reikalauja mygtuko sąveikos (sukurti ratus, pristabdyti / baigti pratimą ir t.t.), tačiau galite slinkti ekrano rodinčius ir galite įjungti apšvietimą bet kuriuo mygtuko paspaudimu, jei apšvietimas veikia automatinio režimu.

Norėdami atrakinti, dar kartą paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką.

Kai neįrašote pratimo, ekranas užsirakina ir pritemdomas po minutės neveiklumo. Norėdami suaktyvinti ekraną, paspauskite bet kurį mygtuką.

Ekranas taip pat pereina į užmigdymo režimą (tuščias) po neveiklumo laikotarpį. Bet koks judėjimas vėl įjungia ekraną.

3.2. Automatinis apšvietimas

Apšvietimas turi tris funkcijas, kurias galite reguliuoti: ryškumo lygį (**Brightness/Ryškus**), kaip budėjimo foninis apšvietimas aktyvuoja (**Standby/Budėjimo režimas**), ir apšvietimas įsijungia, kai pakeliate ir pasukate riešą (**Raise to wake/Pakelkite, kad pažadintumėte**).

Foninio apšvietimo funkcijas galima reguliuoti pagal nustatymus, nurodytus **General/ Bendras » Backlight/ Apšvietimas**.

- Ryškumo nustatymas lemia bendrą foninio apšvietimo intensyvumą: Žemas, Vidutinis arba Aukštas.
- Pristabdymo nustatymas valdo ekrano ryškumą, kai neįjungtas aktyvus apšvietimas (pvz., įjungiamas paspaudus mygtuką). Trys laukimo parinktys:
 - Pristaitanti: budėjimo šviesa prisitaiko prie aplinkinių apšvietimo sąlygų.
 - Fiksuota: budėjimo šviesa fiksuota prie ryškumo nustatymo.
 - Išjungta: budėjimo šviesa išjungta.
- „Raise to wake“/ „Pakelti, kad pabustų“ funkcija suaktyvina budėjimo foninį apšvietimą įprastu laiko režimu ir įjungia foninį apšvietimą pratybų režimu, kai jūsų riešas yra pakeltas žiūrėti skaitymo padėti. Trys „Pakelti, kad pabustų“ parinktys:
 - On/Išjungta: Pakeldami riešą įprastu laiko režimu arba per pratimas suaktyvins apšvietimą.
 - Exercise only/Tik pratimai: Riešo pakėlimas įjungs apšvietimą tik fizinio krūvio metu.
 - Off/Išjungta: funkcija „Pakelti, kad pabustų“ išjungta.

 **PASTABA:** Taip pat galite nustatyti, kad apšvietimas visada būtų įjungtas. Laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad įvestumėte **Shortcuts/ Nuorodų** meniu, slinkite į **Backlight/ Apšvietimą** ir perjunkite jungiklį, kad įjungtumėte foninį apšvietimą.

3.3. Tonai ir vibracija

Tonai ir įspėjimai apie vibraciją naudojami pranešimams, pavojaus signalams ir kitiems svarbiems įvykiams bei veiksams. Abu gali būti koreguojami iš nustatymų pagal **General/ Bendras » Tones/ Tonai**.

Dalyje **Bendras » Tonai » Bendras** galite pasirinkti iš šių parinkčių:

- **All on/ Viskas įjungta:** visi įvykiai sukelia įspėjimą
- **All off/ Viskas išjungta:** jokie įvykiai nesukels įspėjimų

- **Buttons off/ Mygtukai išjungti:** visi įvykiai, išskyrus mygtukų paspaudimą, suaktyvina įspėjimus. Dalyje **General/ Bendras » Tones/ Tonai » Alarms/ Signalizacijos** galite įjungti ir išjungti vibracijas.

Galite pasirinkti iš šių parinkčių:

- **Vibration/Vibracija:** vibracijos įspėjimas
- **Tones/Tonai:** garso įspėjimas
- **Both/Abu:** ir vibracija, ir garso signalas.

3.4. „Bluetooth“ ryšys

„Suunto 9 Peak“ naudoja „Bluetooth“ technologiją, kad siųstų ir gautų informaciją iš jūsų mobiliojo įrenginio, kai susiejate laikrodį su „Suunto“ programa. Ta pati technologija taip pat naudojama susiejant PPI (Programuojami pasirenkamieji įrenginiai) ir jutiklius.

Tačiau, jei nenorite, kad laikrodis būtų matomas „Bluetooth“ skaitytuvams, galite suaktyvinti arba išjungti aptikimo nustatymą iš nustatymų dalyje **Connectivity/Jungiamumas » Discovery/Aptikimas**.



„Bluetooth“ taip pat gali būti visiškai išjungtas aktyvuojant lėktuvo režimą, žr. 3.5. *Lėktuvo režimas*.

3.5. Lėktuvo režimas

Jei reikia, įjunkite lėktuvo režimą, kad išjungtumėte belaidžius ryšius. Galite suaktyvinti arba išjungti lėktuvo režimą iš nustatymų dalyje **Connectivity/Jungiamumas**.



 **PASTABA:** jei norite ką nors susieti su įrenginiu, pirmiausia turite išjungti lėktuvo režimą, jei jis buvo įjungtas.

3.6. „Netrukdyti“ režimas

„Do Not Disturb/Netrukdyti“ režimas yra nustatymas, kuris nutildo visus garsus ir vibracijas ir pritemdo ekraną, todėl tai labai naudinga galimybė dėvint laikrodį, pavyzdžiui, teatre ar bet kurioje aplinkoje, kurioje norite, kad laikrodis veiktų kaip įprasta, bet tyliai.

Norėdami įjungti režimą „Netrukdyti“:

1. Laikrodžio ciferblate laikykite nuspaustą vidurinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų meniu.
2. Perbraukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad pereitumėte žemyn į režimą „Netrukdyti“.
3. Bakstelėkite ekraną arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad patvirtintumėte pasirinkimą.



Jei turite nustatytą žadintuvą, jis skamba kaip įprasta ir išjungia režimą „Netrukdyti“, nebent atidėti žadintuvo signalą.

3.7. Pranešimai

Jei susiejote laikrodį su „Suunto“ programa, galite gauti pranešimus, pvz., ateinančius skambučius ir teksto pranešimus laikrodyje.

Kai susiejate laikrodį su programa, pranešimai įjungiami pagal numatytuosius nustatymus. Galite juos išjungti iš nustatymų dalyje **Notifications/ Pranešimai**.

Gavus pranešimą, laikrodžio ciferblate rodomas iššokantis langas.



Jei pranešimas netelpa ekrane, paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad slinktumėte per visą tekstą.

Pranešimų istorija

Jei mobiliajame įrenginyje turite neskaitytų pranešimų arba praleistų skambučių, galite juos peržiūrėti laikrodyje.

Laikrodžio ciferblate paspauskite vidurinį mygtuką, tada paspauskite apatinį mygtuką, kad slinktumėte per pranešimų istoriją.

Pranešimų istorija išvaloma tikrinant pranešimus mobiliajame įrenginyje.

3.8. Laikas ir data

Galite nustatyti laiką ir datą per pradinį laikrodžio paleidimą. Po to laikrodis naudoja GPS laiką bet kokiam poslinkiui ištaisyti.

Jūs galite rankiniu būdu koreguoti laiką ir datą iš nustatymų pagal **General/Bendras » Time/date / Laikas/ data**, kur taip pat galite pakeisti laiką ir datą.

Be pagrindinio laiko, galite naudoti dvigubą laiką, kad galėtumėte sekti laiką kitoje vietoje, pavyzdžiui, kai keliaujate. Dalyje **Bendras » Laikas/ data** bakstelėkite **Dual time/ Dvigubas laikas**, kad nustatytumėte laiko juostą pasirinkdami vietą.

Susiejus su „Suunto“ programa, laikrodis gauna atnaujintą laiką, datą, laiko juostą ir vasaros laiką iš mobiliųjų įrenginių.

Dalyje **Bendra » Laikas / data** bakstelėkite **Auto time update/ Automatinis laiko atnaujinimas**, kad įjungtumėte ir išjungtumėte funkciją.

3.8.1. Žadintuvas

Jūsų laikrodyje yra žadintuvas, kuris gali skambėti vieną kartą arba kartotis tam tikromis dienomis. Įjunkite žadintuvą iš nustatymų dalyje **Alarm/ Signalai » Alarm clock/ Žadintuvas**.

Be standartinių fiksuotų pavojaus signalų, taip pat rasite adaptyvų signalizacijos tipą, pagrįstą saulėtekio ir saulėlydžio duomenimis. Žr. 3.12. *Saulėtekio ir saulėlydžio signalizacijos*.

Norėdami nustatyti fiksuotą žadintuvo laiką:

1. Laikrodžio veide paspauskite vidurinę mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų meniu ir pereikite prie **Alarm/ Signalai>> Alarm clock/ Žadintuvas**.
2. Pirmiausia pasirinkite, kaip dažnai norite, kad skambėtų žadintuvas. Galimi variantai:
 - **Once/ Vieną kartą**: žadintuvas skamba vieną kartą per ateinančias 24 valandas nustatytu laiku
 - **Weekdays/ Darbo dienomis**: žadintuvas skamba tuo pačiu metu nuo pirmadienio iki penktadienio
 - **Daily/ Kasdien**: žadintuvas skamba tuo pačiu metu kiekvieną savaitės dieną



3. Nustatykite valandą ir minutes ir išeikite iš nustatymų.



Kai žadintuvas skamba, galite atmesti skambutį, kad sustabdytumėte signalą, arba galite pasirinkti snaudimo būseną. Snaudimo laikas yra 10 minučių ir gali būti kartojamas iki 10 kartų.



Jei leisite žadintuvui toliau skambėti, jis automatiškai pereis į snaudimo būseną po 30 sekundžių.

3.9. Kalbos ir vienetų sistema

Laikrodžio kalbą ir vienetų sistemą galite keisti iš nustatymų dalyje **General/Bendras » Language/Kalba**.

3.10. Laikrodžio ciferblatai

„Suunto 9 Peak“ atina su keliais laikrodžio ciferblatais pasirinkti, ir skaitmeninių, ir analoginių stilių.

Jei norite pakeisti laikrodžio ciferblatą:

1. Dabartiniame laikrodžio ciferblato rodinyje laikykite nuspaudę vidurinę mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų meniu
2. Slinkite į **Watch face/ Laikrodžio ciferblatas** ir bakstelėkite paspauskite vidurinę mygtuką, kad įvestumėte.



3. Braukite aukštyn ir žemyn, kad slinktumėte per laikrodžio ciferblato, peržiūras, ir bakstelėkite norimą naudoti.
4. Braukite aukštyn ir žemyn, kad slinktumėte per spalvų parinktis, ir bakstelėkite tą, kurį norite naudoti.



Kiekvienas laikrodžio ciferblatas turi papildomos informacijos, pvz., datą arba dvigubą laiką. Bakstelėkite ekraną, kad perjungtumėte rodinčius.

3.10.1. Mėnulio fazės

Be saulėtekio ir saulėlydžio laikų, jūsų laikrodis gali sekti Mėnulio fazes. Mėnulio fazė priklauso nuo datos, kurią nustatėte savo laikrodyje.

Mėnulio fazė yra prieinama kaip vaizdas lauko stiliaus laikrodžio ciferblate. Bakstelėkite ekrane, kad pakeistumėte apatinę eilutę, kol pamatysite mėnulio piktogramą ir procentą.



Fazės pateikiami kaip piktograma su procentais taip:

○ 0% ● 25% ● 50% ● 75% ● 100% ● 75% ●

3.11. Energijos taupymas

Jūsų laikrodyje yra energijos taupymo parinktis, kuri išjungia visą vibraciją, kasdienius širdies ritmo (ŠR) ir „Bluetooth“ pranešimus, kad pailgėtų baterijos veikimo laikas įprasto kasdienio naudojimo metu. Energijos taupymo parinkčių įrašymo metu ieškokite 4.1.4. *Baterijos energijos valdymas*.

Ijunkite / išjunkite energijos taupymą iš nustatymų dalyje **General/Bendras » Power saving/ Energijos taupymas**.



PASTABA: Energijos taupymas automatiškai įjungiamas, kai akumuliatoriaus lygis pasiekia 10%.

3.12. Saulėtekio ir saulėlydžio signalai

Saulėtekio / saulėlydžio signalizacija jūsų „Suunto 9 Peak“ yra prisitaikanti signalizacija, atsižvelgiant į jūsų buvimo vietą. Užuoat nustatę fiksuotą laiką, nustatote žadintuvą, kiek iš anksto norite būti įspėti prieš faktinį saulėtekį ar saulėlydį.

Saulėtekio ir saulėlydžio laikas nustatomas per GPS, todėl jūsų laikrodis remiasi GPS duomenimis nuo paskutinio karto, kai naudojote GPS.

Jei norite nustatyti saulėlydžio / saulėtekio signalus:

1. Paspauskite vidurinę mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų meniu.
2. Slinkite žemyn iki **ALARMS/ ŽADINTUVAI** ir įveskite paspausdami vidurinę mygtuką.
3. Slinkite iki žadintuvo, kurį norite nustatyti, ir pasirinkite paspausdami vidurinę mygtuką.



4. Nustatykite norimas valandas prieš saulėtekį / saulėlydį slinkdami aukštyn / žemyn viršutiniiais ir apatiniais mygtukais ir patvirtinkite viduriniu mygtuku.
5. Nustatykite minutes taip pat.



6. Paspauskite vidurinę mygtuką, kad patvirtintumėte ir išeitumėte.



PATARIMAS: Taip pat yra laikrodžio ciferblatas, rodantis saulėtekio ir saulėlydžio laikus.



PASTABA: Saulėtekio ir saulėlydžio laikams ir signalams reikia GPS nustatymo. Laikas yra tuščias, kol GPS duomenys bus prieinami.

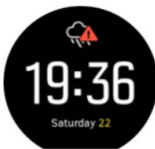
3.13. Audros pavojaus signalas

Didelis barometrinio slėgio sumažėjimas paprastai reiškia, kad ateina audra ir turėtumėte padengti. Kai audros signalizacija yra aktyvi, "Suunto 9 Peak" skamba pavojaus signalu ir rodo audros simbolį, kai slėgis per 3 valandas nukrenta 4 hPa (0,12 inHg) ar daugiau.

Norėdami įjungti audros signalizaciją:

1. Paspauskite vidurinę mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų meniu.
2. Slinkite žemyn iki **ŽADINTUVAI** ir įveskite paspausdami vidurinę mygtuką.
3. Slinkite į **STORM ALARM/ AUDROS PAVOJAUS SIGNALAS** ir įjunkite / išjunkite paspausdami vidurinę mygtuką.

Kai audros signalizacija skamba, paspaudus bet kurį mygtuką sustabdysite signalą. Jei mygtukas nepaspaudžiamas, pavojaus signalo pranešimas trunka vieną minutę. Audros simbolis lieka ekrane, kol oro sąlygos stabilizuojasi (slėgio kritimas sulėtėja).



3.14. Pozicijos formatai

Pozicijos formatas yra tai, kaip jūsų GPS padėtis rodoma laikrodyje. Visi formatai yra susiję su ta pačia vieta, tik jie išreiškia kitaip.

Pozicijos formatą galite keisti laikrodžio nustatymuose dalyje **Navigation/Naršymas » Pozition format/ Pozicijos formatas**.

Platuma / ilguma yra dažniausiai naudojamas tinklelis ir turi tris skirtingus formatus:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m"
- WGS84 Hd°m's.s

Kiti galimi bendrosios pozicijos formatai:

- UTM (universalus skersinis merkatorius) suteikia dvimatį horizontalų padėties pristatymą.
- MGRS (Karinio tinklo nuorodų sistema) yra UTM išplėtimas, kurį sudaro tinklelio zonos žymuo, 100 000 metrų kvadratinis identifikatorius ir skaitmeninė vieta.

„Suunto 9 Peak“ taip pat palaiko šiuos vietinių pozicijų formatus:

- BNG (Britų)
- ETRS-TM35FIN (suomių k.)
- KKJ (suomių k.)
- IG (airių k.)
- RT90 (švedų k.)
- SWEREF 99 TM (švedų k.)
- CH1903 (Šveicarijos)
- UTM NAD27 (Aliaskos)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Naujosios Zelandijos)



PASTABA: Kai kurių padėties formatų negalima naudoti vietovėse į šiaurę nuo 84° ir į pietus nuo 80° arba už šalių, kurioms jie skirti, ribų. Jei esate už leidžiamos zonos ribų, jūsų vietovės koordinatės negali būti rodomi laikrodyje.

3.15. Įrenginio informacija

Išsamią laikrodžio programinės ir techninės įrangos informaciją galite patikrinti dalyje **General/ Bendras » About/ Apie**.

4. Funkcijos

4.1. Pratybų įrašymas

Be 24/7 veiklos stebėjimo, galite naudoti laikrodį, kad įrašytumėte savo mokymo sesijas ar kitą veiklą, kad gautumėte išsamius atsiliepimus ir stebėtumėte savo pažangą.

Norėdami įrašyti pratimą:

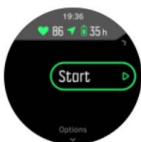
1. Uždėkite širdies ritmo jutiklį (pasirinktinai).
2. Braukite žemyn arba paspauskite viršutinį mygtuką, kad atidarytumėte vykdyklę.
3. Bakstelėkite pratybų piktogramą arba paspauskite vidurinį mygtuką.



4. Braukite aukštyn arba žemyn, kad slinktumėte sporto režimais, ir palieskite tą, kurį norite naudoti. Arba slinkite viršutiniais ir apatiniais mygtukais ir pasirinkite viduriniu mygtuku.
5. Virš pradžios indikatorius rodomas piktogramų rinkinys, priklausomai nuo to, ką naudojate su sporto režimu (pvz., Širdies susitraukimų dažnis ir prijungtas GPS). Rodyklės piktograma (prijungtas GPS) paieškos metu mirksi pilka spalva ir darosi žalia, kai tik surandamas signalas. Širdies piktograma (širdies susitraukimų dažnis) mirksi pilka spalva, o ieškant ir kai randamas signalas, ji virsta spalvota širdimi, pritvirtinta prie diržo, jei naudojate širdies ritmo jutiklį, arba spalvota širdimi be diržo, jei naudojate optinį širdies ritmo jutiklį. Taip pat matomas akumuliatoriaus įvertinimas, nurodantis, kiek valandų galite naudotis prieš akumuliatoriaus iškrovą.

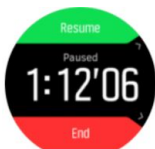
Jei naudojate širdies ritmo jutiklį, bet piktograma tampa tik žalia (tai reiškia, kad optinis širdies ritmo jutiklis yra aktyvus), patikrinkite, ar širdies ritmo jutiklis yra suporuotas, žr. 5.12. *Susieti PPJ ir jutiklius*, ir dar kartą pasirinkite sporto režimą.

Galite palaukti, kol kiekviena piktograma taps žalia, arba pradėti įrašymą, kai tik norite, paspausdami vidurinį mygtuką.



Prasidėjus įrašymui, pasirinktas širdies ritmo šaltinis yra užrakintas ir negali būti pakeistas vykstančios treniruotės metu.

6. Įrašydami galite perjungti ekranus viduriniu mygtuku arba naudodami jutiklinį ekraną, jei jis įjungtas.
7. Paspauskite viršutinį mygtuką, kad pristabdytumėte įrašymą. Sustokite ir išsaugokite apatiniu mygtuku arba tęskite naudodami viršutinį mygtuką.



Jei pasirinktame sporto režime yra parinkčių, pvz., nustatyti trukmės tikslą, galite jas koreguoti prieš pradėdami įrašymą paspausdami apatinį mygtuką. Įrašydami taip pat galite nustatyti sporto režimo parinktis paspausdami vidurinį mygtuką.

 **PATARIMAS:** Įrašymo metu galite bakstelėti ekrane, kad gautumėte iššokantį langą, kuriame rodomas dabartinis laikas ir akumulatoriaus įkrovos lygis.

Jei naudojate kelių kelių sporto šakų režimą, sportuokite laikydami nuspaudę viršutinį mygtuką.

Sustabdykite įrašą, jūsų paklaus, kaip jautėtės. Galite atsakyti arba praleisti klausimą (žr. 4.1.9. *Pojūtis*). Tada gausite veiklos suvestinę, kurioje galite naršyti naudodami jutiklinį ekraną ar mygtukus.

Jei padarėte įrašą, kurio nenorite išsaugoti, žurnalo įrašą galite ištrinti slinkdami į santraukos apačią ir bakstelėdami mygtuką **Delete/Ištrinti**. Taip pat galite ištrinti įrašus tokiu pačiu būdu iš žurnalo.



4.1.1. Sporto režimai

Jūsų laikrodis turi platų iš anksto apibrėžtų sporto režimų asortimentą. Režimai yra skirti konkrečioms veikloms ir tikslams, nuo atsitiktinio pasivaikščiojimo lauke iki triatlono lenktynių.

Kai įrašote pratimą (žr. 4.1. *Pratimo įrašymas*), galite perbraukti aukštyn ir žemyn, kad pamatytumėte trumpą sporto režimų sąrašą. Palieskite piktogramą trumpojo sąrašo pabaigoje, kad peržiūrėtumėte visą sąrašą ir pamatytumėte visus sporto režimus.



Kiekvienas sporto režimas turi unikalų ekranų ir vaizdų rinkinį ir parinktis, kurias galite modifikuoti laikrodyje.

4.1.2. Tikslų naudojimas pratimų metu

Galima nustatyti skirtingus tikslus su savo „Suunto 9 Peak“, kai naudojasi.

Jei pasirinktame sporto režime yra parinktys tikslai, galite juos koreguoti prieš pradėdami įrašymą braukdami aukštyn arba paspausdami apatinį mygtuką.



Vykdyti su bendruoju tikslu:

1. Prieš pradėdami pratimų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktis.
2. Pasirinkite **Target/ Tikslas** ir paspauskite vidurinį mygtuką.

3. Pasirinkite **Duration/ Trukmė** arba **Distance/ Atstumas**.
4. Pasirinkite jūsų tikslą.
5. Braukite dešinён, kad grįžtumёte į sporto reųimo parinktis.

Suaktyvinus bendruosius tikslus, kiekviename duomenų ekrane, kuriame rodoma jūsų paųanga, matomas tikslinis matuoklis.



Taip pat gausite praneųimą, kai pasieksite 50 % savo tikslo ir kai bus pasiektas jūsų pasirinktas tikslas.

Treniruotis su intensyvumo tikslu:

1. Prieų pradёdami pratybų įrašymą, braukite aukųstyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumёte sporto reųimo parinktis.
2. Pasirinkite **Intensity zones/ Intensyvumo zonos** arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Pasirinkite **HR zones/ Ŗirdies ritmo zonos, Pace zones / Tempo zonos** arba **Power zones/ Galios zonoų**.
(Parinktyų priklauso nuo pasirinkto sporto reųimo ir jei turite galios bloką, susietą su laikrodųiu).
4. Pasirinkite jūsų tikslinę zoną.
5. Braukite dešinён, kad grįžtumёte į sporto reųimo parinktis

4.1.3. Narųymas pratybų metu

Įrašydami pratimą galite narųyti marųrutą arba lankytinas vietas (LV).

Jūsų naudojamas sporto reųimas turi turёti GPS, kad galёtumёte pasiekti navigacijos parinktis. Jei sporto reųimo GPS tikslumas yra OK arba „Good/Geras“, kai pasirenkate marųrutą ar LV, GPS tikslumas pakeičiamas į Best/ Geriausias.

Norёdami narųyti pratybų metu:

1. „Suunto“ programoje sukurkite marųrutą arba LV ir sinchronizuokite laikrodį, jei to dar nepadarёte.
2. Pasirinkite sporto reųimą, kuris naudoja GPS, ir braukite aukųstyn arba paspauskite apatinį mygtuką atidaryti parinktis. Arba pirmiausia pradёkite įrašymą, tada laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad atidarytumёte sporto reųimo parinktis.
3. Slinkite į **Navigation/ Narųymas** bakstelёkite nustatymą ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Braukite aukųstyn ir Ŗemyn arba paspauskite virųutinius ir apatinius mygtukus, kad pasirinktumёte narųymo parinktį, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Pasirinkite marųrutą arba LV, kurią norite narųyti, ir paspauskite vidurinį mygtuką. Tada paspauskite virųutinį mygtuką, kad pradёtumёte narųyti.

Jei dar nepradёjote pratybų įrašymo, paskutinis Ŗingsnis nukelia jus atgal į sporto reųimo parinktis. Slinkite aukųstyn iki pradųios rodinio ir pradёkite įrašymą kaip įprasta.

Mankųstindami braukite dešinён arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad pereitumёte į narųymo ekraną, kuriame matysite pasirinktą marųrutą arba LV. Daugiau informacijos navigacijos ekrane ieųkokite 4.3.7.2. *Perёjimas prie LV* ir 4.3.5. *Marųrutai*.

Ŗiame ekrane galite perbraukti aukųstyn arba paspausti apatinį mygtuką, kad atidarytumёte narųymo parinktis. Narųymo parinktyse galite, pavyzdųiui, pasirinkti kitą marųrutą arba LV, patikrinti dabartines vietos koordinates ir baigti narųymą pasirinkdami **Bread crumb/ Duonos trupiniai**.

4.1.3.1. Priirišimas prie maršruto

Miesto apylinkėse GPS gali būti sunku sekti jus teisingai. Jei pasirinksite vieną iš jūsų iš anksto nustatytus maršrutus ir laikysitės to maršruto, laikrodžio GPS bus naudojamas tik tam, kad būtų galima nustatyti, kur esate iš anksto nustatytame maršrute, o ne iš tikrųjų sukurti maršrutą iš bėgiojimo. Užregistruota trasa bus identiška maršrutui, naudojamam bėgiojimui.



Norėdami naudoti priirišimo funkciją maršrutui pratybų metu:

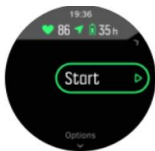
1. Sukurkite maršrutą programoje "Suunto" ir sinchronizuokite laikrodį, jei to dar nepadarėte.
2. Pasirinkite sporto režimą, kuris naudoja GPS, tada braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte parinktis.
3. Slinkite į **Navigation/Naršymas** ir bakstelėkite jį arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Pasirinkite **Snap to route/Kabinti prie maršruto**, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Pasirinkite norimą naudoti maršrutą ir paspauskite vidurinį mygtuką.
6. Paspauskite viršutinį mygtuką arba bakstelėkite **Navigate/Naršyti**.

Pradėkite pratimą kaip įprasta ir vykdykite pasirinktą maršrutą.

4.1.4. Baterijos energijos valdymas

Jūsų „Suunto 9 Peak“ turi baterijos energijos valdymo sistemą, naudojančią išmaniąją baterijos technologiją, kuri padės užtikrinti, kad laikrodžiui nepitrūktų energijos, kai to labiausiai reikia.

Prieš pradėdami įrašyti pratimą (žr. 4.1. Pratybų įrašymas), matote įvertinimą, kiek baterijos veikimo laiko liko dabartiniame baterijos režime.



Yra keturi iš anksto nustatyti baterijos režimai: **Performance/ Našumas** (numatytasis), **Endurance/ Ištvėrmė**, **Ultra** ir **Tour/Kelionė**. Pakeitus šiuos režimus, pasikeis baterijos veikimo trukmė, bet taip pat pasikeis laikrodžio veikimas.

 **PASTABA:** pagal numatytuosius nustatymus "Ultra" ir "Kelionė" režimai išjungia visą ŠR stebėjimą (tiek riešą, tiek krūtinę). Norėdami įgalinti ŠR stebėjimą („Ultra“ ir „Kelionių“ režimu), po pradžios indikatoriaus eikite į **Option/Parinktys**.

Pradžios ekrane palieskite **Options/ Parinktys** » **Battery mode/ Baterijos režimas**, kad pakeistumėte baterijos režimus, ir sužinokite, kaip kiekvienas režimas veikia laikrodžio veikimą.



 **PATARIMAS:** Taip pat galite greitai pakeisti baterijos režimą pradžios ekrane paspausdami viršutinį mygtuką.

Be šitų keturių iš anksto nustatytų baterijos režimų, taip pat galite sukurti pasirinktinį baterijos režimą su savo norimais nustatymais. Pasirinktinis režimas yra būdingas šiam sporto režimui, todėl galima sukurti pasirinktinį baterijos režimą kiekvienam sporto režimui.

 **PASTABA:** Jei mankštindamiesi pradėsite naršyti ar naudoti navigacijos duomenis, pvz., numatomą atvykimo laiką (ETA), GPS eina į **Best! Geriausias**, nepriklausomai nuo baterijos režimo.

Baterijos pranešimai

Be baterijos režimų, laikrodis naudoja išmaniuosius priminimus, kad užtikrintų pakankamą baterijos veikimo laiką kitam nuotykiui. Kai kurie priminimai yra išankstiniai, remiantis, pavyzdžiui, savo veiklos istoriją. Jums taip pat pranešama, pvz., kai laikrodžis pastebi, kad įrašydami veiklą senka baterija. Tai automatiškai paragins pakeisti baterijos režimą į kitą.



Jūsų laikrodis įspės jus vieną kartą, kai baterija bus 20% ir vėl, kai bus 10%.

4.1.5. Plaukimas

„Suunto 9 Peak“ galite naudoti plaukimui baseinuose arba atvira vandenyje.

Kai naudojate baseino plaukimo sporto režimą, laikrodis priklauso nuo baseino ilgio, kad nustatytų atstumą. Prieš pradėdami plaukti, galite pakeisti baseino ilgį pagal sporto režimo parinktis.

Atviro vandens plaukimas priklauso nuo GPS apskaičiuoti atstumą. Kadangi GPS signalai nekeliauja po vandeniu, laikrodis turi periodiškai išeiti iš vandens, pavyzdžiui, su laisvo stilio smūgiu, kad gautų GPS pataisymą.

Tai yra sudėtingos GPS sąlygos, todėl svarbu, kad prieš šokdami į vandenį turėtumėte stiprų GPS signalą. Norėdami užtikrinti gerą GPS, turėtumėte:

- Synchronizuoti laikrodį su internetine paskyra prieš plaukdami, kad optimizuotumėte GPS su naujausiais palydovinės orbitos duomenimis.
- Pasirinkę atviro vandens plaukimo sporto režimą ir gavus GPS signalą, plaukti bent tris minutes prieš pradėdami plaukti. Tai suteikia GPS laiko sukurti stiprią padėtį.

4.1.6. Intervalo mokymas

Intervalinės treniruotės yra bendra treniruočių forma, kurią sudaro pasikartojantys didelio ir mažo intensyvumo pastangų rinkiniai. Naudodami „Suunto 9 Peak“, laikrodyje galite nustatyti savo intervalo treniruotes kiekvienam sporto režimui.

Apibrėždami intervalus, turite nustatyti keturis elementus:

- Intervalai: įjungimo/ išjungimo perjungiklis, leidžiantis intervalo mokymą. Kai tai įjungiame, į sporto režimą įtraukiamas intervalinis treniruočių ekranas.
- Pasikartojimai: intervalo skaičius + atkūrimo rinkiniai, kuriuos norite atlikti.
- Intervalas: jūsų didelio intensyvumo intervalo ilgis, atsižvelgiant į atstumą ar trukmę.
- Atkūrimas: poilsio laikotarpio trukmė tarp intervalų, atsižvelgiant į atstumą ar trukmę.

Atminkite, kad jei intervalams apibrėžti naudojate atstumą, turite būti sportiniu režimu, kuris matuoja atstumą. Matavimas gali būti pagrįstas, pavyzdžiui, GPS arba pėdų ar dviračio PPJ.

 **PASTABA:** Jei naudojate intervalus, negalite suaktyvinti naršymo.

Treniruotis intervalais:

1. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, braukite aukštyn paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktis.
2. Slinkite žemyn iki **Intervals/ Intervalai** ir bakstelėkite nustatymą arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Perjungti intervalus ir koreguoti anksčiau aprašytus nustatymus.



4. Slinkite atgal iki pradžios rodinį ir pradėkite savo pratimą kaip įprasta.
5. Braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite intervalų ekraną, ir paspauskite viršutinį mygtuką, kai būsite pasirengę pradėti intervalo mokymą.



6. Jei norite sustabdyti intervalo treniruotes prieš užbaigdami visus pakartojimus, laikykite vidurinį mygtuką paspaustą, kad atidarytumėte sporto režimo parinktis ir išjungtumėte **Intervalus**.

 **PASTABA:** Kol esate intervalų ekrane, mygtukai veikia kaip įprasta, pavyzdžiui, paspaudus viršutinį mygtuką pristabdomas pratimų įrašymas, o ne tik intervalo mokymas.

Sustabdžius pratimų įrašymą, intervalo mokymas automatiškai išjungiamas tam sporto režimui. Tačiau kiti nustatymai yra prižiūrimi, kad galėtumėte lengvai pradėti tą pačią treniruotę kitą kartą naudodami sporto režimą.

4.1.7. Ekranų tema

Norėdami padidinti laikrodžio ekrano skaitomumą mankštindamiesi, galite keisti šviesias ir tamsias temas.

Naudojant šviesos temą, ekrano fonas yra šviesus, o skaičiai tamsūs.

Su tamsia tema kontrastas yra atvirkštinis, o fonas tamsus ir skaičiai šviesūs. Tema yra visuotinis nustatymas, kurį galite pakeisti laikrodyje iš bet kurios sporto režimo parinktės.

Norėdami pakeisti ekrano temą sporto režimo parinktyse:

1. Eikite į bet kurį sporto režimą ir braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktis.
2. Slinkite žemyn iki **Theme/ Tema** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Perjunkite **Šviesą** į **Tamsą** paspausdami viršutinį ir apatinį mygtukus ir priimkite su viduriniu mygtuku.

4. Slinkite atgal, kad išeitumėte iš sporto režimo parinkčių ir pradėtumėte sporto režimą (arba išeitumėte iš jo).

4.1.8. Autopauzė

Autopauzė pristabdo pratimo įrašymą, kai jūsų greitis yra mažesnis nei 2 km / h (1,2 myl/h). Kai jūsų greitis padidėja iki daugiau nei 3 km / h (1,9 myl/h), įrašymas tęsiasi automatiškai.

Prieš pradėdami pratimų įrašymą, galite įjungti / išjungti kiekvieno sporto režimo sporto režimo nustatymus laikrodyje.

Jei įrašymo metu automatinė autopauzė įjungta, iššokantis langas praneša, kai įrašas pristabdomas automatiškai.



Palieskite atnaujinti iššokantį langą, kad patikrintumėte dabartinį laiką ir baterijos įkrovos lygį.



Galite leisti įrašymui tęsti automatiškai, kai vėl pradėdate judėti, arba rankiniu būdu tęsti iš iškylančiojo ekrano paspausdami viršutinį mygtuką.

4.1.9. Pojūtis

Jei treniruojatės reguliariai, tas, kaip jaučiatės po kiekvienos sesijos, yra svarbus jūsų bendros fizinės būklės rodiklis. Treneris ar asmeninis treneris taip pat gali naudoti jūsų pojūčių tendenciją stebėti jūsų pažangą per laiką.

Yra penki laipsniai pojūčiui pasirinkti:

- **Poor/Menkas**
- **Average/Vidutinis**
- **Good/Geras**
- **Very good/Labai geras**
- **Excellent/Puikus**

Ką šie variantai tiksliai reiškia, spręsti jums (ir jūsų treneriui). Svarbu, kad juos naudotumėte nuosekliai.

Kiekvienai treniruotei galite įrašyti laikrodyje iškart po įrašymo sustabdymo, kaip jautėtės, atsakydami į klausimą "How was it? / Kaip tai buvo? ".



Galite praleisti atsakymą į klausimą paspausdami vidurinį mygtuką.

4.2. Žurnalas

Žurnalą galite pasiekti braukdami žemyn arba iš ankstopasukdami viršutinį mygtuką, kol pamatysite žurnalo piktogramą.



Bakstelėkite žurnalo įrašą, kurį norite peržiūrėti, ir slinkite per žurnalą braukdami aukštyn arba žemyn arba paspausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.



 **PASTABA:** Žurnalo įrašas lieka pilkas, kol jis bus sinchronizuotas su jūsų internetiniu abonementu.

Norėdami išeiti iš žurnalo, braukite dešinėn arba laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką. Taip pat galite tiesiog dukart bakstelėti ekrane, kad grįžtumėte į laikrodžio ciferblatą.

4.3. Navigacija

4.3.1. Aukščio navigacija

Jei naršote maršrutu, kuriame yra aukščio informacija, taip pat galite naršyti pagal pakilimą ir nusileidimą naudodami aukščio profilio ekraną. Pagrindiniame navigacijos ekrane (kuriame matote maršrutą) braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad perjungtumėte į aukščio profilio ekraną.

Aukščio profilio ekrane rodoma ši informacija:

- viršuje: jūsų dabartinis aukštis
- centre: aukščio profilis, rodantis jūsų dabartinę padėtį
- apačioje: likęs pakilimas arba nusileidimas (palieskite ekraną, kad pakeistumėte rodinčius).



Jei nuklysite per toli nuo maršruto naudodami aukščio navigaciją, laikrodis aukščio profilio ekrane pateiks pranešimą **Off route/ Už maršruto ribų**. Jei matote šį pranešimą, slinkite į maršruto naršymo ekraną, kad grįžtumėte į teisingą kelią prieš tęsdami navigaciją aukštyje.

4.3.2. Guolių navigacija

Guolių navigacija yra funkcija, kurią galite naudoti lauke, kad galėtumėte sekti vietas, kurią matote arba peržiūrėjote iš žemėlapiu į priekį, tikslinį kelią. Šią funkciją galite naudoti atskirai kaip kompasą arba kartu su popieriniu žemėlapiu.

Jei nustatydami kryptį nustatysite tikslinį atstumą ir aukštį, laikrodį bus galima naudoti norint pereiti į tą tikslinę vietą.



Naudoti guolių navigaciją pratybų metu (galima tik lauko veiklai):

1. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktis.
2. Bakstelėkite **Navigation/Naršymas** arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Pasirinkti **Bearing/Guolį**
4. Jei reikia, kalibruokite kompasą vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
5. Nukreipkite mėlyną rodyklę ekrane į tikslinę vietą ir paspauskite vidurinį mygtuką.
6. Jei nežinote atstumo ir aukščio iki vietos, pasirinkite **No/Ne**.
7. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad patvirtintumėte rinkinio guolį ir grįžtumėte į sporto režimo parinktis.
8. Jei žinote atstumą ir aukštį iki vietos, pasirinkite **Yes/Taip**.
9. Įveskite atstumą ir aukštį iki vietos.
10. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad patvirtintumėte rinkinio guolį ir grįžtumėte į sporto režimo parinktis.

Naudoti guolių navigaciją be pratimų:

1. Slinkti į **Navigation/ Navigaciją** perbraukiant žemyn arba paspaudus viršutinį mygtuką.
2. Pasirinkti **Bearing/Guolį**.
3. Jei reikia, kalibruokite kompasą vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
4. Nukreipkite mėlyną rodyklę ekrane į tikslinę vietą ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Jei nežinote atstumo ir aukščio iki vietos, pasirinkite **No/Ne** ir veskite mėlyną rodyklę į vietą.
6. Jei žinote atstumą ir aukštį iki vietos, pasirinkite **Yes/Taip**.
7. Įveskite atstumą ir aukštį iki vietos ir veskite mėlyną rodyklę į vietą. Ekrane taip pat bus rodomas atstumas ir aukštis, likęs prie vietos.
8. Nustatykite naują guolį braukdami aukštyn arba paspausdami apatinį mygtuką.
9. Baikite navigaciją paspausdami viršutinį mygtuką.

4.3.3. Kompasas

"Suunto 9 Peak" turi skaitmeninį kompasą, kuris leidžia orientuotis magnetinės šiaurės atžvilgiu.

Pakreipimo kompensuotas kompasas suteikia tikslius rodmenis, net jei kompasas nėra horizontaliai lygus.

Kompasą galite pasiekti iš paleidimo priemonės dalyje **Navigation/Naršymas » Compass/Kompasas**.

Kompaso ekrane pateikiama ši informacija:

- Rodyklė, nukreipta į magnetinę šiaurę
- Antraštė pasaulio šalimis

- Antraštė laipsniais
- Dienos laikas (vietos laiku) arba baterijos įkrovos lygis; bakstelėkite ekrane, kad pakeistumėte rodinius



Norėdami išeiti iš kompas, braukite dešinėn arba laikykite nuspaustą vidurinį mygtuką.

Kol esate kompas ekrane, galite perbraukti aukštyn nuo ekrano apačios arba paspausti apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų sąrašą. Spartieji klavišai suteikia greitą prieigą prie naršymo veiksmų, pvz., dabartinės vietos koordinatijų tikrinimo arba maršruto, kurį norite naršyti, pasirinkimo.



Braukite žemyn arba paspauskite viršutinį mygtuką, kad išeitumėte iš nuorodų sąrašo.

4.3.3.1. Kompas kalibravimas

Jei kompasas nekalibruotas, įvedę kompas ekraną būsite paraginti kalibruoti kompasą.



Jei norite iš naujo kalibruoti kompasą, galite vėl pradėti kalibravimą iš **Navigation/Naršymo » Navigation setting/Naršymo nustatymų » Calibrate compass/Kalibruoti kompasą**.

4.3.3.2. Deklinacijos nustatymas

Norėdami užtikrinti teisingus kompas rodmenis, nustatykite tikslią deklinacijos reikšmę.

Popieriniai žemėlapiai rodo į tikrąją šiaurę. Tačiau kompasai rodo į magnetinę šiaurę - regioną virš Žemės, kur traukia Žemės magnetiniai laukai. Kadangi magnetinė Šiaurė ir tikroji Šiaurė nėra toje pačioje vietoje, turite nustatyti savo kompas deklinaciją. Kampas tarp magnetinės ir tikrosios šiaurės yra jūsų deklinacija.

Deklinacijos reikšmė rodoma daugelyje žemėlapių. Magnetinės šiaurės vieta keičiasi kasmet, todėl tiksliausią ir naujausią deklinacijos vertę galima rasti svetainėse, tokiose kaip www.magnetic-declination.com).

Tačiau orientavimosi žemėlapiai sudaromi atsižvelgiant į magnetinę šiaurę. Jei naudojate orientavimosi žemėlapi, turite išjungti deklinacijos korekciją, nustatydami deklinacijos reikšmę iki 0 laipsnių.

Deklinacijos vertę galite nustatyti iš nustatymų dalyje **Navigation/Naršymas » Navigation setting/Naršymo nustatymai » Declination/Deklinacija**.

4.3.4. Rasti kelią atgal

Jei įrašydami veiklą naudojate GPS, „Suunto 9 Peak“ automatiškai išsaugo jūsų pratimo pradžios tašką. Su **Find back/Rasti kelią atgal** „Suunto 9 Peak“ gali padėti jums grįžti atgal į savo pradinį tašką.

Norėdami pradėti kelio atgal paiešką:

1. Pradėkite pratimą su GPS.
2. Braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite naršymo ekraną.
3. Perbraukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų meniu.
4. Slinkite į **Find back/Rasti kelią atgal** ir bakstelėkite ekraną arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad pasirinktumėte.

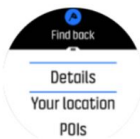


Navigacijos nurodymai rodomi kaip paskutinis pasirinkto sporto režimo ekranas.

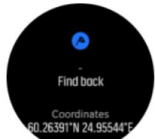


Norėdami peržiūrėti papildomą informaciją apie dabartinę padėtį:

1. Rodinyje **Rasti kelią atgal** perbraukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų meniu.
2. Pasirinkite **Details/Išsami informacija**.



3. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad slinktumėte per sąrašą.



Braukite dešinėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad išeitumėte iš išsamios informacijos rodinio.

4.3.5. Maršrutai

Jūs galite naudoti savo „Suunto 9 Peak“ naršyti po maršrutus. Suplanuokite maršrutą naudodami "Suunto" programą ir perkeltite jį į laikrodį naudodami kitą sinchronizavimą

Jei norite naršyti po maršrutus:

1. Braukite žemyn arba paspauskite viršutinį mygtuką, kad atidarytumėte vykdyklę.
2. Slinkite į **Navigation/ Navigacija** ir bakstelėkite piktogramą arba paspauskite vidurinį mygtuką.



3. Slinkite į **Maršrutai** ir paspauskite vidurinį mygtuką, kad atidarytumėte maršrutų sąrašą.



4. Slinkite iki maršruto, į kurį norite pereiti, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Paspauskite viršutinį mygtuką, kad pradėtumėte naršyti.
6. Bet kuriuo metu dar kartą paspauskite viršutinį mygtuką, kad sustabdytumėte naršymą.

Bakstelėkite ekraną, kad perjungtumėte apžvalgos žemėlapi ir išsamesnį rodinį.



Išsamiaame rodyneje priartinkite ir nutolinkite bakstelėdami ekraną arba paspausdami vidurinį mygtuką.

Sureguliuokite mastelio keitimo lygį viršutiniais ir apatiniais mygtukais.



Kol esate naršymo ekrane, galite paspausti apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų sąrašą. Spartieji klavišai suteikia greitą prieigą prie naršymo veiksmų, pvz., dabartinės vietos įrašymo arba kito maršruto, kurį norite naršyti, pasirinkimo.

Visi sporto režimai su GPS taip pat turi maršruto pasirinkimo parinktį. Žr. 5.1.3. *Naršymas pratybų metu.*

Navigacijos rekomendacijos

Kai naršote maršrutu, laikrodis padeda jums likti teisingame kelyje, fiksuodamas papildomus pranešimus, kai einate maršrutu.

Pavyzdžiui, jei važiuojate daugiau nei 100 m (330 pėdų) nuo maršruto, laikrodis praneša, kad nesate teisingame kelyje, taip pat praneša, kai grįžtate į maršrutą.

Pasiekę maršruto LV kelio tašką, gausite informatyvų iššokantį langą, rodantį atstumą ir numatomą laiką pakeliui (ETE) į kitą maršruto tašką arba LV.

 **PASTABA:** Jei naršote maršrutu, kuris kerta pats save, pvz., kaip 8 paveikslėlyje, ir sankryžoje darote neteisingą posūkį, jūsų laikrodis daro prielaidą, kad tyčia einate kitu maršrutu. Laikrodis rodo kitą kelio tašką, pagrįstą dabartine, nauja kelionės kryptimi. Taigi, stebėkite savo „trupinių takelį“, kad įsitikintumėte, jog einate teisingu keliu, kai einate sudėtingu maršrutu.

Navigacija paeiliui

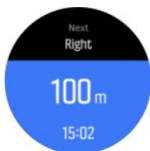
Kurdami maršrutus "Suunto" programėlėje galite pasirinkti, ar norite įjungti posūkių instrukcijas.

Kai maršrutas perkeliamas į laikrodį ir naudojamas navigacijai, jame pateikiamos posūkių instrukcijos su garsiniu įspėjimu ir informacija, į kurią pusę pasukti.

4.3.6. "Komoot" navigacija paeiliui

Jei esate "Komoot" narys, galite rasti arba planuoti maršrutus naudodami "Komoot" ir sinchronizuoti juos su "Suunto 9 Peak" per "Suunto" programą. Be to, jūsų pratimai, įrašyti su laikrodžiu, bus automatiškai sinchronizuojami su "Komoot".

Naudojant maršruto navigaciją su "Suunto 9 Peak" kartu su maršrutais iš "Komoot", laikrodis pateiks jums instrukcijas su garso įspėjimu ir tekstu, į kurį kelią pasukti.



Jei norite naudoti "Komoot" valdomą naršymą savo ruožtu:

1. Užsiregistruokite Komoot.com
2. Programoje "Suunto" pasirinkite partnerių paslaugas.
3. Pasirinkite „Komoot“ ir prisijunkite naudodami tuos pačius įgaliojimus, kuriuos naudojote "Komoot" registracijos metu.

Visi jūsų pasirinkti ar suplanuoti maršrutai (vadinami „turaus Komoot“) „Komoot“ automatiškai sinchronizuos su „Suunto“ programa, kuria tada lengvai galėsite perkelti į savo laikrodį.

Vadovaukitės 4.3.5 *Maršrutai* skyriuje pateiktomis instrukcijomis ir pasirinkite maršrutą iš „Komoot“ gauti posūkio instrukcijas.

Daugiau informacijos apie „Suunto“ ir „Komoot“ partnerystę rasite <http://www.suunto.com/komoot>

 **PASTABA:** „Komoot“ šiuo metu nėra Kinijoje.

4.3.7. Lankytinos vietos (POI)

Lankytina vieta arba LV yra ypatinga vieta, pvz., kempingas arba vaizdas palei taką, kurią galite išsaugoti ir pereiti į ją vėliau. „Suunto“ programoje galite sukurti LV iš žemėlapių ir neprivalote būti LV vietoje. LV kūrimas laikrodyje atliekamas išsaugant dabartinę vietą.

Kiekvieną LV apibrėžia:

- LV pavadinimas
- LV tipas
- Sukūrimo data ir laikas
- Platuma
- Ilguma
- Aukštis

Laikrodyje galite saugoti iki 250 LV.

4.3.7.1. LV pridėjimas ir naikinimas

LV į laikrodį galite įtraukti naudodami "Suunto" programą arba išsaugodami dabartinę vietą laikrodyje.

Jei esate lauke su laikrodžiu ir susiduriate su vieta, kurią norite išsaugoti kaip LV, galite pridėti vietą tiesiai į laikrodį.

Norėdami įtraukti LV su laikrodžiu:

1. Braukite žemyn arba paspauskite viršutinį mygtuką, kad atidarytumėte vykdyklę.
2. Slinkite į **Navigation/Naršymas** ir bakstelėkite piktogramą arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad slinktumėte žemyn iki **Your location/Vietos**, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Palaukite, kol laikrodis aktyvuos GPS ir ras savo vietą.
5. Kai laikrodis rodo platumą ir ilgumą, paspauskite viršutinį mygtuką, kad išsaugotumėte vietą kaip LV, ir pasirinkite LV tipą.
6. Pagal numatytuosius nustatymus LV pavadinimas yra toks pat kaip LV tipas (po jo einamas skaičius). Vėliau pavadinimą galite redaguoti programoje "Suunto".

LV šalinimas

LV galite pašalinti panaikindami LV iš laikrodžio LV sąrašo arba pašalindami jį „Suunto“ programoje.

Norėdami ištrinti LV laikrodyje:

1. Braukite žemyn arba paspauskite viršutinį mygtuką, kad atidarytumėte vykdyklę.
2. Eikite į **Navigation/ Naršymas** ir bakstelėkite piktogramą arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad slinktumėte žemyn iki LV, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite į LV, kurią norite pašalinti iš laikrodžio, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Slinkite iki išsamios informacijos pabaigos ir pasirinkite **Delete/ Naikinti**.

Kai iš laikrodžio ištrinate LV, LV nepanaikinama visam laikui.

Norėdami visam laikui ištrinti LV, turite ištrinti LV „Suunto“ programoje.

4.3.7.2. Perėjimas prie LV

Galite pereiti į bet kurią LV, kuri yra jūsų žiūrėjimo LV sąrašė.

 **PASTABA:** kai pereinate į LV, laikrodis naudoja visos galios GPS.

Norėdami pereiti į LV:

1. Braukite žemyn arba paspauskite viršutinį mygtuką, kad atidarytumėte vykdyklę.
2. Slinkite į **Naršymas** ir bakstelėkite piktogramą arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite į LV ir paspauskite vidurinį mygtuką, kad atidarytumėte LV sąrašą.
4. Slinkite į LV, į kurią norite pereiti, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Paspauskite viršutinį mygtuką, kad pradėtumėte naršyti.
6. Bet kuriuo metu dar kartą paspauskite viršutinį mygtuką, kad sustabdytumėte naršymą.

LV naršymas turi du rodinius:

- LV vaizdas su krypties indikatoriumi ir atstumu iki LV



- Žemėlapiu rodomas, rodantis jūsų dabartinę vietą, palyginti su LV ir Duonos trupinių taku (jūsų nuvažiuotas takas)



Braukite kairėn arba dešinėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad perjungtumėte rodimus.

PATARIMAS: Būdami LV rodinyje, bakstelėkite ekrane, kad apatinėje eilutėje matytumėte papildomą informaciją, pvz., aukščio skirtumą tarp dabartinės padėties ir LV bei numatomą atvykimo laiką (ETA) arba maršrutą (ETE).

Žemėlapiu rodomos kitos netoliese esančios LV rodomos pilkai. Bakstelėkite ekrane, kad perjungtumėte apžvalgos žemėlapi ir išsamesnį rodinį. Išsamiaame rodinyje mastelio keitimo lygį sureguliuojate paspausdami vidurinį mygtuką, tada priartinkite ir nutolinkite viršutiniiais ir apatiniais mygtukais.

Naršydami galite perbraukti aukštyn nuo ekrano apačios arba paspausti apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų sąrašą. Spartieji klavišai suteikia greitą prieigą prie LV išsamios informacijos ir veiksmų, pvz., dabartinės vietos įrašymo arba kitos LV, į kurią norite pereiti, pasirinkimo ir naršymo pabaigos.

4.3.7.1. LV tipai

Šie LV tipai galimi „Suunto 9 Peak“:

	Bendra lankytina vieta
	Išlipimas (gyvūnas, medžioklei)
	Pradžia (maršruto arba tako pradžia)
	Didelis žaidimas (gyvūnas, medžioklei)
	Paukštis (gyvūnas, medžioklei)
	Statyba, namai
	Kavinė, maistas, restoranas
	Stovykla, kempingas
	Automobilis, automobilių stovėjimo aikštelė
	Urvas

	Uola, įkalnė, kalnas, slėnis
	Pakrantė, ežeras, upė, vanduo
	Sankryža
	Skubi pagalba
	Pabaiga (maršruto arba tako pabaiga)
	Žuvys, žvejybos vieta
	Miškas
	Geografinė talpykla
	Nakvynės namai, viešbutis, apgyvendinimas
	Informacija
	Pieva
	Pikas
	Atspaudai (gyvūnų takeliai, medžioklei)
	Kelias
	Uola
	Trintis (gyvūnų ženklavimas, medžioklei)
	Įbrėžimas (gyvūnų ženklavimas, medžioklei)
	Šūvis (medžioklei)
	Vaizdas
	Smulkusis žaidimas (gyvūnas, medžioklei)
	Stovas (medžioklei)
	Takas
	Tako kamera (medžioklei)
	Krioklys

4.4. Kasdienė veikla

4.4.1. Veiklos stebėsena

Laikrodį visą dieną stebi bendrą veiklos lygį. Tai svarbus veiksnys, nesvarbu, ar jūs tiesiog siekiate būti darbingi ir sveiki, ar treniruojatės artėjančioms varžyboms.

Gera būti aktyviems, bet sunkiai treniruojant, reikia turėti tinkamas poilsio dienas su mažu aktyvumu.

Veiklos skaitiklis automatiškai nustatomas kiekvieną dieną vidurnaktį. Savaitės pabaigoje (sekmadienį) laikrodyje pateikiama jūsų veiklos santrauka, kurioje rodomas savaitės ir dienos bendrųjų sumų vidurkis.

Laikrodžio ciferblato ekrane braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad pamatytumėte visus dienos veiksmus.



Laikrodį skaičiuoja veiksmus naudodamas akselerometrą. Bendras žingsnių skaičius kaupiasi 24/7, taip pat registruojant treniruočių sesijas ir kitas veiklas. Tačiau su tam tikromis konkrečiomis sporto šakomis, tokiomis kaip plaukimas ir važiavimas dviračiu, žingsniai neskaičiuojami.

Be žingsnių, galite bakstelėti ekrane, kad pamatytumėte apskaičiuotas dienos kalorijas.



Didelis skaičius ekrano centre yra apskaičiuotas aktyvių kalorijų kiekis, kurį sudeginote iki šiol per dieną. Žemiau matote bendrą sudegintų kalorijų kiekį. Į bendrą sumą įeina ir aktyvios kalorijos, ir bazinis metabolizmo greitis (žr. toliau).

Žiedas abiejuose ekranuose rodo, kaip arti esate savo kasdienio aktyvumo tikslų. Šiuos tikslus galima pritaikyti prie jūsų asmeninių pageidavimų (žr. toliau).

Taip pat galite patikrinti savo veiksmus per pastarąsias septynias dienas perbraukdami į kairę. Braukite kairėn arba dar kartą paspauskite vidurinį mygtuką, kad pamatytumėte kalorijas.



Braukite aukštyn, kad patikrintumėte savo veiklą per pastarąsias septynias dienas skaičiais, o ne diagrama.

Veiklos tikslai

Galite koreguoti savo dienos tikslus tiek žingsniams, tiek kalorijoms. Veiklos ekrane bakstelėkite ir laikykite pirštą ekrane arba laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad atidarytumėte veiklos tikslo nustatymus.



Nustatydami veiksmų tikslą, nustatote bendrą dienos veiksmų skaičių.

Bendras kalorijų deginimas per dieną yra pagrįstas dviem veiksniais: jūsų baziniu metabolizmo greičiu (BMG) ir jūsų fiziniu aktyvumu.



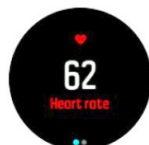
BMG - tai kalorijų kiekis, kurį jūsų kūnas sudegina ramybės būsenoje. Tai kalorijos, kurių organizmui reikia, kad jis išliktų šiltas ir atliktų pagrindines funkcijas, pavyzdžiui, mirksėtų akys ar plaktų širdis. Šis kiekis priklauso nuo jūsų asmeninio profilio, įskaitant tokius veiksnius kaip amžius ir lytis.

Kai nustatote kalorijų tikslą, nustatote, kiek kalorijų norite sudeginti be BMG. Tai yra jūsų vadinamosios aktyvios kalorijos. Žiedas aplink aktyvumo ekraną keičiasi pagal tai, kiek aktyvių kalorijų sudeginate per dieną, palyginti su užsibrėžtu tikslu.

4.4.2. Momentinis ŠR

Momentinis širdies ritmo (ŠR) ekranas suteikia greitą vaizdą apiemūių širdies ritmą.

Laikrodžio ciferblato rodinyje braukite aukštyn arba iš anksto spustelėkite apatinį mygtuką, kad pereitumėte prie ŠR ekrano.



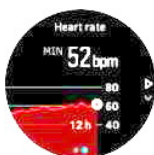
Paspauskite viršutinį mygtuką, kad išeitumėte iš ekrano ir grįžtumėte į laikrodžio ciferblato vaizdą.

4.4.3. Dienos širdies ritmas

Kasdieniam ŠR ekrane visą parą rodomas širdies ritmo vaizdas. Tai yra naudingas informacijos šaltinis apie, pavyzdžiui, jūsų atsigavimą po sunkios treniruotės.

Ekrane rodomas širdies susitraukimų dažnis per 12 valandų kaip grafikas. Grafikas braižytas naudojant vidutinį širdies ritmą, pagrįstą 24 minučių laiko tarpais. Papildomai, braukdami aukštyn arba paspausdami apatinį mygtuką, įvertinate vidutinį valandinį kalorijų suvartojimo greitį ir mažiausią širdies susitraukimų dažnį per 12 valandų laikotarpį.

Jūsų minimalus širdies susitraukimų dažnis nuo paskutinių 12 valandų yra geras rodiklis jūsų atkūrimo būklei. Jeigu jis yra didesnis nei įprastai, jūs tikriausiai dar nevisiškai atsigavote nuo savo paskutinės treniruotės.



Jei įrašysite pratimą, kasdienės ŠR vertės atspindi padidėjusį širdies susitraukimų dažnį ir kalorijų suvartojimą nuo jūsų treniruotės. Tačiau turėkite omenyje, kad grafikas ir suvartojimo normos yra vidutiniai. Jei mankštinantis jūsų širdies ritmas pasiekia maksimalų 200 spm dažnį, grafike rodoma ne maksimali reikšmė, o 24 minučių, per kurias pasiekėte šį maksimalų dažnį, vidurkis.

Prieš pradėdami matyti dienos ŠR ekraną, turite įjungti dienos ŠR funkciją. Galite įjungti arba išjungti funkciją dalyje **Activity/ Veikla**. Jei esate kasdieniame ŠR ekrane, taip pat galite pasiekti veiklos nustatymus paspausdami vidurinį mygtuką.

Įjungus kasdienį ŠR funkciją, laikrodis reguliariai įjungia optinį širdies ritmo jutiklį, kad patikrintų jūsų širdies ritmą. Tai šiek tiek padidina baterijos energijos suvartojimą.



Kai įjungtas, jūsų laikrodis turi 24 minučių, kol jis gali pradėti rodyti kasdieninę ŠR informaciją.

Norėdami matyti kasdien ŠR:

1. Laikrodžio ciferblato rodinyje braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad pereitumėte prie ŠR ekrano.
2. Braukite kairėn, kad įvestumėte kasdienį ŠR ekraną.
3. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad pamatytumėte suvartojamų kalorijų kiekį.

4.4.4. Kraujo deguonis

 **ĮSPĖJIMAS:** „Suunto 9 Peak“ nėra medicinos prietaisas, ir jame nurodytas deguonies kiekis kraujyje nėra skirtas diagnozuoti ar stebėti sveikatos būklę.

Jūs galite išmatuoti savo kraujo deguonies lygį su „Suunto 9 Peak“.

Deguonies kiekis kraujyje gali rodyti per didelį mokymą ar nuovargį, o matavimas taip pat gali būti naudingas didelio aukščio aklimatizacijos pažangos rodiklis.

Normalus deguonies kiekis kraujyje yra tarp 96% ir 99% jūros lygiu. Dideliame aukštyje sveikos vertės gali būti šiek tiek mažesnės. Sėkmingas aklimatizavimas dideliame aukštyje vėl padidina vertę.



Deguonies kiekį kraujyje galite pamatyti širdies ritmo rodinyje:

1. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį mygtuką arba braukite aukštyn, kad įvestumėte **Širdies ritmo** ekraną.
2. Bakstelėkite, kad patektumėte į **Deguonies kiekio kraujyje** ekraną.
3. Laikykite ranką dar, kol laikrodis matuoja.
4. Jei matavimas nepavyko, vadovaukitės stebėjimo instrukcijomis.
5. Kai matavimas bus baigtas, bus rodoma deguonies vertė kraujyje.

4.5. Lauko sąlygų analizė

Suunto 9 Peak nuolat matuoja absoliutų oro slėgį, naudodamas įmontuotą slėgį sensor. Remiantis šiuo matavimu ir jūsų aukščio pamatine verte, jis apskaičiuoja aukštį arba oro slėgį.



ATSARGIAI: *Laikykite plotą aplink dvi oro slėgio jutiklio skyles, esančias šeštos valandos laikrodžio pusėje, be purvo ir smėlio. Niekada nedėkite jokių objektų į skyles, nes tai gali sugadinti jutiklį.*

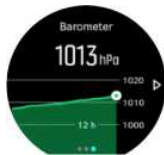
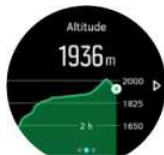
Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad peržiūrėtumėte dabartinį aukštį ir barometrinį slėgį.



Bakstelėkite ekraną, kad peržiūrėtumėte dabartinę temperatūrą.



Braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad perjungtumėte aukščiamo ir barometro tendencijų grafikus.



Įsitikinkite, kad jūsų aukščio pamatinė vertė nustatyta teisingai (žr. 4.5.1. *Aukščiamatis*). Dabartinės vietos aukštį galima rasti daugelyje topografinių žemėlapių arba pagrindinių internetinių žemėlapių paslaugų, pvz., "Google Maps".

Vietinių oro sąlygų pokyčiai turi įtakos aukščio rodmenims. Jei vietiniai orai dažnai keičiasi, prieš pradėdami kitą kelionę turėtumėte reguliariai iš naujo nustatyti aukščio pamatinę vertę.



PATARIMAS: *Būdami aukščiamo arba barometro diagramos rodinyje, laikykite nuspaustą vidurinį mygtuką, kad galėtumėte greitai pasiekti lauko nustatymus, kuriuose galite reguliuoti pamatinę vertę.*

Automatinis alti-baro profilis

Oro ir aukščio pokyčiai lemia oro slėgio pokyčius. Norėdami tai išspręsti, „Suunto 9 Peak“ automatiškai persijungia tarp oro slėgio pokyčių interpretavimo kaip aukščio ar oro pokyčių, atsižvelgiant į jūsų judėjimą.

Jei laikrodis jaučia vertikalų judėjimą, jis persijungia į aukščio matavimą. Kai peržiūrite aukščio grafiką, jis atnaujinamas ne vėliau kaip po 10 sekundžių.

Jei esate pastoviam aukštyje (mažiau nei 5 metrai vertikalaus judėjimo per 12 minučių), jūsų laikrodis interpretuoja oro slėgio pokyčius keičiantis orams ir atitinkamai reguliuoja barometro grafiką.

4.5.1. Aukščiamatis

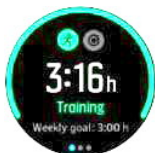
„Suunto 9 Peak“ naudoja barometrinį slėgį aukščiui matuoti. Norėdami gauti tikslius rodmenis, turite nustatyti aukščio atskaitos tašką. Tai gali būti jūsų dabartinis aukštis, jei žinote tikslią vertę. Taip pat galite naudoti Lydujų aukštimačių (žr. 4.15. *Lydusis aukštimalis*), kad automatiškai nustatytumėte atskaitos tašką. Nustatykite atskaitos tašką iš nustatymų dalyje **Outdoor/Lauke**.



4.6. Treniruočių analizė

Jūsų laikrodyje pateikiama treniruočių veiklos apžvalga.

Perbraukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad pereitumėte prie treniruočių įžvalgos rodinio



Braukite kairėn arba dukart paspauskite vidurinį mygtuką, kad pamatytumėte diagramą su visomis pastarųjų 3 savaičių veiklomis ir vidutine trukme. Bakstelėkite ekraną, kad perjungtumėte skirtingas veiklas, kurias atlikote per pastarąsias 3 savaites.



Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad pamatytumėte dabartinės savaitės suvestinę.

Santraukoje pateikiama trukmė ir kalorijos. Perbraukiant, kai pasirenkama konkreti veikla, bus rodoma tos veiklos informacija.



4.7. Atkūrimas

Atkūrimo laikas yra valandų įvertis, kiek laiko jūsų kūnas turi atsigauti po treniruotės. Laikas priklauso nuo treniruotės trukmės ir intensyvumo, taip pat nuo bendro nuovargio.

Atkūrimo laikas kaupiasi iš visų tipų pratybų. Kitaip tariant, jūs kaupiate atkūrimo laiką ilgo, mažo intensyvumo treniruotėje, taip pat ir didelio intensyvumo.

Laikas yra kaupiamasis visose treniruotėse, todėl, jei treniruojatės vėl prieš pasibaigus laikui, naujai sukauptas laikas pridodamas prie likusios jūsų ankstesnės treniruotės.

Norėdami peržiūrėti atkūrimo laiką, laikrodžio ciferblate braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kol pamatysite treniruotės ir atkūrimo ekraną. Bakstelėkite, kad perjungtumėte treniruotes ir atkūrimą.



Kadangi atkūrimo laikas yra tik įvertinimas, sukauptos valandos nuolat skaičiuojamos, nepriklausomai nuo jūsų parengimo lygio ar kitų individualių veiksmų. Jei esate labai parengti, galite atsigauti greičiau nei numatyta. Kita vertus, jei sergate gripu, pavyzdžiui, jūsų atsigavimas gali būti lėtesnis nei apskaičiuota.

4.8. Miego stebėjimas

Geras nakties miegas yra svarbus sveikam protui ir kūnui. Galite naudoti laikrodį, kad galėtumėte stebėti miegą ir stebėti, kiek miego vidutiniškai gaunate.

Kai nešiojate savo laikrodį lovoje, „Suunto 9 Peak“ stebi jūsų miegą, remiantis akselerometro duomenimis.

Norėdami sekti miegą:

1. Eikite į laikrodžio nustatymus, slinkite žemyn iki **SLEEP/MIEGAS** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
2. Perjunkite į **SLEEP TRACKING/ MIEGO STEBĖJIMĄ**.



3. Nustatykite laiką eiti miegoti ir pabusti pagal įprastą miego grafiką.

Paskutiniame žingsnyje nustatomas jūsų miego laikas. Laikrodis naudoja šį laikotarpį, kad nustatytų, kada miegate (per miego laiką), ir praneša apie visą miegą kaip apie vieną seansą. Pavyzdžiui, jei naktį atsikėlėte atsigerti vandens, laikrodis vis tiek skaičiuoja bet kokią miegą po to kaip tą patį seansą.

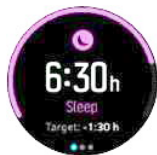
 **PASTABA:** Jei nueinate miegoti prieš miego laiką ir atsibundate po jo, laikrodis to nelaiko miego seansu. Turėtumėte nustatyti miego laiką pagal tai, kada anksčiausiai galite eiti miegoti ir kada vėliausiai galite pabusti.

Ijungę miego stebėjimą, taip pat galite nustatyti miego tikslą. Tipiškas suaugęs žmogus turi nuo 7 iki 9 valandų miego per dieną, nors jūsų idealus miego kiekis gali skirtis nuo normų.

Miego tendencijos

Kai pabusite, jus pasitiks miego santrauka. Santraukoje pateikiama, pavyzdžiui, bendra miego trukmė, taip pat numatomas laikas, kurį pabudote (judėjote) ir laikas, kai buvote giliai miegodami (be judėjimo).

Be miego suvestinės, galite sekti bendrą miego tendenciją su miego vertinimu. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kol pamatysite ekraną **SLEEP/MIEGAS**. Pirmasis vaizdas rodo paskutinį miegą, palyginti su miego tikslu.



Miego ekrane galite perbraukti kairėn, kad pamatytumėte vidutinį miegą per pastarąsias septynias dienas.

Braukite aukštyn, kad pamatytumėte faktines pastarųjų septynių dienų miego valandas.

Vidutinio miego rodinio ekrane galite perbraukti kairėn, kad pamatytumėte pastarųjų septynių dienų vidutinio ŠR reikšmių grafiką.



Perbraukite, kad pamatytumėte faktines pastarųjų septynių dienų ŠR reikšmes.

 **PASTABA: MIEGO** ekrane galite laikyti paspaustą vidurinį mygtuką, kad pasiektumėte miego stebėjimo nustatymus.

 **PASTABA:** Visi miego matavimai yra pagrįsti tik judėjimu, todėl jie yra įverčiai, kurie gali neatspindėti jūsų faktinių miego įpročių.

Miego kokybė

Be trukmės, jūsų laikrodis taip pat gali įvertinti miego kokybę, sekdamas širdies susitraukimų dažnio kintamumą miego metu. Variacijos rodo, kaip gerai jūsų miegas padeda jums pailsėti ir atsigauti. Miego kokybė rodoma skalėje nuo 0 iki 100 miego santraukoje, o 100 yra geriausia kokybė.

Širdies ritmo ir deguonies kiekio kraujyje matavimas miegant

Jei nešiojate laikrodį naktį, miegodami galite gauti papildomą grįžtamąjį ryšį apie širdies ritmą. Norėdami išlaikyti optinį širdies ritmą naktį, įsitikinkite, kad įjungtas dienos ŠR (žr. 5.4.3. Dienos ŠR).

Automatinis netrukdyjimo režimas

Galite naudoti automatinį nustatymą **Do Not Disturb/ Netrukdyti**, kad miegodami automatiškai įgalintumėte režimą **Netrukdyti**.

4.9. Stresas ir atsigavimas

Jūsų ištekliai yra geras jūsų kūno energijos lygio požymis ir išverčia į jūsų gebėjimą valdyti stresą ir susidoroti su dienos iššūkiais.

Stresas ir fizinis aktyvumas išseikvoja jūsų išteklius, o poilsis ir atsigavimas juos atkuria. Geras miegas yra esminė dalis užtikrinant, kad jūsų kūnas turi reikiamų išteklių.

Kai jūsų išteklių lygis yra aukštas, greičiausiai jausitės švieži ir energingi. Ėjimas pabėgioti, kai jūsų ištekliai yra dideli, reiškia, kad jūs tikriausiai turėsite puikų begimą, nes jūsų kūnas turi energijos, kurios reikia prisitaikyti ir pagerinti, kaip rezultatas.

Galimybė sekti savo išteklius gali padėti jums juos valdyti ir naudoti protingai. Taip pat galite naudoti savo išteklių lygius kaip vadovą, kad nustatytumėte streso veiksnius, asmeniškai veiksmingas atsigavimo didinimo strategijas ir geros mitybos poveikį.

Stresas ir atsigavimas naudoja optinius širdies jutiklio rodmenis ir kad juos gautumėte dienos metu, turi būti įjungtas kasdienis ŠR, žr. *Dienos ŠR*.

Paspauskite apatinį mygtuką, kad pereitumėte prie streso ir atsigavimo ekrano.



Matuoklis aplink šį ekraną rodo bendrą išteklių lygį. Jei jis yra žalias, tai reiškia, kad jūs atsigauunate. Būsenos ir laiko indikatorius nurodo dabartinę būseną (aktyvią, neaktyvią, atsigauunančią ar įtemptą) ir kiek laiko buvote toje būsenoje. Pavyzdžiui, šioje ekrano kopijoje jūs atsigavote pastarąsias keturias valandas.

Paspauskite vidurinį mygtuką, kad pamatytumėte išteklių juostinę diagramą per pastarąsias 16 valandų.



Žaliosios juostos nurodo laikotarpius, per kuriuos atsigavote. Procentinė vertė yra dabartinio išteklių lygio įvertinimas.

4.10. Parengimo lygis

Geras aerobinis fizinis parengimas yra svarbus jūsų bendrai sveikatai, gerovei ir sporto rezultatams.

Jūsų aerobinio parengimo lygis apibrėžiamas kaip VO2max (maksimalus deguonies suvartojimas), plačiai pripažintas aerobinės ištvermės pajėgumo matas. Kitaip tariant, VO2max rodo, kaip gerai jūsų kūnas gali naudoti deguonį. Kuo didesnis VO2max, tuo geriau galite naudoti deguonį.

Jūsų kūno parengimo lygio įvertinimas grindžiamas širdies ritmo atsako aptikimu kiekvienos įrašytos bėgimo ar vaikščiojimo treniruotės metu. Norėdami gauti savo parengimo lygį įvertinimą, įrašykite bent 15 minučių trukmės bėgimą ar ėjimą dėvintį jūsų „Suunto 9 Peak“.

Jūsų laikrodis gali pateikti jūsų parengimo lygio įvertinimą visoms bėgimo ir vaikščiojimo treniruotėms.

Dabartinis įvertintas parengimo lygis rodomas kūno parengimo lygio ekrane. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad pereitumėte į kūno parengimo lygio ekraną.

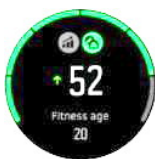


PASTABA: jei laikrodis dar neįvertino jūsų kūno parengimo lygio, kūno parengimo lygio ekrane bus rodomi tolesni nurodymai.

Istoriniai duomenys, iš įrašytų bėgimo ir vaikščiojimo treniruočių, vaidina svarbų vaidmenį užtikrinant jūsų VO2max įvertinimo tikslumą. Kuo daugiau veiklos įrašysite su savo „Suunto 9 Peak“, tuo tikslesnis tampa jūsų VO2max įvertis.

Yra šeši fizinio parengimo lygiai, nuo žemo iki aukšto: labai prastas, prastas, geras, geresnis, puikus ir pranašesnis. Vertė priklauso nuo jūsų amžiaus ir lyties, ir kuo didesnės vertės turite, tuo geriau jūsų parengimo lygis.

Palieskite ekraną, kad peržiūrėtumėte numatomą kūno parengimo amžių. Parengimo amžius yra metrinė vertė, kuri iš naujo interpretuoja jūsų VO2max vertę pagal amžių. Reguliariai užsiimdami tinkama fizine veikla padidinsite savo VO2max vertę ir sumažinsite savo fizinį amžių.



Vo2max tobulinimas yra labai individualus ir priklauso nuo tokių veiksnių kaip amžius, lytis, genetika ir treniruočių fonas. Jei jau esate labai geros fizinės formos, savo fizinio pasirengimo lygį didinsite lėčiau. Jei tik pradate reguliariai sportuoti, galite pamatyti greitą kūno rengybos padidėjimą.

4.11. Krūtinės širdies ritmo jutiklis

Galite naudoti „Bluetooth® Smart“ suderinamą širdies ritmo jutiklį, pvz., „Suunto“ išmanųjį jutiklį, su „Suunto 9 Peak“, kad gautumėte tikslią informaciją apie pratimų intensyvumą.

Jei naudojate „Suunto“ išmanųjį jutiklį, taip pat turite papildomą privalumą - širdies ritmo atmintį. Jutiklio atminties funkcija buferizuoja duomenis, jei ryšys su laikrodžiu nutrūksta, pavyzdžiui, plaukiojant (po vandeniui duomenys neperduodami).

Tai taip pat reiškia, kad paleidus įrašą netgi galite palikti savo laikrodį. Daugiau informacijos rasite „Suunto“ išmaniųjų jutiklių naudotojo vadove.

Papildomos informacijos ieškokite „Suunto Smart Sensor“ arba kitų „Bluetooth® Smart“ suderinamų širdies ritmo jutiklių vartotojo vadove.

Žr. 4.12. PPĮ ir jutiklių susiejimas instrukcijas, kaip susieti ŠR jutiklį su jūsų laikrodžiu.

4.12. PPĮ ir jutiklių susiejimas

Susiekite laikrodį su „Bluetooth Smart“ PPĮ ir jutikliais, kad įrašydami pratimą surinktumėte papildomos informacijos, pvz., ciklinę galią.

„Suunto 9 Peak“ palaiko šių tipų PPĮ ir jutiklius:

- Širdies susitraukimų dažnio
- Dviračio
- Galios
- Pėdos

 **PASTABA:** *Negalite nieko susieti, jei įjungtas lėktuvo režimas. Išjunkite lėktuvo režimą prieš susiejimo. Žr. 3.5. Lėktuvo režimas.*

Norėdami susieti PPĮ arba jutiklį:

1. Eikite į laikrodžio nustatymus ir pasirinkite **Connectivity/Jungiamumas**.
2. Pasirinkite **Pair sensor/Susieti jutiklį**, kad gautumėte jutiklių tipų sąrašą.
3. Braukite žemyn, kad pamatytumėte visą sąrašą, ir palieskite jutiklio tipą, kurį norite susieti.



4. Vadovaudamiesi laikrodyje pateiktomis instrukcijomis, kad užbaigtumėte susiejimą (jei reikia, žiūrėkite jutiklį arba PPĮ vadovą), paspausdami vidurinį mygtuką, kad pereitumėte prie kito veiksmo.



Jei PPĮ turi reikiamus parametrus, pvz., galios PPĮ alkūnės ilgį, susiejimo proceso metu būsite paraginti įvesti reikšmę.

Susiejus PPĮ arba jutiklį, laikrodis jo ieško, kai tik pasirenkate sporto režimą, kuris naudoja tą jutiklio tipą.

Visą susietų įrenginių sąrašą laikrodyje galite pamatyti iš nustatymų dalyje **Jungiamumas » Susieti įrenginiai**.

Jei reikia, iš šio sąrašo galite pašalinti (atsieti) įrenginį. Pasirinkite įrenginį, kurį norite pašalinti, tada bakstelėkite **Forget/ Pamiršti**.

4.12.1. Dviračio PPĮ kalibravimas

Dviračio PPĮ jums reikia nustatyti rato apskritimą savo laikrodyje. Apskritimas turi būti milimetrais ir tai daroma kaip kalibravimo etapas. Jei pakeisite dviračio ratus (su nauju apskritimu), taip pat reikia pakeisti rato apskritimo nustatymą laikrodyje.

Norėdami pakeisti rato apskritimą:

1. Nustatymuose eikite į **Connectivity/Jungiamumas » Paired devices/ Susieti įrenginiai**.

2. Pasirinkite **Bike POD/ Dviračio PPJ**.
3. Pasirinkite naują rato apskritimą.

4.12.2. Pėdų PPJ kalibravimas

Kai susiejate pėdų PPJ, laikrodis automatiškai kalibruoja PPJ naudodamas GPS. Rekomenduojame naudoti automatinį kalibravimą, tačiau, jei reikia, galite jį pašalinti iš PPJ nustatymų dalyje **Connectivity/Jungiamumas » Paired devices/ Susieti įrenginiai**.

Pirmajam kalibravimui su GPS turėtumėte pasirinkti sporto režimą, kuriame naudojamas pėdos PPJ ir GPS tikslumas nustatytas kaip **Best/ Geriausias**. Pradėkite įrašymą ir, jei įmanoma, ne trumpiau kaip 15 minučių vykdykite pastovų tempą ant lygio paviršiaus.

Pradinio kalibravimo metu bėkite įprastu vidutiniu tempu, o tada sustabdykite pratimų įrašymą. Kitą kartą, kai naudosite pėdos PPJ, kalibravimas bus paruoštas.

Laikrodis automatiškai iš naujo kalibruoja pėdos PPJ, jei reikia, kai GPS greitis yra prieinamas.

4.12.3. Galios PPJ kalibravimas

Galios PPJ (galios matuoklių) naudojimo atveju turite inicijuoti kalibravimą iš laikrodžio sporto režimo parinkčių.

Norėdami kalibruoti galios PPJ:

1. Susiekite galios PPJ su laikrodžiu, jei to dar nepadarėte.
2. Pasirinkite sporto režimą, kuris naudoja galios PPJ, tada atidarykite režimo parinktis.
3. Pasirinkite **Calibrate power PPJ/ Kalibruoti galios PPJ** ir vykdykite laikrodyje pateiktas instrukcijas.

Retkarčiais turėtumėte iš naujo kalibruoti galios PPJ.

4.13. Laikmačiai

Laikrodyje yra chronometras ir atgalinio laiko skaičiavimo laikmatis, skirtas pagrindiniam laiko matavimui. Laikrodžio ciferblate atidarykite paleidimo programą ir slinkite aukštyn, kol pamatysite laikmačio piktogramą. Bakstelėkite piktogramą arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad atidarytumėte laikmačio ekraną.



Kai pirmą kartą įeiniate į ekraną, jame rodomas chronometras. Po to jis prisimena, ką naudojote paskutinį kartą, t. y. chronometrą ar atgalinės atskaitos laikmatį.

Perbraukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte meniu **Set timer/ Nustatyti laikmatį**, kuriame galite keisti laikmačio nustatymus.

Chronometras

Paleiskite chronometrą paspausdami vidurinį mygtuką.



Sustabdykite chronometrą paspausdami vidurinį mygtuką. Galite tęsti dar kartą paspausdami vidurinį mygtuką. Nustatykite iš naujo paspausdami apatinį mygtuką.



Išleikite iš laikmačio braukdami į dešinę arba laikydami nuspaudę vidurinį mygtuką.

Atgalinio skaičiavimo laikmatis

Laikmačio ekrane paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sparčiųjų klavišų meniu. Ten galite pasirinkti iš anksto nustatytą atgalinio laiko skaičiavimo laiką arba sukurti pasirinktinį atgalinio laiko skaičiavimo laiką.



Sustokite ir iš naujo nustatykite, jei reikia, naudodami vidurinį ir apatinį mygtukus.

Išleikite iš laikmačio braukdami į dešinę arba laikydami nuspaudę vidurinį mygtuką.

4.14. Intensyvumo zonos

Intensyvumo zonų naudojimas padeda jūsų fizinio parengimo plėtrai. Kiekviena intensyvumo zona pabrėžia jūsų kūną įvairiais būdais, todėl skirtingas poveikis jūsų fiziniui pasirengimui. Yra penkios skirtingos zonos, sunumeruotos nuo 1 (žemiausios) iki 5 (didžiausios), apibrėžiamos procentais pagal maksimalų širdies ritmą (maks. ŠR), tempą arba galią.

Svarbu treniuotis intensyviai ir suprasti, koks turėtų būti tas intensyvumas. Ir nepamirškite, nepriklausomai nuo jūsų planuojamų treniruočių, kad visada turėtumėte skirti laiko apšilti prieš pratimą.

Penkios skirtingos intensyvumo zonos, naudojamos „Suunto 9 Peak“, yra šios:

1 zona: Easy/ Lengva

Pratimai 1 zonoje yra palyginti lengvi jūsų kūnui. Kai kalbama apie fitneso treniruotes, toks mažas intensyvumas yra svarbus daugiausia atstatomosioms treniruotėms ir pagrindinei fizinei būklei gerinti, kai tik pradėsite sportuoti arba po ilgos pertraukos. Kasdienė mankšta - vaikščiojimas, lipimas laiptais, važiavimas į darbą dviračiu ir pan. - paprastai atliekami šioje intensyvumo zonoje.

2 zona: Moderate/ Vidutinio sunkumo

Pratimai 2 zonoje efektyviai pagerina jūsų pagrindinį kūno parengimo lygį. Pratimai tokiu intensyvumu jaučiasi lengvai, tačiau ilgos trukmės treniruotės gali turėti labai didelį treniruočių poveikį. Dauguma širdies ir kraujagyslių poveikio treniruočių turėtų būti atliekami šioje zonoje. Pagrindinio kūno parengimo gerinimas yra pagrindas kitiems pratimams ir paruošia jūsų sistemą energingesnei veiklai. Ilgos trukmės treniruotės šioje zonoje sunaudoja daug energijos, ypač iš jūsų kūno sukauptų riebalų.

3 zona: Hard/ Sunki

Pratimai, atliekami 3 zonoje, yra gana energingi ir atrodo gana sunkūs. Tai pagerins jūsų gebėjimą greitai ir ekonomiškai judėti. Šioje zonoje jūsų organizme pradeda formotis pieno rūgštis, tačiau organizmas vis dar sugeba ją visiškai išplauti. Tokiu intensyvumu turėtumėte treniruotis ne daugiau kaip porą kartų per savaitę, nes tai labai apkrauna jūsų organizmą.

4 zona: Very hard/ Labai sunki

Pratimai 4 zonoje paruoš jūsų sistemą varžybų tipo renginiams ir dideliu greičiui. Treniruotės šioje zonoje gali būti atliekamos pastoviu greičiu arba kaip intervalo treniruotės (trumpesnių treniruočių etapų deriniai su pertraukomis). Didelio intensyvumo treniruotės greitai ir efektyviai ugdo jūsų kūno parengimo lygį, tačiau per dažnos arba per dideliu intensyvumu gali sukelti persitreniravimą, o tai gali priversti jus atsipūsti nuo treniruočių programos.

5 zona: Maximal/ Maksimali

Kai jūsų širdies susitraukimų dažnis treniruotės metu pasiekia 5 zoną, treniruotės jausis labai sunkiai. Pieno rūgštis kaupsis jūsų sistemoje daug greičiau, nei ji gali būti pašalinta, ir jūs būsite priversti sustabdyti po ne daugiau kaip kelias minutes. Sportininkai įtraukia šias maksimalaus intensyvumo treniruotes į savo treniruočių programą labai kontroliuojamu būdu, fitneso entuziastams jos visai nereikalingos.

4.14.1. Širdies ritmo zonos

Širdies ritmo zonos apibrėžiamos kaip procentiniai intervalai, pagrįsti didžiausiu širdies susitraukimų dažniu (max ŠR).

Pagal numatytuosius nustatymus jūsų maksimalus ŠR apskaičiuojamas naudojant standartinę lygtį: 220 – jūsų amžius. Jei žinote tikslų maksimalų ŠR, turėtumėte atitinkamai pakoreguoti numatytąją vertę.

„Suunto 9 Peak“ turi numatytąsias ir konkrečias veiklas skirtas ŠR zonas. Numatytosios zonos gali būti naudojamos visoms veikloms, tačiau pažangesnėms treniruotėms galite naudoti konkrečias ŠR zonas bėgimui ir važinėjimui dviračiu.

Set max HR/ Nustatyti maksimalų ŠR

Nustatykite maksimalų ŠR iš nustatymų dalyje **Training/ Treniruotės » Intensity zones/ Intensyvumo zonos » Default zones/ Numatytosios zonos**.

1. Pasirinkite maksimalų ŠR (didžiausia vertė, spm) ir paspauskite vidurinį mygtuką.
2. Pasirinkite naują maksimalų ŠR braukdami aukštyn arba žemyn arba paspausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.



3. Bakstelėkite pažymėtą sritį arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Norėdami išeiti iš HR zonų rodinio, braukite dešinėn arba laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką.

 **PASTABA:** Taip pat galite nustatyti maksimalų ŠR iš nustatymų dalyje **General/ Bendras » Personal/ Asmeninis**.

Numatytųjų ŠR zonų nustatymas

Nustatykite numatytąsias ŠR zonas iš nustatymų dalyje **Training/ Treniruotės » Intensity zones/ Intensyvumo zonos » Default zones/ Numatytosios zonos**.

1. Slinkite aukštyn / žemyn ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką, kai paryškinama norima keisti ŠR zona.
2. Pasirinkite naują ŠR zoną paspausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.



3. Bakstelėkite pažymėtą sritį arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad pasirinktumėte naują ŠR reikšmę.
4. Laikykite vidurinį mygtuką paspausta, kad išeitumėte iš ŠR zonų rodinio.

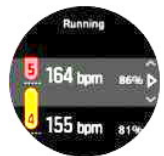


PASTABA: ŠR zonų rodinyje pasirinkus **Reset/ Nustatyti iš naujo**, rodinys atstatys ŠR zonų numatytąją vertę.

Nustatyti konkrečiai veiklai skirtas ŠR zonas

Nustatykite savo veiklai būdingas ŠR zonas iš nustatymų dalyje **Training/ Treniruotės » Intensity zones/ Intensyvumo zonos » Advadsed/ Išplėstinės zonos**.

1. Palieskite norimą redaguoti veiklą (bėgimą arba važiavimą dviračiu) arba paspauskite vidurinį mygtuką, kai veikla bus paryškinta.
2. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad įjungtumėte ŠR zonas.
3. Slinkite aukštyn / žemyn ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką, kai paryškinama norima keisti ŠR zona.
4. Pasirinkite naują ŠR zoną paspausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.



5. Bakstelėkite pažymėtą sritį arba paspauskite vidurinį mygtuką.
6. Norėdami išeiti iš ŠR zonų rodinio, braukite dešinėn arba laikykite paspausta vidurinį mygtuką.

4.14.1.1. ŠR zonų naudojimas treniruočių metu

Kai įrašote pratimą (žr. 4.1. *Pratimo įrašymas*) ir pasirinkote širdies ritmą kaip intensyvumo tikslą (žr. 4.1.2. *Tikslų naudojimas pratybų metu*), ŠR zonos matuoklis, padalintas į penkias dalis, rodomas aplink išorinį sporto režimo ekrano kraštą (visiems sporto režimams, palaikantiems ŠR). Matuoklis nurodo, kurioje ŠR zonoje šiuo metu treniruojatės, apšviesdamas atitinkamą sekciją. Maža matuoklio rodyklė nurodo, kur esate zonos diapazone.



Laikrodis įspėja, kai paspausite pasirinktą tikslinę zoną. Fizinio krūvio metu laikrodis paragins jus pagreitinėti arba sulėtinti greitį, jei jūsų širdies susitraukimų dažnis yra už pasirinktos tikslinės zonos ribų.



Be to, sporto režimo numatytajame ekrane yra specialus ekranas, skirtas ŠR zonoms. Zonos ekrane rodoma dabartinė HR zona viduriniame lauke, kaip ilgai buvote toje zonoje ir kaip toli esate smūgiais per minutę iki kitų zonų aukštyrų arba žemyn. Juostos fono spalva taip pat nurodo, kurioje ŠR zonoje mokotės.



Pratybų suvestinėje suskirstote, kiek laiko praleidote kiekvienoje zonoje.

4.14.2. Tempo zonos

Tempo zonos veikia kaip ŠR zonos, tačiau jūsų treniruočių intensyvumas priklauso nuo jūsų tempo, o ne širdies ritmo. Atsižvelgiant į nustatymus, tempo zonos rodomos kaip metrinė arba imperinė vertė.

„Suunto 9 Peak“ turi penkias numatytąsias tempo zonas, kurias galite naudoti arba galite apibrėžti savo.

Tempo zonos yra skirtos bėgimui ir važinėjimui dviračiu.

Nustatyti tempo zonas

Nustatykite savo veiklai būdingas tempo zonas iš nustatymų dalyje **Training/ Treniruotės » Intensity zones/ Intensyvumo zonos » Advadsed/ Išplėstinės zonos**.

1. Bakstelėkite **Running/ Bėgimas** arba **Cycling/ Važiavimas dviračiu** arba paspauskite vidurinę mygtuką.
2. Paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką ir pasirinkite tempo zonas.
3. Braukite aukštyn / žemyn arba paspauskite viršutinius arba apatinius mygtukus ir paspauskite vidurinę mygtuką, kai paryškinta norima keisti tempo zona.
4. Sekite savo naują tempo zoną braukdami aukštyn / žemyn arba paspausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.



5. Paspauskite vidurinę mygtuką, kad pasirinktumėte naują tempo zonos reikšmę.
6. Braukite dešinėn arba paspauskite ir laikykite vidurinę mygtuką, kad išeitumėte iš tempo zonų rodinio.

4.14.2.1. Tempo zonų naudojimas treniruočių metu

Kai įrašote pratimą (žr. 4.1. *Pratimo įrašymas*) ir pasirinkote tempą kaip intensyvumo tikslą (žr. 4.1.2. *Tikslų naudojimas pratybų metu*), rodomas į penkias dalis suskirstytas tempo zonos matuoklis. Šios penkios sekcijos rodomos aplink išorinį sporto režimo ekrano kraštą. Matuoklis nurodo tempo zoną, kurią pasirinkote kaip intensyvumo tikslą, apšviesdamas atitinkamą sekciją. Maža matuoklio rodyklė nurodo, kur esate zonos diapazone.



Laikrodis įspėja, kai pasiekiate pasirinktą tikslinę zoną. Pratimo metu laikrodis paragins jus pagreitinti arba sulėtinti greitį, jei jūsų tempas yra už pasirinktos tikslinės zonos ribų.



Be to, yra specialus ekranas tempo zonoms sporto režimo numatytajame ekrane. Zonos ekrane rodoma dabartinė tempo zonami ddle lauke, kiek laiko esate toje zonoje ir kiek toli esate tempo į kitas zonas aukštyn arba žemyn. Vidurinė juosta taip pat įsižiebia, o tai rodo, kad treniruojatės tinkamoje tempo zonoje.



Pratybų suvestinėje suskirstote, kiek laiko praleidote kiekvienoje zonoje.

4.15. Lydusis aukštimalis

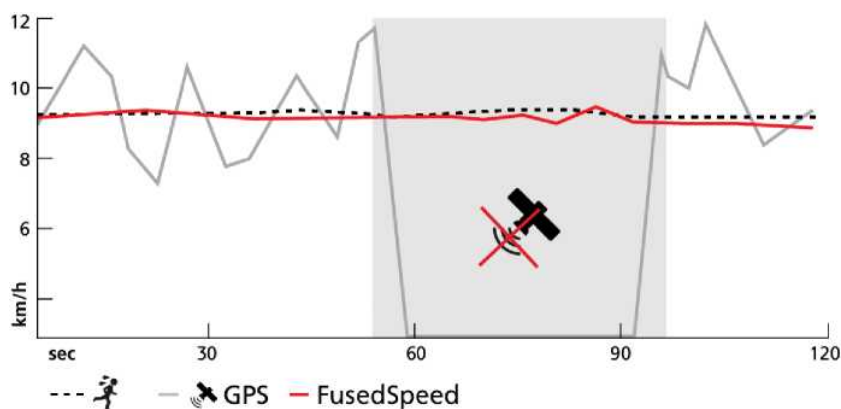
Lydusis aukštimalis suteikia aukščio rodmenis, kurie yra GPS ir barometrinio aukščio derinys. Tai sumažina laikinų ir poslinkių klaidų poveikį galutiniame aukščio rodmenyje.



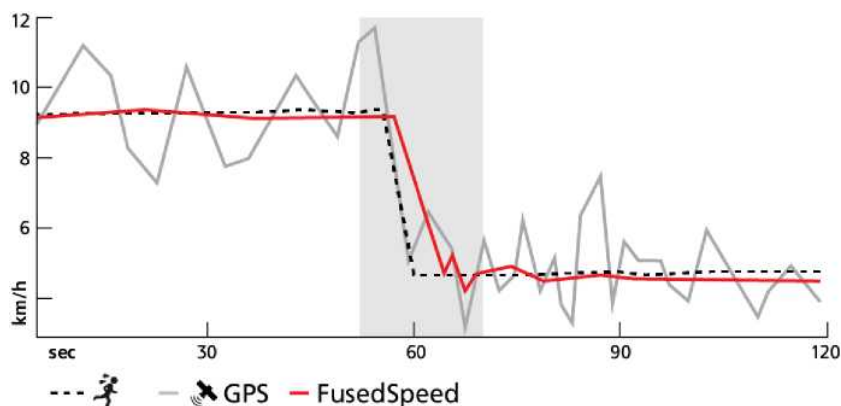
PASTABA: Pagal numatytuosius nustatymus aukštis matuojamas naudojant "FusedAlti™/Lyduj aukštimalį" pratimų, kuriuose naudojamas GPS, metu ir navigacijos metu. Kai GPS išjungiamas, aukštis matuojamas barometrinio jutikliu.

4.16. Lydusis greitis

"FusedSpeed™/ Lydusis greitis" yra unikalus GPS ir riešo pagreičio jutiklių rodmenų derinys, skirtas tiksliau matuoti važiavimo greitį. GPS signalas yra adaptyviai filtruojamas pagal riešo pagreitį, suteikiant tikslesnius rodmenis pastoviu važiavimo greičiu ir greitesnį atsaką į greičio pokyčius.



„Lydusis greitis“ jums naudingiausia, kai treniruočių metu reikia labai greitai reaguoti į greičio rodmenis, pavyzdžiui, bėgant nelygiu paviršiumi arba per intervalines treniruotes. Pavyzdžiui, jei laikinai prarasite GPS signalą, „Suunto 9 Peak“ galės toliau rodyti tikslus greičio rodmenis GPS kalibruoto akselerometro pagalba.



PATARIMAS: Norėdami gauti kuo tikslesnius „Lydojo greičio“ rodmenis, į laikrodį trumpam įvilgtelėkite tik tada, kai reikia. Laikydami laikrodį priešais save ir jo nejudindami, sumažinsite tikslumą.

„Lydusis greitis“ automatiškai įgalinamas bėgimui ir kitoms panašioms veikloms, tokioms kaip orientavimosi sportas, grindų kamuolys ir futbolas.

4.17. Lydusis maršrutas

Norėdami taupyti bateriją treniruočių metu, kai kurie „Suunto 9 Peak“ akumuliatoriaus režimai keičia GPS rodmenų intervalą. Norėdami išvengti blogo GPS sekimo treniruočių metu „Suunto 9 Peak“ naudoja **FusedTrack/Lydujį maršrutą**. „Lydusis maršrutas“ naudoja judesio jutiklius, kad užregistruotų jūsų judėjimą tarp skirtingų GPS rodmenų, kurie užtikrins geresnį jūsų pratimo stebėjimą.

„Lydusis maršrutas“ įjungiamas automatiškai bėgant ir bėgant taku, kai pasirinkamas **„Ultra“** arba **„Endurance/ Ištvėmės“** baterijos režimas, ir pagerina sekimo ir atstumo tikslumą tarp GPS rodmenų. **Ištvėmės** režimas naudoja GPS 1 minutę skaitymo intervalą, ir **Ultra** režimo GPS skaitymo intervalas yra 2 minutes.

5. „SuuntoPlus“

„SuuntoPlus™“ aprūpina jūsų „Suunto 9 Peak“ naujais įrankiais ir naujomis analizėmis, kad suteiktų jums įkvėpimo ir naujų būdų mėgautis aktyviu gyvenimo būdu.

Jei norite naudoti „SuuntoPlus™“ funkcijas:

1. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.
2. Slinkite į „**SuuntoPlus™**“ ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite iki norimos funkcijos ir bakstelėkite jos piktogramą arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
5. Braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką tol, kol pasieksite „SuuntoPlus™“ funkciją, kuri rodoma kaip savo ekranas.
6. Sustabdę pratybų įrašymą, galite rasti „SuuntoPlus™“ funkcijos rezultatą santraukoje, jei buvo atitinkamas rezultatas.

Aplankykite Suunto.com/Suuntoplus dėl naujausių „SuuntoPlus™“ funkcijų.

Įsitikinkite, kad jūsų „Suunto 9 Peak“ turi naujausią programinės įrangos versiją.

5.1. SuuntoPlus: kopimo - kalno treniruotė

"Climb/Kopimo" funkcija suteikia analizę vaikščiojant į kalnų viršūnę, taip pat atliekant kopimo treniruotes vietinėje treniruočių aikštelėje.

Norėdami naudoti Kopimą su „Suunto 9 Peak“:

1. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktį.
2. Slinkite į „**SuuntoPlus™**“ ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite iki ir bakstelėkite **Climb/Kopimą** arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
5. Pratybų metu braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite ekraną **Climb/Kopimas**, kad peržiūrėtumėte kopimo analizę.

"Climb/Kopimo" analizė rodo:

Kopimas vertikaliai ir kopimo skaitiklis

Kol pradėsite savo pastangas aukštyn, pirmasis pakilimas yra suaktyvintas. Tai prasidės, kai jūsų laikrodys pastebės 10 m nepertraukiamo kilimo. Pamatysite pakilimą, kurį įveikėte, ir lengvai išmatuosite bendrą kilimą. Kai kopimas baigiasi, kopimo skaičius parodys, kiek kopimų įveikėte.

Laipsnis

Kopimo laipsnis rodomas su % laipsnio. Laipsnis rodomas, kai jūs einate aukštyn ir žemyn, su rodykle, rodančia kalno kryptį.

NKT

Bėgant bėgimo greitis rodomas kaip normalizuotas klasifikuotas tempas (NKT). Tai suteikia jums bėgimo tempą, kuris lygus jūsų tempui plokščiaame paviršiuje.

Iš viso vertikalų metrų

Kitiems sporto režimams, nei bėgimui, "Climb/Kopimas" analizė rodo bendrą įveiktų vertikalų metrų skaičių.

Vertikalus greitis

Dabartinis vertikalus greitis yra, nesvarbu, ar jis yra aukšty, ar žemyn, rodomas kaip metrai / valanda.

5.2. „SuuntoPlus“: slystantis bėgikas

„Ghost runner/Slystančio bėgiko“ funkcija padeda pasirinkti tempą bėgimo metu nustatant tikslinį slystančio bėgiko tempą ir rodant bėgimo atstumą slystančiam bėgikui bėgimo metu.

Norėdami naudoti „Slystantį bėgiką“ su „Suunto 9 Peak“:

1. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, braukite aukšty arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktis.
2. Slinkite į „**SuuntoPlus™**“ ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite į „**Ghost runner/ Slystantį bėgiką**“ ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Pasirinktinai nustatykite bėgimo atstumą arba trukmės tikslą (sporto režimo parinktyse).
5. Slinkite aukšty iki pradžios rodinio ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
6. Pratybų metu braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite „Slystančio bėgiko“ ekraną, kad peržiūrėtumėte „Slystančio bėgiko“ analizę.

Tikslinis atstumas arba trukmė:

Pasirinktinis nustatymas. Reguluojamas tikslinis atstumas km arba myliomis arba tikslinė bėgimo trukmė. Tai įgalina baigimo laiko/atstumo įvertinimo skaičiavimą vykdymo metu. Tikslas nustatytas sporto režimo parinktyse. Bėgimo metu finišo įvertinimas rodomas apatinėje ekrano eilutėje.



„Slystančio bėgiko“ analizatorius taip pat rodo:

Target pace/ Tikslinis tempas

Kairiajame kampe rodomas tikslinis dabartinio bėgimo tempas, kuris nustatomas automatiškai pagal pirmąjį kilometrą / pusę mylios arba pagal paskutinį rankiniu būdu nustatytą vidutinį rato tempą. Prieš užfiksuojant tikslinį tempą bėgimo pradžioje šiame lauke bus rodomas vidutinis tempas, kuris galiausiai taps jūsų tiksliniu tempu.

Current temp/ Dabartinis tempas

Viršutiniame dešiniajame kampe rodomas dabartinis tempas.

Behind/ahead / Už / prieš

Vertė viduryje rodo atstumą iki virtualaus „Slystančio bėgiko“, kuris juda nustatytu tiksliniu tempu.

Teigiama reikšmė reiškia, kad šiuo metu esate priekyje virtualaus „Slystančio bėgiko“.

5.3. „SuuntoPlus“: Kilpos - rato laikmatis (greitis, tempas, galia)

Daugybė veiklų atliekama keliaujant aplink ir aplink. Bėgimo slidėmis kilpa, greitojo čiuožimo žiedas, bėgimas lengvosios atletikos rungtyje arba tiesiog bėgimas parke. Kad neatsitrauktumėte nuo kelio, turėtumėte motyvacijos judėti į priekį ir sužinoti, kaip jums sekasi, „Suunto 9 Peak“ gali suteikti funkciją „Loop/Kilpa“.

Funkcija „Kilpa“ pateikiama trimis skirtingomis versijomis:

Kilpų - ratų laikmatis (greitis)

Stebi jūsų greitį, širdies susitraukimų dažnį ir atstumą kilpos metu.

Kilpų - ratų laikmatis (tempas)

Stebi jūsų tempą, širdies susitraukimų dažnį ir atstumą kilpos metu.

Kilpų - ratų laikmatis (galia)

Skirta važinėti dviračiu ir stebi jūsų galią, širdies susitraukimų dažnį ir atstumą kilpos metu.

 **PASTABA:** norint važiuoti dviračiu, šiai funkcijai reikia galios matuoklio.

Norėdami naudoti kilpą su „Suunto 9 Peak“:

1. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktį.
2. Slinkite į **SuuntoPlus™** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite į norimą naudoti funkciją **Loop/Kilpa** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite pratimą kaip įprasta.

Kai pradėsite savo pratimą, jūsų „Suunto 9 Peak“ bus įrašyta pradinis taškas ir, jei jūs eisite šį tašką vėliau per savo pratimą, jūs padarysite kilpą.

Taip pat galite paleisti „Kilpą“ rankiniu būdu paspausdami apatinį mygtuką bet kuriame etape, tada ši vieta veiks kaip kilpos pradžios taškas.

Kiekvienos baigtos kilpos rezultatas bus matomas laikrodyje 20 sekundžių prieš grįžtant į „Loop/ Kilpa“ ekraną.

Sustabdę pratimų įrašymą, „Kilpos“ rezultatą rasite santraukoje ir „Suunto“ programoje. Kilpų skaičius skaičiuojamas, taip pat vidutinė kilpos trukmė ir atstumas. Taip pat pamatysite greičiausią kilpą, kurį stebėjote sesijos metu.

5.4. „SuuntoPlus“: Sauga - Mano vieta

Visada yra rizika, kad kažkas bus negerai, kai jūs esate kalnuose ar giliai miške, ir jums reikės kreiptis pagalbos. „Suunto 9 Peak“ gali suteikti jums informacijos, kurią jūs galėtumėte suteikti gelbėjimo komandai. Ši funkcija suteiks jums vietos informaciją, tiesioginį atstumą ir aukštį nuo pradžios vietos. Ši informacija taip pat galėtų būti naudinga naudojant popierinius žemėlapius orientavimosi sportui.

Jei norite naudoti „Safe/ Sauga“ su „Suunto 9 Peak“:

1. Prieš pradėdami pratybų įrašą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktį.
2. Slinkite į **SuuntoPlus™** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite į **Safe/ Sauga** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
5. Pratybų metu braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite ekraną „Safe/ Sauga“, kad peržiūrėtumėte vietos informaciją.

Saugioje ekrano vietoje rodoma dabartinė vieta su:

- Platuma / ilguma
- Tiesioginiu atstumu nuo pradžios taško
- Aukščio skirtumu nuo pradžios taško

Saugiame ekrane taip pat pateikiama informacija apie pradinį tašką:

- Pradžios laikas
- Pradžios vieta su platuma / ilguma
- Žalia rodyklė kryptimi į pradžios tašką ir raudona į šiaurę

5.5. SuuntoPlus: Red Bull X-Alpés

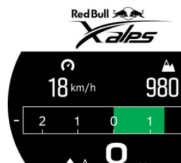
Ši funkcija daugiausia skirta parasparnių naudojimui, tačiau taip pat gali būti naudojama su kitais sporto režimais. Red Bull X-Alpése rodo galiojančią informaciją, kuri gali būti labai naudinga parasparnių metu.



PASTABA: Ši funkcija yra skirta naudoti tik kaip pagalba skrydžio metu ir neturėtų būti naudojama kaip pagrindinis informacijos šaltinis.

Norėdami naudoti Red Bull X-Alpés su „Suunto 9 Peak“:

1. Prieš pradėdami įrašyti pratimą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktis.
2. Slinkite į **SuuntoPlus™** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite į **"Red Bull X-Alpes"** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
5. Pratybų metu braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite "Red Bull X- Alpes" ekraną.



Viršutinėje "Red Bull X-Alpes" ekrano dalyje rodomas dabartinis horizontalinis greitis ir dabartinis aukštis, apskaičiuotas pagal jūros lygį.

Variometro skalė ekrano viduryje rodo jūsų vertikalų greitį realiu laiku, iki ± 3 m/s. Kai juosta yra teigiamoje skalės pusėje, jūsų parasparnis kyla. Jei juosta yra neigiamoje pusėje, parasparnis nusileista. "Red Bull X-Alpes" taip pat sužadins jūsų vertikalaus greičio pokyčius garsu ir vibracija. Šių signalų dažnis priklausys nuo to, kaip greitai kylate/ nusilesite, panašiai kaip variometras.

Ekrano apačioje esanti vertė rodo bendrą kilimą per paskutinį periodą.

Raudona rodyklė ciferblato išoriniame krašte visada nukreipta į šiaurę.

5.6. „SuuntoPlus“: Sprintas - Bėgimo tempas, Dviračių galia

„Sprint/ Sprintas“ funkcija automatiškai nustato ir stebi, kiek sprintų atliksite per treniruotę. Ši funkcija gali būti naudojama bėgant (tempas) arba važiuojant dviračiu (galia).

 **PASTABA:** norint važiuoti dviračiu, šiai funkcijai reikia galios matuoklio.

Per pirmąsias 10 minučių bėgant ar važiuojant dviračiu turėsite apšilimo laikotarpį, kai „Suunto 9 Peak“ nustato bazines jūsų pratimo pastangas. Apšilimo laikotarpį galite sutrumpinti paspausdami apatinį mygtuką.

Apšilimo metu matote, kaip atnaujinamas paleidimo lygis. Šis paleidimo lygis nustatytas 25 % didesniai bėgimo tempui arba 25 % didesnei važiavimo dviračiu galiai.

Jeigu apšilimo laikotarpiu jums eiti sunkiau nei nustatytas lygis, „Sprintas“ paleidžiamas automatiškai. Kai pradėsite sulėtinti, „Sprintas“ automatiškai baigs šitą sprintą.

Atlikus sprintą, 20 sekundžių rodomos kai kurios pagrindinės vertės, pvz., maksimali galia / tempas, širdies susitraukimų dažnis, trukmė ir atstumas.

 **PASTABA:** Naudojant „Sprinto“ funkciją bėgimo su GPS duomenimis metu, bus 5-10 sekundžių vėlavimas sprinto identifikavimui.

Jeigu norite naudoti „Sprintą“ su „Suunto 9 Peak“:

1. Prieš pradėdami pratimų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktį.
2. Slinkite į **SuuntoPlus™** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite į **„Sprint/ Sprintas“** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite pratimą kaip įprasta.

Sustabdytus pratimų įrašymą, sprintai saugomi kaip ratai ir peržiūrimi „Suunto“ programoje.

5.7. „SuuntoPlus“ - Strava

Naudodamiesi realiuoju laiku veikiančia santykinų pastangų funkcija galite sužinoti, kiek darbo reikia atlikti treniruotės metu. Nesvarbu, ar treniruotė lėta ir tolygi, ar trumpa ir įtempta, santykinis krūvis pateiks asmeninį matavimą pagal širdies ritmo zonas, kad galėtumėte pritaikyti savo pastangas keliaudami. Pasibaigus treniruotei sinchronizuokite savo veiklą su „Strava“ arba gaukite daugiau informacijos apie treniruotę naudodami „Strava Summit/ Strava viršūnė“: gilinkitės į savo veiklos duomenis, sužinokite, kokią pažangą padarėte apskritai ir kokioje treniruočių ciklo stadijoje esate - piko, palaikymo ar atsigavimo.

Norėdami naudoti „Strava Relative Effort/ Strava Santykinės pastangos“ su „Suunto 9 Peak“:

1. Prieš pradėdami pratimų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktį.
2. Slinkite į **SuuntoPlus™** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite į **Stravą** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite naudotis kaip įprasta.
5. Pratimų metu braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite „Stravos“ ekraną, kad realiuoju laiku peržiūrėtumėte santykinų pastangų vertę.
6. Sustabdyę pratimų įrašymą, santraukoje galite rasti „Stravos“ santykinų pastangų rezultatą.

7. Norėdami pažvelgti į ilgalaikę analizę, susijusią su santybine pastanga, įsitikinkite, kad jūsų „Suunto 9 Peak“ yra prijungtas prie „Stravos“ per „Suunto App“.

Siekiant gauti tuos pačius Santykinų pastangų rezultatus „Suunto 9 Peak“ kaip „Strava“, nepamirškite koreguoti širdies ritmo zonos „Suunto 9 Peak“, kad atitiktų turimus „Stravoje“.

5.8. „SuuntoPlus“ – Pikų treniruotės

„TrainingPeaks/ Pikų treniruotės“ realiuoju laiku rodo „Training Stress Score ®/Treniruočių streso balus“ (TSS®), taip pat „Normalized Power ®/ Normalizuotą galią“ (NP®) važiuojant dviračiu ir „Normalized Graded Pace™/ Normalizuotą įvertintą tempą“ (NGP™) bėgant.

Šios „Pikų treniruočių“ funkcijos plačiai naudojamos ištvėmės treniruotėse, o „Suunto 9 Peak“ suteikia galimybę stebėti šiuos rodiklius treniruočių metu.

Kai jūsų pratimas bus baigtas, „Pikų treniruočių“ matavimai bus pateikti santraukoje. Norėdami atlikti ilgalaikę analizę, įsitikinkite, kad jūsų „Suunto 9 Peak“ prijungtas prie „TrainingPeaks/ Pikų treniruočių“ per „Suunto“ programą.

„TrainingPeaks/ Pikų treniruočių“ funkcijos skirstomos į tris segmentus.

Pikų treniruotės - Dviračio galia

Normalized Power® (NP®)/ Normalizuota galia (NP®) važiuojant dviračiu

Normalizuota galia (NP®) yra gaunama iš išmatuotų vatų ir atsižvelgia į dispersiją tarp pastovios ir svyruojančios treniruotės, kad apskaičiuotumėte fiziologines išlaidas - kiek streso galite įdėti savo kūnui, palyginti su tuo, kiek reikia atsigavimo. Normalizuota galia (NP®) įvertina jūsų vidutinę galią, jei būtumėte važinėję pastoviomis pastangomis.

Reikia naudoti dviračių galios matuoklį.

Norėdami gauti daugiau informacijos, apsilankykite: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-galia/>

Training Stress Score ®/Treniruočių streso balai (TSS®)

Bet kokiai treniruotei, kurioje yra galios, tempo ar širdies ritmo duomenų, gali būti priskirta „Training Stress Score ®/Treniruočių streso balų“ (TSS®) reikšmė. Treniruočių streso balai (TSS®) nurodo bendrą treniruočių krūvį ir fiziologinį stresą, kurį sukelia treniruotė, atsižvelgiant į treniruotės trukmę ir intensyvumą.

Gėbėdami sekti treniruočių krūvį realiu laiku, galite koreguoti pratybų kelyje pastangas ir trukmę, padėdami pasiekti savo tikslą.

Ilgalaikiai treniruočių apkrovos duomenys gali būti analizuojami „TrainingPeaks/ Pikų treniruotės“ programoje.

Intensity Factor®/ Intensyvumo koeficientas (IF®)

Intensyvumo koeficientas rodo santykinį intensyvumą, lyginant Normalizuotą galią (NP®) su funkcinė ribine galia. Intensyvumo koeficientas® (IF®) rodo, kaip sunkiai treniruojatės.

Intensyvumo koeficientas (IF®):

- atkūrimo treniruotės turėtų būti iki 0,75
- ištvėmės važinėjimai 0,75-0,85
- tempo treniruotės 0,85-0,95

- anaerobiniai slenksčio intervalai 0,95–1,05.

Trumpalaikiams bandymams, t. y. 10 km, Intensyvumo koeficientas (IF®) turėtų būti 1,05-1,15.

Norėdami gauti daugiau informacijos, apsilankykite: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensyvumo-faktorius-mokymas-stresas/>

Pikų treniruotės - Bėgimo tempas

Normalized Graded Pace™/ Normalizuotas įvertintas tempas (NGP™) bėgimui

Bėgant kalvotu reljefu gali būti sunku nustatyti tempą. Įkalnėje tempas tampa lėtesnis, nors pastangos išlieka tokios pačios. Normalizuotas įvertintas tempas (NGP™) nurodo lygiavertį greitį lygiame paviršiuje. Bėgimo metu galite lengvai koreguoti savo pastangas, stebėdami normalizuotą įvertintą tempą (NGP™) realiuoju laiku laikrodyje.

Norėdami gauti daugiau informacijos, apsilankykite: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-graded-pace/>

Running pace Training Stress Score/ Bėgimo tempo treniruočių streso balai (rTSS)

Bet kokiai treniruotei, kurioje yra galios, tempo ar širdies ritmo duomenų, gali būti priskirta treniruočių streso balų (TSS®) reikšmė. Treniruočių streso balai (TSS®) pasakoja apie bendrą treniruočių krūvį ir fiziologinį stresą, kurį sukelia treniruotė, atsižvelgiant į treniruotės trukmę ir intensyvumą.

Gebėdami sekti treniruočių krūvį realiu laiku, galite koreguoti pratybų kelyje pastangas ir trukmę, padėdami pasiekti savo tikslą.

Ilgalaikiai treniruočių apkrovos duomenys gali būti analizuojami „TrainingPeaks/ Pikų treniruotės“ programoje. Treniruotės streso balais (TSS®) remiantis važiavimo tempas yra pažymėtas kaip „rTSS“.

Intensity Factor®/ Intensyvumo koeficientas (IF®)

Intensyvumo koeficientas (IF®) rodo santykinį bėgimo intensyvumą lyginant normalizuotą įvertintą tempą su aerobinio slenksčio tempu. Intensyvumo koeficientas suteikia paprastą matavimą, kuris parodo, kaip sunkiai treniuojatės.

Intensyvumo koeficientas (IF®):

1. atkūrimo treniruotės turėtų būti iki 0,75
2. ištvermės bėgimai 0,75-0,85
3. tempo treniruotės 0,85-0,95
4. anaerobiniai slenksčio intervalai 0,95–1,05.

Norėdami gauti daugiau informacijos, apsilankykite: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensyvumas-faktorius-mokymas-stresas/>

Piko treniruotės - Širdies susitraukimų dažnis

Širdies ritmo treniruočių streso balai (hrTSS)

Bet kuri treniruotė, kurioje yra galios, tempo ar širdies ritmo duomenų, gali būti priskirta Treniruočių streso balų (TSS®) reikšme. Treniruočių streso balai (TSS®) nurodo bendrą treniruočių krūvį ir fiziologinį stresą, kurį sukelia treniruotė, atsižvelgiant į treniruotės trukmę ir intensyvumą.

Gebėdami sekti treniruočių krūvį realiu laiku, galite koreguoti pratybų kelyje pastangas ir trukmę, padėdami pasiekti savo tikslą.

Ilgalaikiai treniruočių apkrovos duomenys gali būti analizuojami „TrainingPeaks/ Piko treniruočių“ programoje. Treniruočių streso balai (TSS®) pagal bėgimo tempą yra pažymėti kaip hrTSS.

Norėdami gauti daugiau informacijos, prašome apsilankyti:

<https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

Piko treniruotės – „Suunto 9 Peak“

Norėdami naudoti „TrainingPeaks/ Piko treniruotės“ su „Suunto 9 Peak“:

1. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktį.
2. Slinkite į **SuuntoPlus™** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite žemyn iki **„TrainingPeaks/ Piko treniruotės“** ir pasirinkite **„Running pace/ Bėgimo tempas“**, **„Cycling power/ Dviračio galia“** arba **„Heart rate/ Širdies susitraukimų dažnis“**.
4. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
5. Veiklos metu braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite „TrainingPeaks/ Piko treniruotės“ ekraną, kad peržiūrėtumėte Treniruočių streso balų (TSS®) reikšmę realiuoju laiku ir Normalizuotą galią (NP®) važiavimui dviračiu arba Normalizuotą įvertintą tempą (NGP™) bėgimui.
6. Sustabdę pratybų įrašymą, suvestinėje galite rasti Piko treniruočių Treniruočių streso balus (TSS®) ir Normalizuotą galią (NP®) arba Normalizuotą įvertintą tempą (NGP™).

Norėdami pažvelgti į ilgalaikę analizę, susijusią su santykinėmis pastangomis, įsitikinkite, kad jūsų „Suunto 9 Peak“ yra prijungtas prie „TrainingPeaks/ Piko treniruočių“ per „Suunto“ programą.

5.9. SuuntoPlus: Orai - analizė

Vaikščiojant pėsčiomis ar žygiuojant pėsčiomis, visada gerai sekti supančią aplinką ir oro būklę.

Orų analizė suteikia oro sąlygas dabartinio žygio kontekste. Yra funkcijų derinys, kuris yra naudingas, kad jus įspėtų apie besikeičiančias sąlygas. Galite gauti audros signalą, išmatuoti vandens temperatūrą, pastebėti, ar jūsų žygis eina pro saulėlydį, ir jūs galite sekti barometrinę tendenciją.

Norėdami naudoti orus su „Suunto 9 Peak“:

1. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktį.
2. Slinkite į **"SuuntoPlus"** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite į **Weather/Orus** ir bakstelėkite **Weather/Orai** arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
5. Pratybų metu braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite **Weather/Orų** ekraną, kad peržiūrėtumėte orų analizę.

Orų analizė rodo:

Saulėtekis / Saulėlydis

Artėjantis saulėtekis ar saulėlydis, priklausomai nuo to, kuris yra sekantis.

Temperatūra

Jei laikrodį įdedate į vandenį (žemiau 10 cm/ 4 colių), galite išmatuoti vandens temperatūrą. Išėmus laikrodį iš vandens, temperatūra rodoma dar 30 sekundžių. Tai nurodoma su atskira temperatūros piktograma.



PASTABA: Vandens temperatūros matavimas turės įtakos kilimo / nusileidimo vertėms, nes jos yra pagrįstos slėgiu.

Numatomas atvykimo laikas (ETA)

Jei numatomas atvykimo laikas eina pro saulėlydį, jis bus rodomas raudonai.

Barometrinė tendencija ir audros signalizacija

Barometrinė tendencija rodoma ekrano apačioje su dabartine barometrine reikšme. „Suunto“ audros signalas bus suteiktas automatiškai ir parodytas šiame rodinyje. Audros simbolis rodomas, jei slėgis per 3 valandas nukrenta 4 hPa (0,12 colio) ar daugiau.

Deguonies lygis

Jei esate didesnis nei 2000 m (6 561 pėdų), gausite deguonies % rodmenis, palyginti su jūros lygiu.

5.10. „SuuntoPlus“: Pasaulio bėgimas „Sparnai gyvenimui“

„Wings for Life World Run/ Pasaulio bėgimas „Sparnai gyvenimui“ - tai unikalios bėgimo lenktynės, kurių metu renkamos lėšos stuburo smegenų traumų gydymui. Finišo linijos nėra. Vietoj to, jūs startuojate kartu su tūkstančiais žmonių visame pasaulyje tuo pačiu metu ir bėgate kuo toliau, kol jus aplenkia gaudytojų automobilis.

„Pasaulio bėgimo „Sparnai gyvenimui“ funkcija imituoja „gaudytojų automobilį“, kad motyvuotų kasdienes treniruotes ir padėtų treniruotis lenktynėms. Gaudytojų automobilis pradeda persekioti praėjus 30 minučių nuo jūsų starto ir palaipsniui didina greitį, bandydamas jus pagauti. Bėgdami matysite, kaip toli jis yra atsilikęs, ir apytikslį atstumą bei laiko trukmę, kurią turėsite nubėgti, kol jis jus pasivys.

Norėdami naudoti „Sparnai gyvenimui“ funkciją su savo „Suunto 9 Peak“:

1. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktis.
2. Slinkite į **SuuntoPlus™** ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite žemyn ir pasirinkite **Wings for Life World Run/ Pasaulio bėgimas „Sparnai gyvenimui“**.
4. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
5. Pratimo metu paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite ekraną **Wings for Life World Run/ Pasaulio bėgimas „Sparnai gyvenimui“**.

Po to, kai jūs sustabdėte pratybų įrašymo, galite rasti „Pasaulio bėgimo „Sparnai gyvenimui“ rezultatą kaip santraukos dalį.

6. Priežiūra ir palaikymas

6.5. Tvarkymo gairės

Su įrenginiu elkitės atsargiai - jo nemuškite ir nepaleiskite.

Įprastomis aplinkybėmis laikrodžiui nereikia priežiūros. Reguliariai nuplaukite jį gėlu vandeniu, švelniu muilu ir atsargiai išvalykite korpusą drėgnu, minkštu skudurėliu ar zomša.

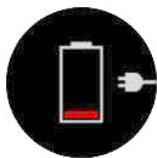
Naudokite tik originalius „Suunto“ priedus - ne originalių priedų padarytai žalai garantija netaikoma.

6.6. Baterija

Vieno įkrovimo trukmė priklauso nuo to, kaip naudojate laikrodį ir kokiomis sąlygomis. Pavyzdžiui, žema temperatūra sumažina vieno įkrovimo trukmę. Apskritai įkraunamų baterijų talpa laikui bėgant mažėja.

 **PASTABA:** Jei dėl sugedusios baterijos neįprastai sumažėja talpa, „Suunto“ kompensuoja baterijos pakeitimą vienerius metus arba ne daugiau kaip 300 įkrovimų, atsižvelgiant į tai, kas įvyks anksčiau.

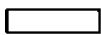
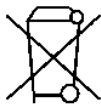
Kai baterijos įkrovos lygis yra mažesnis nei 20 %, o vėliau – 5 %, laikrodyje rodoma senkančios baterijos piktograma. Jei įkrovimo lygis labai žemas, laikrodis pereina į mažos galios režimą ir rodo įkrovimo piktogramą.



Laikrodžiui įkrauti naudokite pateiktą USB kabelį. Kai baterijos lygis yra pakankamai aukštas, laikrodis atsibunda iš mažesnės galios režimo.

6.3. Šalinimas

Prietaisą išmeskite pagal vietines elektronikos atliekų taisykles. Nemeskite jo į šiukšles. Jei norite, galite grąžinti įrenginį artimiausiam „Suunto“ pardavėjui.



1. Nuoroda

1.1. Atitiktis

Su atitiktimi susijusios informacijos ir išsamių techninių specifikacijų ieškokite „Gaminio saugos ir reguliavimo informacija“, pristatytoje kartu su jūsų „Suunto 9 Peak“ arba pateikta www.suunto.com/userguides.

1.2. CE (Europos sertifikatas)

Šiuo dokumentu „Suunto Oy“ pareiškia, kad OW194 tipo radijo įrenginiai atitinka Direktyvą 2014/53/ES. Visą ES atitikties deklaracijos tekstą galima rasti šiuo interneto adresu: www.suunto.com/EUconformity.





„SUUNTO“ KLIENTŲ APTARNAVIMAS

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Gamintojas:

Suunto Ltd.
Tammisto kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 06/2021

„Suunto“ yra registruotasis „Suunto Oy“ prekės ženklas. Visos teisės saugomos.