

SUUNTO 9

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

TURINYS

1.	SAUGA	5
2.	Prietaiso paruošimas naudojimui.....	7
2.1.	SuuntoLink	7
2.2.	Suunto programėlė.....	7
2.3.	Jutiklinis ekranas ir mygtukai.....	8
2.4.	Optinis širdies ritmo matavimas.....	8
2.5.	Piktogramos	9
2.6.	Nustatymų keitimas	11
3.	Savybės	13
3.1.	Veiklos stebėsena	13
3.1.1.	Momentinis HR.....	14
3.1.2.	Kasdienis HR	14
3.2.	Lėktuvo režimas	15
3.3.	Aukščiamatis	15
3.4.	Autopauzė.....	16
3.5.	Foninis apšvietimas.....	16
3.6.	Akumuliatoriaus energijos valdymas	17
3.7.	Bluetooth ryšys.....	18
3.8.	Mygtukų ir ekrano užrakinimas	18
3.9.	Krūtinės širdies ritmo jutiklis	18
3.10.	Kompasas	19
3.10.1.	Kompaso kalibravimas	19
3.10.2.	Deklinacijos nustatymas.....	19
3.11.	Prietaiso informacija.....	20
3.12.	Ekrano tema.....	20
3.13.	Rėžimas netrukdyti.....	20
3.14.	Jausena	21
3.15.	Fiksuotos vietos radimas	21
3.16.	FusedAlti funkcija	22
3.17.	FusedSpeed funkcija.....	22
3.18.	FusedTrack funkcija	23
3.19.	Intensyvumo zonos	23
3.19.1.	Širdies ritmo zonos.....	24
3.19.2.	Tempo zonos.....	26
3.20.	Intervalinė treniruotė	27
3.21.	Kalba ir matavimo vienetai	28
3.22.	Žurnalas	28
3.23.	Mėnulio fazės.....	29
3.24.	Pranešimai	29
3.25.	Lauko įžvalgos	29
3.26.	Dėvimųjų prietaisų ir jutiklių porinimas	31
3.26.1.	Dviračio prietaiso kalibravimas	31
3.26.2.	Kojinio prietaiso kalibravimas	32
3.26.3.	Galios prietaiso kalibravimas.....	32
3.27.	Lankytinos vietos.....	32
3.27.1.	Pridėti ir ištrinti lankytinas vietas.....	32
3.27.2.	Navigacija į lankytinas vietas.....	33
3.27.3.	Lankytinų vietų tipai.....	34
3.28.	Pozicijos formatas	35
3.29.	Energijos taupymas	36
3.30.	Treniruotės įrašymas.....	36
3.30.1.	Tikslų naudojimas treniruotės metu	38

3.30.2.	Navigacija treniruotės metu	39
3.31.	Atsigavimas	39
3.32.	Maršrutai	40
3.32.1.	Aukščio navigacija	41
3.33.	Miego sekimas	41
3.34.	Sporto režimai	43
3.34.1.	Plaukimas.....	43
3.35.	Audros įspėjimas	43
3.36.	Saulėlydžio ir saulėtekio įspėjimai	44
3.37.	Laikmačiai	44
3.38.	Laikas ir data.....	45
3.38.1.	Žadintuvas	46
3.39.	Tonai ir vibracija.....	46
3.40.	Treniruočių įžvalgos.....	47
3.41.	Pagrindinio laikrodžio rodinio tipai	47
4.	Priežiūra ir pagalba	49
4.1.	Priežiūros nurodymai.....	49
4.2.	Akumuliatorius	49
4.3.	Šalinimas	49
5.	Techninė ir kita papildoma informacija	50
5.1.	Techniniai duomenys	50
5.2.	Atitiktis	51
5.2.1.	CE.....	51
5.2.2.	FKK atitiktis	51
5.2.3.	IC	51
5.2.4.	NOM-121-SCT1-2009	52
5.2.5.	NCC.....	52
5.3.	Prekės ženklas.....	52
5.4.	Informacija apie patentus	52
5.6.	Autorių teisės	53

1. SAUGA

Saugos įspėjimų tipai

 **ĮSPĖJIMAS:** - naudojamas nusakant veiksmus ar situaciją, galinčią baigtis rimtu sužeidimu ar mirtimi.

 **ATSARGIAI:** - naudojamas nusakant veiksmus ar situaciją, kuri baigsis gaminio sugadinimu.

 **PASTABA:** - naudojamas akcentuojant svarbią informaciją.

 **PATARIMAS:** - naudojamas pateikiant papildomų patarimų, kaip pasinaudoti prietaiso savybėmis ir funkcijomis.

Saugos priemonės

 **ĮSPĖJIMAS:** Nelaikykite USB laido arti medicinos prietaisų, pvz. širdies stimuliatoriaus, taip pat užrakto kortelių, banko kortelių ir panašių daiktų. USB laido jungties su prietaisu vietoje, įtaisytas stiprus magnetas, galintis trikdyti medicininių ar kitų elektronikos prietaisų arba daiktų, kuriuose duomenys laikomi magnetiniu būdu, funkciją.

 **ĮSPĖJIMAS:** Nors mūsų gaminiai atitinka pramonės standartus, gaminiui kontaktuojant su oda gali pasireikšti alerginės reakcijos ar odos sudirginimas. Tokiu atveju - nedelsiant nutraukite naudojimąsi gaminiu ir pasikonsultuoti su gydytoju.

 **ĮSPĖJIMAS:** Prieš pradėdami treniruočių programą, visada pasikonsultuokite su savo gydytoju. Per didelis krūvis gali rimtai pakenkti sveikatai.

 **ĮSPĖJIMAS:** Tik rekreaciniam naudojimui.

 **ĮSPĖJIMAS:** Nesivadovaukite vien tik GPS ir akumuliatoriaus veikimu – savo saugumui visuomet naudokitės žemėlapiais ir kita papildoma medžiaga.

 **ATSARGIAI:** Gaminio nešlapinti jokių tirpikliu, nes tai gali pažeisti jo paviršių.

 **ATSARGIAI:** Gaminio nepurškite ir nedrėkinkite vabzdžius atbaidančiomis priemonėmis, nes tai gali pažeisti jo paviršių.

 **ATSARGIAI:** Gaminio neišmeskite – su juo elkitės lyg su elektronikos atlieka, kad apsaugotumėte aplinką.

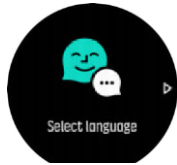
 **ATSARGIAI:** Gaminio nesutrenkite ir nenumeskite, to pasėkoje jis gali sugesti.

 **PASTABA:** Suunto kompanija naudoja pažangius jutiklius ir algoritmus generuojant duomenims, kurie prietaiso naudotojui gali pasitarnauti pramogaujant ar užsiimant kita veikla. Siekiame kuo didesnio tikslumo. Tačiau jokie mūsų gaminių ir paslaugų surenkami duomenys nėra visiškai patikimi, o jų generuojama informacija nėra visiškai tiksli. Kalorijos, pulso dažnis, buvimo vieta, judesio aptikimas, šūvio atpažinimas, fizinio streso rodikliai ir kiti matavimai, gali neatitikti realios situacijos. Suunto gaminiai ir paslaugos skirti tik laisvalaikiui ir pramogai, o ne medicininiams tikslams.

2. Prietaiso paruošimas naudojimui

Veiksmai, kuriuos reiks atlikti pirmą kartą įjungiant Suunto 9 yra paprasti ir greitai atliekami.

1. Norėdami pažadinti laikrodį, palaikykite nuspaudę viršutinį mygtuką.
2. Pirštu bakstelėkite ekraną, kad paleistumėte nustatymo vedlį.



3. Norėdami pasirinkti kalbą, pirštu braukite aukštyn arba žemyn ir bakstelėkite savo pasirinkimą.



4. Padedant vedliui atlikite pirminius nustatymus. Reikšmes pasirinkite braukdami aukštyn arba žemyn. Reikšmei patvirtinti ir pereiti prie kito žingsnio, bakstelėkite ekraną arba paspauskite vidurinį mygtuką.

2.1. SuuntoLink

Atsisiųskite SuuntoLink ir įsidiekite savo kompiuteryje ar Mac, kad galėtumėte atlikti savo laikrodžio programinės įrangos atnaujinimus.

Primygtinai patariame pasirodžius naujai programinės įrangos versijai atnaujinti savo laikrodį. Jei bus išleistas naujas programinės įrangos naujiny, apie tai būsite informuoti per SuuntoLink ir Suunto programėlę.

Apsilankykite www.suunto.com/SuuntoLink dėl išsamesnės informacijos.

Norėdami atnaujinti savo laikrodžio programinę įrangą:

1. Prijunkite savo laikrodį prie kompiuterio pasitelkdami USD laidą.
2. Paleiskite SuuntoLink jei ji dar nėra paleista.
3. SuuntoLink paspauskite atnaujinimo mygtuką.

2.2. Suunto programėlė

Pasitelkdami Suunto programėlę, galite dar labiau praturtinti savąjį Suunto 9 patirtį. Suporinkite savo laikrodį su telefono programėle, kad galėtumėte sinchronizuoti savo veiklas, gauti telefono pranešimus, įvairias įžvalgas ir kita.



PASTABA: Porinimo atlikti negalėsite, jei bus įjungtas lėktuvo režimas. Išjunkite lėktuvo režimą, prieš atlikdami porinimą.

Norėdami suporinti laikrodį su Suunto programėle:

1. Įsitinkinkite, kad laikrodyje įjungtas Bluetooth. Nustatymų meniu pasirinkite **Connectivity » Discovery** ir jį aktyvinkite, jei tai dar nėra atlikta.
2. Atsisiųskite ir įdiekite atitinkamą Suunto programėlę į savo mobilųjį įrenginį. Tai galite padaryti iš iTunes App Store, Google Play ir dar kelių populiarių Kinijos programėlių parduotuvių.
3. Paleiskite Suunto programėlę ir aktyvinkite Bluetooth, jei jis dar nėra įjungtas.
4. Spustelėkite laikrodžio piktogramą viršutiniame kairiajame ekrano kampe, ir tuomet paspauskite "PAIR", kad atliktumėte porinimą su savo laikrodžiu.
5. Atvirtinkite porinimą programėlėje suvesdami laikrodyje pateiktą kodą.



PASTABA: Kai kurioms savybėms reikalingas interneto ryšys per Wi-Fi ar mobilųjį ryšį. Duomenų perdavimas gali būti mokamas.

2.3. Jutiklinis ekranas ir mygtukai

Suunto 9 turi tris mygtukus ir jutiklinį ekraną, kuriuos galite naudoti naršydami per rodinius ir funkcijas.

Braukite ir bakstelėkite

- Braukite į viršų ar apačią, kad judėtumėte per rodinius ar meniu
- Braukite dešinėn ir kairėn, kad per rodinius judėtumėte pirmyn ar atgal
- Braukite kairėn ar dešinėn, kad peržiūrėtumėte papildomus rodmenis ar detales
- Bakstelėkite, kad pasirinktumėte elementą
- Bakstelėkite ekraną, kad peržvelgtumėte papildomą informaciją
- Bakstelėkite ir palaikykite, kad atvertumėte kontekstinių parinkčių meniu
- Dukart bakstelėkite, kad sugrįžtumėte į pagrindinį laikrodžio rodinį iš kitų roдиниų

Viršutinis mygtukas

- Paspauskite norėdami judėti į viršų rodinuose ar meniu

Vidurinis mygtukas

- Paspauskite, norėdami pasirinkti elementą
- Paspauskite, kad pakeistumėte rodinius
- Palaikykite nuspaudę, kad sugrįžtumėte į nustatymų meniu
- Palaikykite nuspaudę, kad atvertumėte kontekstinių parinkčių meniu

Apatinis mygtukas

- Paspauskite norėdami judėti žemyn rodinuose ar meniu

Treniruotės įrašymo metu:

Viršutinis mygtukas

- Paspauskite norėdami sustabdyti ar pratęsti įrašymą
- Palaikykite nuspaudę, kad pakeistumėte veiklą

Vidurinis mygtukas

- Paspauskite, kad pakeistumėte rodinius
- Laikykite nuspaudę, kad atvertumėte kontekstinį meniu

Apatinis mygtukas

- Paspauskite, kad pažymėtumėte etapą
- Palaikykite nuspaudę, kad užrakintumėte ar atrakintumėte mygtukus

2.4. Optinis širdies ritmo matavimas

Optinis širdies ritmo matavimas riešo srityje, tai lengvas ir patogus būdas stebėti savo širdies ritmą. Siekiant gauti kuo tikslesnius duomenis, derėtų nepamiršti veiksnių, darančių įtaką širdies ritmo matavimui:

- Laikrodis turi būti dėvimas tiesiai ant odos. Jokių drabužių, net ir plonų, negali būti tarpe tarp jutiklio ir odos.
- Laikrodį derėtų nešioti kiek aukščiau nei esame įpratę dėvėti laikrodžius. Jutiklis nuskaityti kraujo tekėjimą per audinius. Kuo daugiau audinio jis gali nuskaityti, tuo geriau.
- Rankų judesiai, kaip antai lankstymas, pvz. valdant teniso raketę, gali turėti įtakos rodmenų tikslumui.
- Kuomet jūsų širdies pulsas yra žemas, jutiklis gali nesugebėti užtikrinti tikslių rodmenų. Prieš pradėdami duomenų įrašymą, padarykite trumpą apšilimą.
- Tamsi oda ir tatuiruotės blokuoja šviesą ir neleidžia optiniam jutikliui tinkamai funkcionuoti.
- Optinis sensorius gali tiksliai nematuoti širdies ritmo, plaukimo veiklose.
- Siekiant kuo greičiau ir tiksliau fiksuoti jūsų širdies ritmo pokyčius, rekomenduojame naudoti suderinamą krūtinės širdies ritmo jutiklį, tokį kaip *Suunto Smart Sensor*.

⚠️ ĮSPĖJIMAS: Optinė širdies ritmo jutiklių technologija šiuo metu nėra tokia tiksli ir patikima, kaip širdies ritmo sensorius naudojamas ant krūtinės. Jūsų tikrasis širdies susitraukimų dažnis gali būti didesnis ar mažesnis, nei optinio jutiklio rodmenys.

2.5. Piktogramos

Suunto 9 naudoja žemiau pateiktas piktogramas:

	Lėktuvo režimas
	Aukštis
	Aukščio pokytis
	Kopimas
	Atgal; grįžimas meniu atgal
	Akumuliatoriaus būseną
	Mygtukų užraktas
	Ritmas
	Kalibravimas (kompaso)
	Kalorijos
	Dabartinė vieta (navigacija)
	Įkrovimas
	Nusileidimas
	Atstumas

	Trukmė
	EPOC
	Apytikslis VO2
	Mankšta
	Nesėkmė
	Vienodas laikas
	Nustatytas GPS
	Kryptis (navigacija)
	Širdies ritmas
	Nustatytas riešo HR signalas
	Nustatytas krūtinės HR signalas
	Gaunamas skambutis
	Žurnalas
	Beišsenkantis akumuliatorius
	Žinutė/pranešimas
	Praleistas skambutis
	Navigacija
	Tempas
	Nustatytas POD signalas
	Nustatytas galios POD signalas
	PTE indikacija
	Atsigavimo laikas
	Žingsniai
	Chronometras

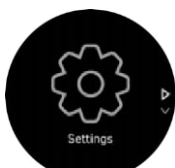
	Mostai (plaukiant)
	Igyvendinta
	SWOLF
	Sinchronizacija
	Nustatymai
	Treniruotė
	Temperatūra
	Audros įspėjimas
	Barometras

2.6. Nustatymų keitimas

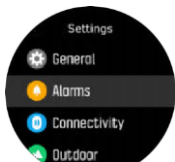
Visus laikrodžio nustatymus galima keisti pačiame laikrodyje.

Nustatymo keitimas:

1. Braukti žemyn, kol pasirodys nustatymų piktograma. Bakstelėti šią piktogramą.



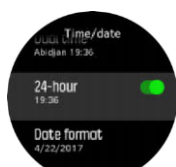
2. Slinkite nustatymų meniu braukdami aukštyn arba žemyn, ar spausdami viršutinį ar apatinį mygtukus.



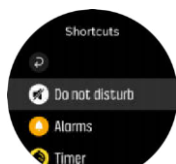
3. Pasirinkite nustatymą bakstelėdami nustatymo pavadinimą, arba paspausdami vidurinį mygtuką, kai nustatymas bus pažymėtas. Atgal meniu galite grįžti braukdami į dešinę arba pasirenkant **Back**.
4. Nustatymams su verčių pasirinkimu, braukite aukštyn ar žemyn, arba paspauskite apatinį ar viršutinį mygtuką.



5. Jei nustatymas turi tik dvi reikšmes, kaip antai įjungta ir išjungta, tai reikšmė keičiama bakstelint nustatymą arba paspaudžiant vidurinį mygtuką.



 **PATARIMAS:** Į bendruosius nustatymus galima įeiti ir iš laikrodžio ciferblato rodinio, palaikius nuspaustą vidurinę mygtuką, kad atvertumėte kontekstinį meniu.



3. Savybės

3.1. Veiklos stebėsena

Jūsų laikrodis registruoja bendrąjį jūsų fizinės veiklos lygį per dieną. Tai svarbus veiksnys, nepriklausomai nuo to, ar tesiekiate būti sveiki ir geros fizinės formos, ar treniruojatės rengdamiesi artėjančioms varžyboms.

Fizinis aktyvumas yra gerai, tačiau intensyviai sportuojant, reikia turėti tinkamo poilsio dienų, kurių metu fizinė veikla nebūtų tokia intensyvi.

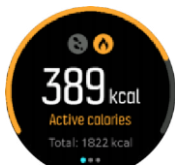
Veiklos skaitiklis vidurnaktį automatiškai pradeda skaičiavimą iš naujo. Savaitės pabaigoje (sekmadienį) laikrodis pateikia jūsų veiklos ataskaitą, su savaitės pasiekimų vidurkiu ir dienos duomenimis.

Kad būtų rodoma dienos žingsnių suma, pagrindiniame laikrodžio rodinyje, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.



Jūsų laikrodis žingsnius skaičiuoja naudodamas akcelerometrą. Bendras žingsnių skaičius kaupiamas 24/7, net kai įrašinėjamos treniruotės ar kita veikla. Tačiau, užsiimant specifinėmis sporto rūšimis kaip plaukimas ar važiavimas dviračiu, žingsniai nėra skaičiuojami.

Bakstelėjus ekraną galima peržiūrėti ne tik žingsnius, bet ir apytiksliai apskaičiuotas tos dienos kalorijas.



Didelis skaičius ekrano centre rodo apytiksliai apskaičiuotas kalorijas, kurias aktyviai sudeginate iki tol per dieną. Žemiau šio skaičiaus nurodyta bendra sudegintų kalorijų suma. Minėtą bendrą kalorijų sumą sudaro tiek aktyviai sudegintos kalorijos, tiek bazinis metabolinių kalorijų skaičius (žr. žemiau).

Žiedas abiejuose roдинuose rodo, kaip arti esate savo kasdienių aktyvumo tikslų. Šie tikslai gali būti koreguojami pagal asmenines nuostatas (žr. žemiau).

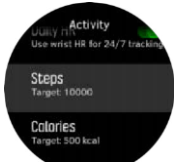
Be to, braukdami į kairę, galite peržiūrėti savo paskutinių septynių dienų žingsnių skaičių. Braukite kairėn ar paspauskite vidurinį mygtuką darkart, kad peržiūrėtumėte kalorijų sunaudojimą.



Braukite viršun, kad peržiūrėtumėte savo 7 dienų aktyvumo statistiką skaitine išraiška, vietoje grafinės.

Aktyvumo tikslai

Jūs galite nustatyti savo kasdienes tikslus žingsniams ir sudegintoms kalorijoms. Aktyvumo rodyne palaikykite prispaudę pirštą, arba vidurinį nuspaustą mygtuką, kad atvertumėte aktyvumo tikslų nustatymus.



Nustatydami žingsnių tikslą, jūs įvardijate bendrą dienos žingsnių skaičių.

Bendras sudegintų kalorijų skaičius susideda iš dviejų faktorių: bazinės metabolinės normos (BMN) ir fizinio aktyvumo.



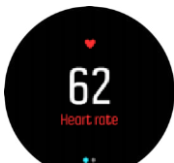
Jūsų BMN yra kalorijų kiekis, kurį jūsų kūnas sudegina ramybės būsenoje. Tai yra kalorijos, kurių reikia palaikyti kūno šilumai ir atlikti pagrindines funkcijas, pavyzdžiui, mirkčiojimą ar širdies plakimą. Šis skaičius remiasi jūsų asmenine informacija, įskaitant tokius veiksnius kaip lytis ir amžius.

Nustatydami kalorijų skaičiaus tikslą, jūs apsprendžiate, kiek kalorijų norite sudeginti be BMN. Tai yra jūsų vadinamosios aktyvios kalorijos. Žiedas aplink aktyvumo rodinį išplečiamas atsižvelgiant į tai, kiek aktyvių kalorijų sudeginate per dieną, lyginant su jūsų tikslu.

3.1.1. Momentinis HR

Momentinis HR rodmuo skubiai suteikia momentinę jūsų širdies ritmo informaciją.

Iš pagrindinio laikrodžio rodinio, braukite aukštyn ar paspauskite apatinį mygtuką, kad nuslinktumėte iki HR rodinio.

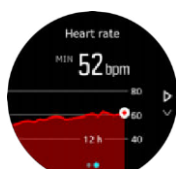


Braukite žemyn ar paspauskite viršutinį mygtuką, kad išeitumėte iš minėto rodinio ir sugrįžtumėte į pagrindinį nustatytą laikrodžio rodinį.

3.1.2. Kasdienis HR

Kasdienio HR rodmuo suteikia 12 valandų jūsų širdies ritmo statistiką. Tai yra naudingas informacijos šaltinis, kuomet kalbame pavyzdžiui apie atsigavimą po sunkios treniruotės. Ekrane diagramos pavidalu, pateikiami jūsų 12 valandų širdies ritmo duomenys. Diagramoje atsispindi jūsų vidutinis širdies ritmas, pagrįstas 24 minučių laiko intervalais. Be to, čia pateikiamos ir per 12 valandų laikotarpį vidutiniškai sudegintos valandinės kalorijos, bei žemiausias širdies ritmas.

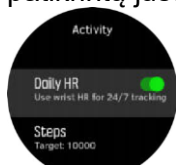
Jūsų žemiausias širdies susitraukimų dažnis per pastarąsias 12 valandų, yra geras atsigavimo būsenos rodiklis. Jei jis yra aukštesnis nei įprastinis, veikiausiai dar nespėjote pilnai atsigauti po paskutinės savo treniruotės.



Jei įrašinėjate treniruotę, kasdienio HR vertės atspindi padidėjusį širdies ritmą ir kalorijų sudeginimą, minėtos treniruotės metu. Tačiau atminkite, kad grafike pateikiami duomenų vidurkiai. Jei jūsų širdies susitraukimų dažnis treniruotės metu pasiekia 200 dpm, grafike minėta reikšmė nefiksuojama, tačiau statistikoje pateikiamas 24 minučių vidurkis, kuomet buvo pasiektas aukščiausias minėtas taškas.

Dar prieš norėdami peržvelgti kasdienio HR rodmenis, jums reikia aktyvinti kasdienio HR funkciją. Minėtą funkciją galite perjungti t.y. išjungti ar įjungti, pasitelkdami **Activity** nustatymus. Jei esate kasdienio HR rodinyje, taip pat prie veiklų nustatymų galite prieiti palaikę nuspauستą vidurinį mygtuką.

Ijungus kasdienio HR funkciją, jūsų laikrodis reguliariai aktyvina optinį širdies ritmo jutiklį, kad patikrintų jūsų širdies ritmą. Tai šiek tiek padidina akumuliatoriaus energijos suvartojimą.



Aktyvius minėtą opciją, jūsų laikrodžiui reikalingas 24 minučių periodas, kad jis galėtų jums pateikti kasdienio HR rodmenis.

Norėdami peržvelgti kasdienį HR:

1. Iš pagrindinio laikrodžio rodinio braukite į viršų ar paspauskite apatinį mygtuką, kad galėtumėte pereiti prie HR rodinio.
2. Braukite į kairę, kad galėtumėte atverti kasdienio HR rodinį.
3. Braukite viršun, ar paspauskite apatinį mygtuką, kad pamatytumėte sunaudotas kalorijas.

3.2. Lėktuvo režimas

Lėktuvo režimą derėtų įjungti tuomet, kai draudžiami visi kiti belaidžio ryšio signalai. Tai padaryti galite pasitelkdami **Connectivity** nustatymus.



 **PASTABA:** Jei norite suporinti kitus įrenginius su savuoju, pirmiausia turite išjungto lėktuvo režimą, jei toks buvo įjungtas.

3.3. Aukščiamatis

Suunto 9 aukščio apskaičiavimui naudoja barometrinį slėgį. Norėdami gauti tikslius rodmenis, turite nustatyti aukščio atskaitos tašką. Jei žinote tikslią vertę, tai gali būti ir jūsų dabartinis aukštis. Arba galite naudoti FusedAlti (žr. 3.16 FusedAlti funkcija), norėdami automatiškai nustatyti atskaitos tašką.

Nustatykite savo atskaitos tašką pasitelkdami **Outdoor** nustatymus.



3.4. Autopauzė

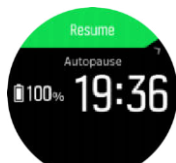
Autopauzė sustabdo jūsų treniruotės įrašymą, kai jūsų greitis yra mažesnis nei 2 km / val (1,2 myl / val). Kai jūsų greitis padidėja iki daugiau nei 3 km / val (1,9 myl/val), įrašymas pratęsiamas automatiškai.

Jūs galite įjungti / išjungti autopauzę kiekvienam sporto režimui, tai atlikdami per sporto parinktis prieš pradedant treniruotės įrašymą.

Jei įrašymo metu yra įjungta autopauzė, išskylantis langas jums praneš, kai įrašymas bus automatiškai sustabdytas.



Norėdami patikrinti dabartinį laiką ar akumulatoriaus įkrovą, spustelėkite išskylantį atsinaujinantį langą.



Galite pratęsti įrašymą automatiškai, vėl pradėdami judėti, arba rankiniu būdu – jį atnaujinti per išskylantį langą, paspausdami viršutinį mygtuką.

3.5. Foninis apšvietimas

Yra du foninio apšvietimo režimai: automatinis ir perjungiamas. Automatiniame režime foninis apšvietimas įsijungia paspaudus bet kurį mygtuką.

Perjungiamame režime foninis apšvietimas įjungiamas bakstelėjus dviem pirštais. Foninis apšvietimas veikia iki kito bakstelėjimo dviem pirštais.

Pagal numatytuosius nustatymus foninis apšvietimas veikia automatinio režimu. Foninio apšvietimo režimą bei ryškumą keisti galima nustatymuose, einant **General» Backlight**.



PASTABA: Foninio apšvietimo ryškumas turi įtakos akumulatoriaus tarnavimo trukmei. Kuo ryškesnis apšvietimas – tuo daugiau energijos sunaudojama.

Foninis apšvietimas budėjimo režime

Jei aktyviai laikrodžiu nesinaudojate pastoviai liesdami ekraną ar mygtukus, po vienos minutės laikrodis pereina į budėjimo režimą. Ekranas lieka įjungtas, tačiau dėl sumažinto apšvietimo, ekranas gali būti kiek sunkiau įžiūrimas.

Kad būtų lengviau įžiūrėti žemo apšvietimo sąlygomis, galite naudoti foninį apšvietimą, budėjimo režime. Tai yra mažo ryškumo apšvietimas, kuris visuomet įjungtas.

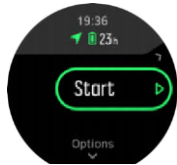
Galite įjungti arba išjungti numatytą foninį apšvietimą pasitelkiant nustatymus, einant per **General » Backlight » Standby**.

Nors budėjimo foninio apšvietimo ryškumas yra gana menkas, tačiau jis sumažina bendrą akumuliatoriaus veikimo trukmę, kuomet visuomet yra įjungtas.

3.6. Akumuliatoriaus energijos valdymas

Jūsų Suunto 9 akumuliatoriaus energijos valdymo sistema naudoja pažangiosios baterijos technologiją, kuri užtikrina, kad jūsų laikrodis neišsikrautų, kuomet jo labiausiai reikia.

Prieš pradėdami įrašinėti treniruotę (žr. 3.30 Treniruotės įrašymas), galite peržvelgti ir įvertinti, kiek akumuliatoriaus įkrovos jums likę, laikrodžiui funkcionuojant pastaruojų režimu.



Yra trys iš anksto nustatomi akumuliatoriaus režimai; **Performance** (numatytasis), **Endurance** ir **Ultra**. Ryšium su šių režimų keitimu, kinta ir akumuliatoriaus tarnavimo laikas bei paties laikrodžio funkcionalumas.

PASTABA: Pagal numatytuosius nustatymus, **Ultra** režimas išjungia visas HR stebėjimo funkcijas (tiek riešo, tiek krūtinės). Norėdami aktyvinti HR sekimą (veikiant **Ultra** režimu) eikite į **Options**, per starto indikatorių.

Būdami **Start** rodinyje, bakstelėkite **Options » Battery mode**, kad pakeistumėte akumuliatoriaus naudojimo režimus, ir peržvelgtumėte kaip tai paveikia paties laikrodžio funkcionalumą.



PATARIMAS: Taip pat greitai akumuliatoriaus naudojimo režimą galite pakeisti ir rodinyje **Start**, paspausdami viršutinį mygtuką.

Be šių trijų iš anksto nustatytų akumuliatoriaus režimų, taip pat galite sukurti savąjį, su pageidaujama parametrais. Atitinkamas režimas būdingas tam tikrai sporto veiklai, todėl kiekvienai jų – galima sukurti skirtingą akumuliatoriaus režimą.

PASTABA Jei treniruotės metu pradėsite naršymą, ar naudojate navigacijos informaciją tokia kaip numatomas atvykimo laikas (ETA), GPS persijungia į **Best** (aukščiausio tikslumo) parinktį, nepriklausomai nuo akumuliatoriaus režimo.

Akumuliatoriaus įspėjimai

Be akumuliatoriaus režimų, jūsų laikrodis naudoja sumaniuosius priminimus, kurie padeda užtikrinti, kad kitam jūsų nuotykiui užtektų pakankamai akumuliatoriaus įkrovos. Kai kurie priminimai yra pirmenybiniai, remiantis, jūsų veiklos istorija. Pavyzdžiui, jūs taip pat gausite pranešimą, jei akumuliatoriaus įkrova itin sumažės, jums įrašinėjant treniruotę. Jums bus automatiškai pasiūlyta pakeisti akumuliatoriaus naudojimo režimą.

Jūsų laikrodis įspės, kuomet akumulatoriaus įkrova nukris iki 20% ir dar kartą - kai nukris iki 10%.

3.7. Bluetooth ryšys

Suunto 9 naudoja Bluetooth technologiją, norint siųsti ir gauti informaciją iš mobiliojo prietaiso, kai jis suporinamas su laikrodžiu, pasitelkiant Suunto programėlę. Ta pati technologija naudojama porinant dėvimuosius prietaisus ir kitus sensorius.

Tačiau, jei nenorite, kad jūsų laikrodis būtų matomas Bluetooth skaitytuvų, galite įjungti arba išjungti aptikimo parinktį, pasitelkdami nustatymus **CONNECTIVITY » DISCOVERY**.



Bluetooth ryšys taip pat gali būti išjungiamas aktyvuojant lėktuvo režimą, žr. 3.2. *Lėktuvo režimas*.

3.8. Mygtukų ir ekrano užrakinimas

Vykstant treniruotės įrašinėjimui mygtukus ir ekraną galite užrakinti palaikę nuspaustą apatinį dešinį mygtuką. Užrakinus nėra galimybės keisti roдиниų, bet galima, paspaudžiant bet kurį mygtuką, įjungti foninį apšvietimą, jei jis veikia automatinio režimu.

Norėdami atrakinti, nuspauskite apatinį dešinį mygtuką dar kartą.

Nevykstant treniruotės įrašinėjimui ekranas užsirakina ir pritemsta po trumpo neveiklos periodo. Norėdami aktyvuoti ekraną, paspauskite bet kurį mygtuką.

Po ilgesnio neveiklos periodo, ekranas užmiega (nieko nerodo). Bet koks judesys vėl įjungia ekraną.

3.9. Krūtinės širdies ritmo jutiklis

Jūs galite naudoti Bluetooth® Smart suderinamą širdies ritmo jutiklį, tokį kaip Suunto Smart Sensor, su savo Suunto 9, kad gautumėte tikslią informaciją apie savo treniruočių intensyvumą.

Jei naudosite Suunto Smart Sensor, jūs taip pat turėsite galimybę rinkti papildomą širdies ritmo informaciją. Jutiklio atminties funkcija apsaugo duomenis, jei jūsų laikrodžio jungtis yra nutraukiama, pvz., kai plaukiate (nėra signalo perdavimo po vandeniu).

Tai taip pat reiškia, kad pradėjus įrašinėti, savo laikrodį galėsite palikti nuošaly. Daugiau informacijos ieškokite Suunto Smart Sensor naudotojo vadove.

Žr. 3.26. Dėvimųjų prietaisų ir jutiklių porinimas dėl išsamesnės informacijos, kaip suderinti HR jutiklius ir jūsų laikrodį.

3.10. Kompasas

Suunto 9 turi skaitmeninį kompasą, suteikiantį galimybę orientuotis pagal magnetinę šiaurę. Kompasas turi posvyrio kompensavimo funkciją, todėl jo rodmenys tikslūs net ir jam nesant tiksliai horizontalioje padėtyje.

Kompasas pasiekiamas per paleidiklį, randamą **Navigation » Compass**.

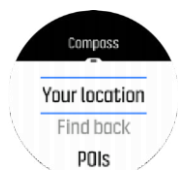
Kompaso rodinyje pateikiama ši informacija:

- Į magnetinę šiaurę nukreipta rodyklė
- Kursas kryptis
- Kursas laipsniais
- Laikas (vietinis laikas) ar akumulatoriaus įkrova; bakstelėkite į ekraną norėdami pakeisti rodmenį.



Iš kompasro išeinama braukiant į dešinę arba laikant paspaustą vidurinį mygtuką.

Kol esate kompasro rodinyje, galite perbraukti ekranu iš apačios arba paspausti apatinį mygtuką, norėdami atidaryti sparčiųjų nuorodų sąrašą. Sparčiosios nuorodos leidžia greitai pasiekti navigacijos opcijas, tokias kaip dabartinės vietos koordinatijų tikrinimas arba pasirinkti maršrutą, kurio pageidaujate.



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

3.10.1. Kompasro kalibravimas

Jei kompasas nekalibruotas, tuomet įėjus į kompasro rodinį paprašoma kompasą sukalibruoti.



Jei norima kompasą sukalibruoti dar kartą, tuomet kalibravimą galima vėl pradėti nustatymuose, renkantis **Navigation » Calibrate compass**.

3.10.2. Deklinacijos nustatymas

Kad kompasro rodmenys būtų teisingi, reikia nustatyti tikslią deklinacijos (nuokrypį) reikšmę. Popieriniai žemėlapiai būna orientuoti į tikrąją šiaurę. O kompasai rodo į magnetinę šiaurę – virš Žemės esančią sritį, kur traukia Žemės magnetiniai laukai. Kadangi magnetinė šiaurė ir tikroji šiaurė nėra ten pat, prietaiso kompase būtina nustatyti deklinaciją. Tarp magnetinės ir tikrosios šiaurės susidarantis kampas yra jūsų deklinacija.

Deklinacijos reikšmė nurodoma daugumoje žemėlapių. Magnetinės šiaurės vieta keičiasi kasmet, todėl tiksliausią ir naujausią deklinacijos reikšmę galima rasti internete (pavyzdžiui, www.magnetic-declination.com).

Orientavimosi žemėlapiai sudaromi atsižvelgiant į magnetinę šiaurę. Tai reiškia, kad naudojantis orientavimosi žemėlapiais reikia išjungti deklinacijos kompensavimą nustatant 0 laipsnių deklinacijos reikšmę.

Deklinacijos reikšmę galima nustatyti nustatymuose, renkantis **Navigation » Declination**.

3.11. Prietaiso informacija

Išsamią informaciją apie savojo laikrodžio programinę ir aparatinę įrangą galima rasti nustatymuose, renkantis **General » About**.

3.12. Ekranas tema

Jei norite padidinti ekrano ryškumą treniruodamiesi ar naršydami, galite rinktis temas nuo šviesios iki tamsios.

Pasirinkus šviesią temą, ekrano fonas yra šviesus, o skaičiai tamsūs.

Tamsioje temoje kontrastas yra atvirkštinis, fonas tamsus, o skaičiai šviesūs.

Tema yra bendrinis nustatymas, kurį galite keisti savo laikrodyje, iš bet kurios jūsų sporto režimo parinktys arba navigacijos nustatymų.

Norėdami pakeisti temą sporto režimo parinktyse:

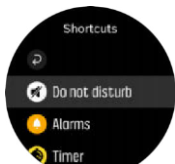
1. Jei norite atidaryti sporto režimo parinktis, eikite į bet kurį sporto režimą ir perbraukite aukštyn, arba paspauskite apatinį mygtuką.
2. Slinkite žemyn kol pamatysite opciją **Theme** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Perjunkite šviesią ar tamsią temą, braukdami į viršų ar apačią, ar spausdami viršutinį ir apatinį mygtukus, o pasirinkimą patvirtindami viduriniu mygtuku.
4. Slinkite atgal į viršų, kad išeitumėte iš sporto režimo parinkčių ir įjungtumėte (arba išeitumėte) iš sporto režimo.

3.13. Rėžimas netrukdyti

Rėžimas netrukdyti - tai nustatymas, kuris išjungia visus garsus ir vibracijas, todėl labai pasitarnauja dėvint laikrodį aplinkoje tokioje kaip teatras, kuomet norite, kad laikrodis veiktų įprastai, tačiau tyliai.

Norėdami įjungti rėžimą netrukdyti:

1. Pagrindiniame laikrodžio rodmenyje, palaikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad atvertumėte sparčiųjų nuorodų meniu.
2. Braukite aukštyn ar paspauskite apatinį mygtuką, kad nuslinktumėte prie rėžimo netrukdyti.
3. Bakstelėkite ekraną ar paspauskite vidurinį mygtuką, kad patvirtintumėte pasirinkimą.



Esant šiame rėžime, galite įjungti foninį apšvietimą ar pasitikrinti laiką, paspausdami bet kurį mygtuką.

Kai ekranas įjungtas, paspauskite viršutinį mygtuką, kad išjungtumėte rėžimą netrukdyti.

Jei esate nusistatę žadintuvą, jis skambės įprastai, ir eliminuos parinktį netrukdyti, nebent žadintuvas būtų nutildomas (pasirenkama pasnausti).

3.14. Jausena

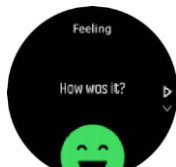
Jeį reguliariai treniruojatės, savo jausenos stebėjimas yra svarbus bendrosios fizinės būklės rodiklis. Instruktorius ar asmeninis jūsų treneris taip pat gali naudoti jausenos fiksavimą, laikui bėgant stebėdamas jūsų daromą pažangą.

Galima rinktis iš penkių laipsniškai kintančių jausenų:

- **Prastai**
- **Vidutiniškai**
- **Geraį**
- **Labai gerai**
- **Puikiai**

Ką šie pasirinkimai iš tiesų reiškia, apsprendžiate jūs patys (arba jūsų treneris). Svarbu, kad juos nuolat naudotumėte.

Kiekvienos treniruotės eigoje, galite pristabdyti jos įrašinėjimą, ir tiesiog laikrodyje užfiksuoti savo jauseną, atsakydami į klausimą „**Kaip jums tai?**“.



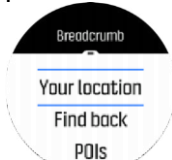
Galite praleisti atsakymą į klausimą, paspausdami vidurinį mygtuką.

3.15. Fiksuotos vietos radimas

Jeį naudojate GPS, įrašydami veiklą, Suunto 9 automatiškai išsaugo jūsų treniruotės pradžios tašką. Su fiksuotos vietos radimo funkcija, Suunto 9, gali padėti jums sugrįžti atgal į pradinį tašką.

Norėdami įjungti fiksuotos vietos radimo funkciją:

1. Pradėkite treniruotę su aktyvintu GPS.
2. Braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite navigacijos rodmenį.
3. Braukite aukštyn ar paspauskite apatinį mygtuką, kad atvertumėte sparčiųjų parinkčių meniu.
4. Slinkite iki kol surasite fiksuotos vietos radimo opciją, paspauskite ją arba pasirinkimą patvirtinkite viduriniu mygtuku.

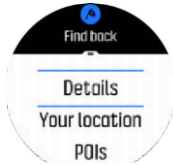


Navigacinė nuoroda matoma paskutiniame pasirinkto sporto režimo rodmenyje.

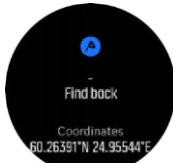


Norėdami peržiūrėti papildomą informaciją apie jūsų dabartinę poziciją:

1. Būdami fiksuotos vietos radimo rodyne, braukite į viršų ar paspauskite apatinį mygtuką, kad atvertumėte sparčiųjų nuorodų meniu.
2. Pasirinkite **Details**.



3. Braukite į viršų ar paspauskite apatinį mygtuką, kad galėtumėte slinkti sąrašu.



Braukite dešinėn ar paspauskite vidurinį mygtuką, kad išeitumėte iš detalių peržiūros.

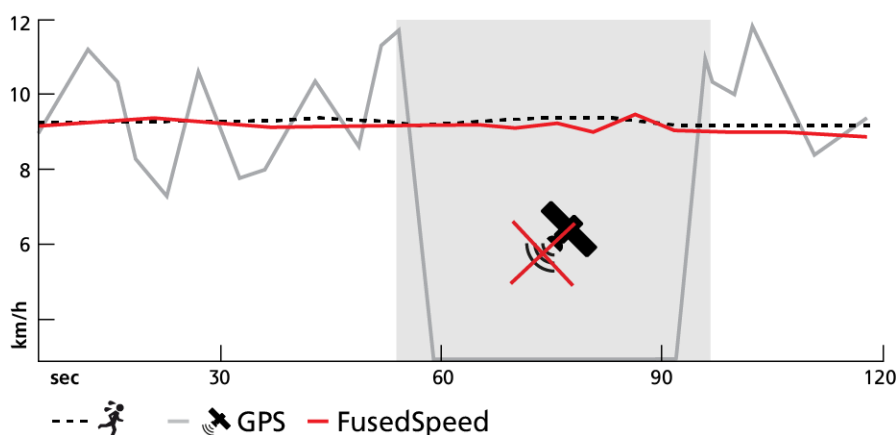
3.16. FusedAlti funkcija

FusedAlti™ pateikia aukščio rodmenis, paremtus GPS ir barometrinio aukščio derinio informacija. Tai sumažina laikinųjų ir kompensacinių trikdžių pasireiškimą, galutiniame aukščio rodyne.

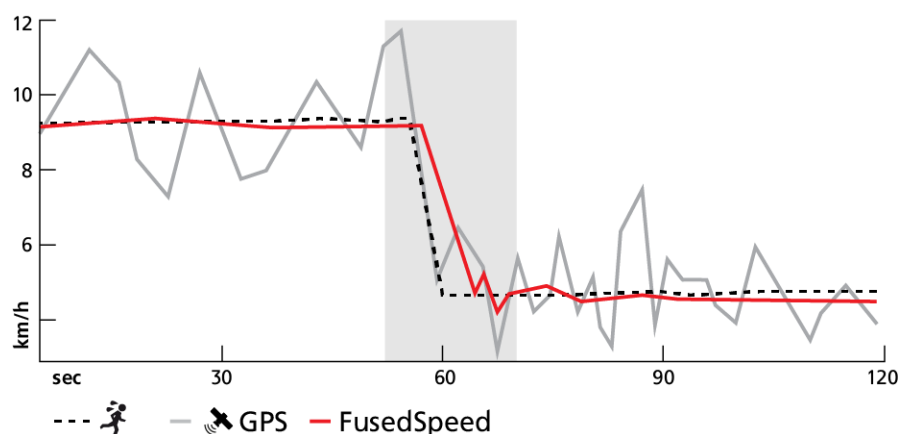
PASTABA: Pagal numatytuosius nustatymus, aukštis matuojamas naudojant funkciją FusedAlti, kuomet treniruojamasi pasitelkiant GPS ryšį ir navigaciją. Kai GPS išjungiamas, aukštis matuojamas barometrinio jutiklio.

3.17. FusedSpeed funkcija

FusedSpeed™ – tai unikalus GPS ir riešo greitėjimo jutiklio rodmenų derinys tikslesniam bėgimo greičio išmatavimui. GPS signalas adaptyviai filtruojamas atsižvelgiant į riešo greitėjimą – taip gaunami tikslesni rodmenys esant pastoviam bėgimo greičiui, bei sparčiau reaguojama į greičio pokyčius.



FusedSpeed labiausiai praverčia tuomet, kai reikia labai greitai tikslinamų greičio rodmenų – pavyzdžiui, bėgiant nelygioje vietovėje arba treniruojantis su pertraukėlėmis. Jei, pavyzdžiui, laikinai prarandamas GPS signalas, Suunto 9 geba ir toliau rodyti tikslius greičio rodmenis – tam panaudojamas GPS kalibruotas akcelerometras.



PATARIMAS: Kad naudojant FusedSpeed funkciją būtų gaunami tiksliausi rodmenys, į laikrodį žvilgtelėkite tik trumpai ir tik kai to reikia. Laikant laikrodį priešais save ir jo nejudinant tikslumas sumažėja.

FusedSpeed automatiškai įjungiamas bėgimui ir kitai panašiai veiklai – pavyzdžiui, orientavimosi sportui, grindų rieduliui ir futbolui.

3.18. FusedTrack funkcija

Taupant akumuliatoriaus įkrovą treniruojantis, kai kurie Suunto 9 baterijos taupymo režimai pakoreguoja GPS rodmenų intervalą. Kad išvengtų prasto GPS tikslumo, Suunto 9 naudoja FusedTrack funkciją. FusedTrack pasitelkia judesio sensorius, kad fiksuotų judesius tarp skirtingų GPS rodmenų, ko pasėkoje bus užtikrinama geresnė jūsų treniruotės stebėsena. Siekiant pagerinant GPS rodmenų tikslumą, FusedTrack automatiškai įjungiamas įprastinio ar bekelės bėgimo metu, kai pasirenkamas **Ultra** arba **Endurance** akumuliatoriaus naudojimo režimas. **Endurance** režimas naudoja 1 minutės GPS nuskaitymo intervalą, o **Ultra** režimas - 2 minučių trukmės GPS signalo nuskaitymo intervalą.

3.19. Intensyvumo zonos

Intensyvumo zonų pasitelkimas treniruojantis, pagelbėja jūsų sportinės formos tobulinimui. Kiekviena intensyvumo zona jūsų kūną veikia skirtingai, ryšium su fizinio pajėgumo rezultatais. Yra penkios skirtingos zonos, numeruojamos nuo 1 (žemiausios) iki 5 (aukščiausios), kurios yra apibrėžiamos kaip procentiniai intervalai, paremti jūsų širdies maksimaliu ritmu (maks. HR), tempu ar jėga.

Treniruojantis svarbu paisyti veiklos intensyvumo, ir suvokti, kokiais pojūčiais tas intensyvumas pasireiškia. Tačiau nepamirškite, kad prieš pradėdami planuotą treniruotę, būtinai turite skirti pakankamai laiko apšilimui.

Suunto 9 naudoja penkias skirtingas intensyvumo zonas:

Zona1: Lengva

Pratimai 1 zonoje fiziškai pakankamai lengvi. Kai kalbame apie kūno rengybos treniruotes, intensyvumas tokioje zonoje yra itin lengvas, skirtas dažniausiai atkuriamiesiems tikslams, bendrosios fizinės būklės pagerinimui, ar įsiliejant į sportinę veiklą po ilgų pertraukų. Paprastai šioje intensyvumo zonoje atliekamos kasdienės treniruotės - vaikščiojimas, laipiojimas laiptais, važiavimas dviračiu į darbą ir kt.

Zona2: Vidutinė

Treniruotės 2 zonoje efektyviai pagerina jūsų bendrinio fizinio pasirengimo lygį. Šio intensyvumo treniruotės yra lengvos, tačiau treniruojantis ilgais periodais, turi ištis nemenką efektyvumą.

Dauguma širdies ir kraujotakos funkcijų gerinimo treniruočių, atliekamos būtent šioje zonoje. Tobulinant bendrą sportinę formą, kuriami tvirti pagrindai tolimesnei dar aktyvesnei veiklai. Ilgos treniruotės šioje zonoje sunaudoja daug energijos, ypač iš jūsų kūno rezervinių riebalų.

Zona 3: Sunki

Treniruotės 3 zonoje jau pakankamai energingos ir jaučiama nemenka apkrova. Tai pagerins jūsų judesių miklumo ir spartos galimybes. Šioje zonoje, jūsų organizme jau pradeda formotis pieno rūgštis, tačiau kūnas vis dar pajėgus pilnai ją pašalinti. Minėtoje intensyvumo zonoje turite treniruotis nedaugiau nei porą kartų per savaitę, nes tai organizmui suteikia daug streso.

Zona 4: Labai sunki

Treniruodamiesi 4 intensyvumo zonoje, savo organizmą ruošiate varžymosi rungtims ir didelių greičių veikloms. Treniruotės šioje zonoje gali būti atliekamos pastoviu greičiu arba kaip intervalinės fizinės veiklos (treniruočių deriniai su pertraukomis). Didelio intensyvumo treniruotės greitai ir efektyviai pakelia jūsų fizinio pasirengimo lygį, tačiau tai atliekant per dažnai ar pernelyg intensyviai, kyla persitempimo pavojus, ko pasėkoje gali tekti ilgai nutraukti savo treniruočių programą.

Zona 5: Maksimali

Kai jūsų širdies ritmas treniruotės metu pasieks 5 zoną, fizinė veikla jums bus itin sunki. Pieno rūgštis jūsų organizme gaminsis greičiau nei galės būti pašalinama, ko pasėkoje būsite priversti po keleto minučių stabtelėti. Sportininkai šias didžiausio intensyvumo treniruotes į programą įtraukia itin atsargiai, o kūno rengybos entuziastai jų apskritai nepropaguoja.

3.19.1. Širdies ritmo zonos

Širdies susitraukimų dažnio zonos yra apibrėžiamos kaip procentiniai intervalai, atsižvelgiant į jūsų maksimalų širdies ritmą (maks. HR).

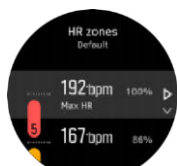
Pagal numatytuosius nustatymus jūsų maksimalus HR apskaičiuojamas naudojant standartinę lygtį: 220 - jūsų amžius. Jei žinote savo tikslų maks. HR, turėtumėte atitinkamai pakeisti numatytąją vertę.

Suunto 9 turi numatytąsias ir veiklos sričių HR zonas. Numatytosios zonos gali būti naudojamos visoms veikloms, tačiau, siekiant efektyvesnio treniravimosi, galite naudoti specifines HR zonas, skirtas bėgimui ar važiavimui dviračiu.

Maksimalaus HR nustatymas

Maksimalų HR nustatykite pasirinkdami opciją **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Pasirinkite maks. HR (aukščiausią bpm vertę) bakstelėdami ar paspausdami vidurinį mygtuką.
2. Pasirinkite naują maks. HR vertę braukdami aukštyn ar žemyn, arba spausdami dešinės pusės viršutinį ar apatinį mygtuką.



3. Paspauskite vidurinį mygtuką ar bakstelėdami pasirinktumėte naują maks. HR.
4. Palaikykite nuspaudę apatinį kairį mygtuką ar braukite dešinėn, kad išeitumėte iš HR zonų rodinio.



PASTABA: Taip pat maks. HR galite nustatyti eidami per **General » Personal**.

Numatytieji HR zonų nustatymai

Nustatykite numatytuosius HR zonų nustatymus eidami per **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Slinkite aukštyn/žemyn spausdami viršutinį ar apatinį mygtuką laikrodžio dešinėje, ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką, vos tik bus apšviesta jūsų pageidaujama HR zona.
2. Savo naują HR zoną pasirinkite braukdami aukštyn ar žemyn, ir paspausdami viršutinį dešinį ar apatinį dešinį mygtuką.



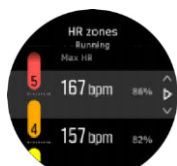
3. Bakstelėkite, ar paspauskite vidurinį mygtuką, kad pasirinktumėte naują HR vertę.
4. Braukite dešinėn, arba palaikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad išeitumėte iš HR zonų rodinio.

 **PASTABA:** Pasirenkant **Reset** HR zonų rodinyje, HR zonų nustatytosios vertės bus atstatomos į numatytąsias nustatytąsias vertes.

Specifinių veiklos HR zonų nustatymas

Nustatykite savo veiklų specifines HR zonas eidami per **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Pasirinkite veiklą (bėgimo ar važiavimo dviračiu), kurią norite redaguoti (paspausdami viršutinį dešinį ar apatinį dešinį mygtuką) ir spustelėkite vidurinį mygtuką, kai veikla bus pažymėta.
2. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad įjungtumėte HR zonas.
3. Slinkite aukštyn/žemyn, bakstelėkite ar paspauskite vidurinį mygtuką, kai HR zona, kurią norite pakeisti, bus pažymėta.
4. Pasirinkite naują HR zoną, braukdami aukštyn ar žemyn, arba paspausdami viršutinį dešinį ar apatinį dešinį mygtuką.



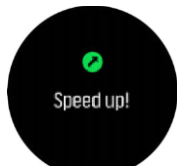
5. Bakstelėkite savo pasirinkimą ar paspauskite vidurinį mygtuką.
6. Braukite dešinėn, ar palaikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad išeitumėte iš HR zonų rodinio.

HR zonų naudojimas treniruotės metu

Kai įrašinėjate treniruotę (žr. *Treniruotės įrašymas*), ir esate pasirinkę širdies ritmą kaip intensyvumo tikslą (žr. 3.30.1 *Tikslų naudojimas treniruotės metu*), HR zonos matuoklis, padalinamas į penkias dalis, ir rodomas sporto režimo ekrano krašte (visų sporto režimų atveju, kurie palaiko HR). Matuoklis rodo, kokioje HR zonoje šiuo metu treniruojatės, atitinkamai apšviesdamas vieną iš minėtų dalių. Maža rodyklė matuoklyje rodo, kurioje zonos srityje esate.



Laikrodis įspės, kuomet pasieksite pasirinktą tikslinę zoną. Treniruotės metu, laikrodis jus paskubins ar primins sulėtinti, priklausomai nuo pasirinktos tikslinės zonos nustatymų.



Be to, sporto režimas turi numatytąjį rodinį, skirtą specialiai HR zonoms. Zonos ekrano centre pateikiama jūsų dabartinė HR zona, kiek laiko toje zonoje esate ir kiek toli esate nuo kitos zonos (į priekį ar atgal) vertinant jūsų širdies dūžių skaičių per minutę. Juostos foninė spalva taip pat nurodo, kokioje HR zonoje šiuo metu treniruojatės.



Treniruotės apžvalgoje pateikiama informacija, kiek laiko praleidote kiekvienoje zonoje.

3.19.2. Tempo zonos

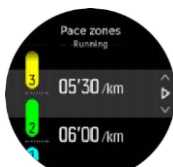
Tempo zonos veikia kaip HR zonos, tačiau šiuo atveju jūsų treniruočių intensyvumas grindžiamas tempu, o ne jūsų širdies ritmu. Tempo zonos yra rodomos kaip metrinės arba imperinės vertės, priklausomai nuo jūsų nustatymų.

Suunto 9 turi penkias numatytąsias tempo zonas, kurias galite naudoti, arba galite nusistatyti zoną individualiai. Tempo zonos skirtos bėgimui.

Tempo zonų nustatymas

Norėdami savo veikloms nustatyti specifines tempo zonas eikite **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Bakstelėkite **Running** ar paspauskite vidurinį mygtuką.
2. Braukite ar paspauskite apatinį mygtuką, kad pasirinktumėte tempo zonas.
3. Braukite aukštyn / žemyn arba paspauskite viršutinį dešinį ar apatinį dešinį mygtuką ir tuomet spustelėkite vidurinį mygtuką, kai paryškinama tempo zona, kurią norite keisti.
4. Pasirinkite naują tempo zoną braukdami viršun ar apačion arba paspausdami viršutinį dešinį ar apatinį mygtuką.



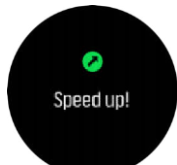
5. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad pasirinktumėte naujos tempo zonos vertę.
6. Braukite dešinėn ar palaikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad išeitumėte iš tempo zonų rodinio.

Tempo zonų naudojimas treniruotės metu

Kai įrašinėjate treniruotę (žr. *Treniruotės įrašymas*), ir esate pasirinkę tempą kaip intensyvumo tikslą (žr. 3.30.1 *Tikslų naudojimas treniruotės metu*), tempo zonos matuoklis, padalinamas į penkis sekcijas. Šios penkios sekcijos rodomos sporto režimo ekrano krašte. Matuoklis rodo, kokią tempo zoną esate pasirinkę savo tikslu, atitinkamai apšviesdamas vieną iš minėtų sekcijų. Maža rodyklė matuoklyje rodo, kurioje zonos srityje esate.



Laikrodis jus įspės, kuomet pasieksite pasirinktą tikslinę zoną. Treniruotės metu, laikrodis jus paskubins ar primins sulėtinti, priklausomai nuo pasirinktos tikslinės zonos nustatymų.



Be to, sporto režimas turi numatytąjį rodinį, skirtą specialiai tempo zonoms. Zonos ekrano viduryje pateikiama jūsų dabartinė tempo zona, kiek laiko toje zonoje esate ir kiek toli esate nuo kitos zonos (į priekį ar atgal) vertinant tempą. Vidurinė juosta taip pat įsižiebia, pranešdama jog treniruojatės tinkamoje tempo zonoje.



Treniruotės apžvalgoje pateikiama informacija, kiek laiko praleidote kiekvienoje zonoje.

3.20. Intervalinė treniruotė

Intervalinės treniruotės savo struktūra primena įprastines treniruotes, kurias sudaro pasikartojantys didelio ir mažo intensyvumo tarpsniai. Su Suunto 9, galite apibrėžti minėtą periodiškumą kiekvienam sporto režimui.

Norėdami nustatyti intervalus, turite pasirinkti keturis elementus:

- Intervalai: įjungimo / išjungimo pasirinkimas, aktyvina intervalinę treniruotę. Kai minėta opcija įjungiama, intervalinės treniruotės rodmuo yra pridedamas prie sporto režimo.
- Pakartojimai: intervalų skaičius + atsigavimo tarpai, kuriuos norite atlikti.
- Intervalas: jūsų didelio intensyvumo periodas, atsižvelgiant į atstumą arba trukmę.
- Atsigavimas: poilsio trukmė tarp intervalų, atsižvelgiant į atstumą arba trukmę.

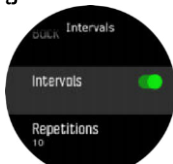
Turėkite omenyje, kad jei naudojate atstumą intervalui apibūdinti, turite būti pasirinkę sporto režimą, kuris matuojamas atstumais. Matavimas gali būti paremtas pavyzdžiui GPS duomenimis, pėdų ar dviračio įtaisų renkama informacija.



PASTABA: Jei naudojate intervalus, navigacijos aktyvinti negalėsite.

Treniruotėms su intervalais:

1. Prieš pradėdami treniruotės įrašymą, braukite į viršų ar paspauskite apatinį mygtuką, kad atvertumėte sporto režimo parinktis.
2. Slinkite žemyn iki **Intervals**, bakstelėkite nustatymus ar paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Įjunkite intervalus, ir koreguokite viršuje minėtus nustatymus.



4. Braukite viršun į pradžios rodinį, ir pradėkite treniruotę kaip įprasta.
5. Braukite kairėn ar spauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite intervalo rodmenį ir paspauskite viršutinį mygtuką, vos tik būsite pasirengę pradėti savo intervalinę treniruotę.



6. Jei norite sustabdyti intervalinę treniruotę dar prieš užbaigdami visus pakartojimus, laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad atvertumėte sporto režimų parinktis, ir tuomet išjunkite **Intervals**.

 **PASTABA:** Jums būnant intervalų rodmenyje, mygtukai veikia įprastai, pavyzdžiui paspausdami viršutinį mygtuką, sustabdote treniruotės įrašinėją, ne tik intervalinę treniruotę.

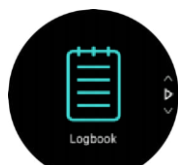
Po to, kai sustabdote savo treniruotės įrašinėją, intervalinė treniruotė automatiškai išjungiamą, minėtam sporto režimui. Tačiau kiti nustatymai išlieka galioti, ko pasekoje kitą kartą pasirinkus minėtą sporto režimą, nesunkiai galėsite pradėti tą pačią treniruotę.

3.21. Kalba ir matavimo vienetai

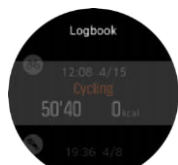
Laikrodžio kalbą ir matavimo vienetų sistemą galite keisti nustatymuose, renkantis **General » Language**.

3.22. Žurnalas

Į žurnalą patekti galima braukiant žemyn ar spaudžiant viršutinį mygtuką, kol pamatysite žurnalo piktogramą.



Bakstelėkite norimą peržiūrėti žurnalo įrašą, ir slinkite juo braukdami aukštyn arba žemyn, ar spausdami viršutinį arba apatinį dešinįjį mygtukus.





PASTABA: Žurnalo piktograma išlieka pilka, iki kol neatliekamas sinchronizavimas su internetine paskyra.

Iš žurnalo įrašo išeinama braukiant į dešinę arba laikant paspaustą vidurinį mygtuką. Taip pat galima tiesiog dukart bakstelėti ekraną ir taip grįžti į pagrindinį laikrodžio rodinį.

3.23. Mėnulio fazės

Be saulėtekio ir saulėlydžio laiko, jūsų laikrodis gali sekti ir mėnulio fazes. Mėnulio fazės pagrįstos data, kurią nustatėte savo laikrodyje.

Mėnulio fazė gali būti rodoma pagrindiniame pasirinktame laikrodžio rodyne. Bakstelėkite ekraną, kad pakeistumėte apatinę eilutę, kol pamatysite mėnulio piktogramą ir procentą.



Fazės ir procentinės išraiškos yra rodomos taip, kaip pateikta žemiau:



3.24. Pranešimai

Jei laikrodis jau suporintas su Suunto programėle, į laikrodį galima gauti tokius pranešimus, kaip įeinantys skambučiai ir tekstinės žinutės.

Suporinus laikrodį su programėle pranešimai įjungiami automatiškai. Juos galima išjungti per **Notifications**.

Atėjus pranešimui laikrodžio ekrane iššoka jo tekstas.



Jei pranešimas netelpa ekrane, spauskite dešinį apatinį mygtuką, norėdami perskaityti pilną jo tekstą.

Pranešimų istorija

Jei mobiliajame įrenginyje turite neperskaitytų pranešimų ar praleistų skambučių, juos galite peržiūrėti savo laikrodyje.

Būdami pagrindiniame laikrodžio rodyne, paspauskite vidurinį mygtuką, ir tuomet apatinį mygtuką, kad peržiūrėtumėte pranešimų istoriją.

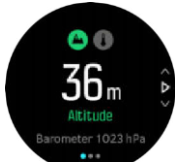
Pranešimų istorija yra išvaloma, kuomet žinutes perskaitote savo mobiliajame įrenginyje.

3.25. Lauko įžvalgos

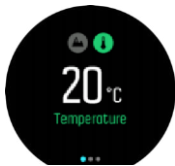
Suunto 9 nuolat naudoja integruotą absoliutaus slėgio matavimo jutiklį. Remiantis jo rodmenimis ryšium su jūsų aukščio atskaitos reikšme, jis apskaičiuoja altitudę ar oro slėgį.

⚠️ ATSARGIAI: oro slėgio jutiklio angas jūsų laikrodžio kairėje, laikykite švarias nuo purvo, apnašų ar smėlio. Niekada neikiškite į jį jokių objektų, nes tai gali sugadinti jutiklį.

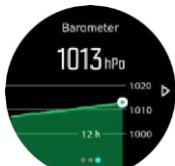
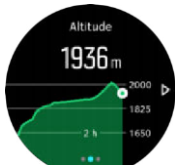
Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad peržiūrėtumėte dabartinį aukštį ir barometrinį slėgį.



Bakstelėkite ekraną, kad pamatytumėte dabartinę temperatūrą.



Braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad perjungtumėte aukščiamojo ar barometro grafinius rodinius.



Patikrinkite, ar teisingai nustatyta jūsų aukščio atskaitinė vertė (žr. 3.3 Aukščiamatis). Dabartinės jūsų vietos aukštį, galite rasti daugelyje topografinių žemėlapių ar internetinių žemėlapių tokių „Google Maps“.

Vietos oro sąlygų pokyčiai turi įtakos aukščio rodmenis. Jei vietinis oras dažnai keičiasi, reguliariai rekomenduojama iš naujo nustatyti aukščio atskaitinę vertę, pageidautina tai atlikti dar prieš leidžiantis į naują kelionę.

☰ PATARIMAS: būdami aukščiamojo ar barometro grafiniame rodinyje, palaikę nuspaustą vidurinį mygtuką, gebėsite greitai pasiekti lauko nustatymus, kur galėsite įvesti atskaitinę vertę.

Automatinė altimetro – barometro parinktis

Oro sąlygų ir aukščio pokyčiai, sukelia oro slėgio pasikeitimą. Ryšium su tuo, Suunto 9 automatiškai persijungia tarp oro slėgio pokyčių interpretavimo kaip aukščio ar oro sąlygų pakitimo, remiantis judėjimu.

Jei jūsų laikrodis fiksuoja vertikalų judėjimą, jis persijungia į aukščio matavimą. Kai stebite aukščio grafinius duomenis, jie atnaujinami maksimaliu 10 sekundžių vėlavimu.

Jei esate pastoviam aukštyje (mažiau nei 5 metrų vertikalus judėjimas per 12 minučių), jūsų laikrodis interpretuoja oro slėgio pokyčius, kaip oro sąlygų kitimą, ir atitinkamai sureguliuoja barometro grafinius duomenis.

 **PASTABA:** Sporto režimai turi savuosius altimetro - barometro parinkties nustatymus. Jus pakeisti galite savo internetinėje paskyroje. Galimi pasirinkimai: automatinė, tik barometro, tik altimetro parinktis.

3.26. Dėvimųjų prietaisų ir jutiklių porinimas

Suporinus laikrodį su Bluetooth Smart technologijos dėvimaisiais prietaisais ir jutikliais, įrašinėjant treniruotę galima rinkti papildomą informaciją.

Suunto 9 palaiko šių tipų dėvimuosius prietaisus ir jutiklius:

- Pulso dažnio
- Dviračio
- Galios
- Kojinius

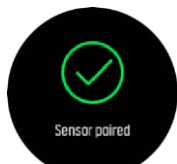
 **PASTABA:** Jums porinimo atlikti nepavyks, kuomet įjungtas lėktuvo režimas. Išjunkite lėktuvo režimą prieš pradėdami porinimo procesą. Žr. 3.2. Lėktuvo režimas.

Dėvimojo prietaiso ar jutiklio porinimas:

1. Eikite į laikrodžio nustatymus ir pasirinkite **Connectivity**.
2. Pasirinkite **Pair sensor**, kad būtų parodytas jutiklių tipų sąrašas.
3. Braukite žemyn, kad pasirodytų visas sąrašas, ir bakstelėkite norimo porinti jutiklio tipą.



4. Sekite instrukcijas laikrodyje, kad užbaigtumėte porinimo procesą (jei reikia, remkitės jutiklio ar prietaiso instrukcija). Paspausdami vidurinę mygtuką, pereisite prie kito etapo.



Tam tikriems įtaisams, tokiems kaip pavyzdžiui galios jutiklis, porinimo proceso metu, jums reikės įvesti alkūninio sverto ilgį.

Vieną kartą jau suporinus prietaisą ar jutiklį, laikrodis iškart jo ieškos, vos pasirinksite sporto režimą, kuriam minėtas įtaisas yra naudojamas.

Visą suporintų prietaisų sąrašą, laikrodyje galima pamatyti nustatymuose, renkantis **Connectivity » Paired devices**.

Esant šiame sąrašė, prireikus galima pašalinti (atporinti) prietaisą. Pasirinkite norimą pašalinti prietaisą ir bakstelėkite **Forget**.

3.26.1. Dviračio prietaiso kalibravimas

Naudodamiesi dviračio prietaisais, laikrodyje turite nustatyti dviračio rato perimetro vertę. Perimetras turi būti skaičiuojamas milimetrais, ir minėtieji duomenys panaudojami kalibravimo metu. Jei pakeisite dviračio ratus (su nauju perimetru), atitinkamas vertes taip pat reikia pakeisti ir laikrodyje.

Norėdami pakeisti dviračio rato perimetrą:

1. Nustatymuose, rinkitės **Connectivity » Paired devices**.
2. Pasirinkite **Bike POD**.
3. Pasirinkite naują dviračio rato perimetrą.

3.26.2. Kojinio prietaiso kalibravimas

Kai porinate kojinių prietaisą, jūsų laikrodis automatiškai kalibruoja prietaisą, naudodamas GPS. Mes rekomenduojame naudoti automatinį kalibravimą, bet, jei reikia, galite jį išjungti prietaisų nustatymuose, eidami **Connectivity » Paired devices**.

Pirmam kalibravimui su GPS, turėtumėte pasirinkti sporto režimą, kuriam naudojamas kojinių prietaisas, ir GPS tikslumą nustatyti į parinktį **Best**. Pradėkite įrašymą ir, jei įmanoma, bėkite lygiu paviršiumi pastoviu tempu bent 15 minučių.

Pirminiam kalibravimui, bėkite įprastu vidutiniu greičiu ir tuomet sustabdykite treniruotės įrašinėjimą. Kitą kartą, kai naudosite kojinių prietaisą, kalibravimas bus parengtas.

Jūsų laikrodis automatiškai pakartotinai kalibruos kojinių prietaisą pagal poreikį, jei GPS bus pasiekimas.

3.26.3. Galios prietaiso kalibravimas

Galios prietaisams (galios metrams), kalibravimą turite pradėti iš savo laikrodžio sporto režimo parinkčių.

Kalibruojant galios prietaisą:

1. Suporinkite galios prietaisą su savo laikrodžiu, jei dar to nepadarėte.
2. Pasirinkite sporto režimą, kuriam naudojamas galios prietaisas, ir atverkite režimo parinktis.
3. Pasirinkite **Calibrate power POD** ir sekite instrukcijas savo laikrodyje.

Galios prietaisą laikas nuo laiko turite kalibruoti pakartotinai.

3.27. Lankytinos vietos

Lankytinos vietos arba LV, yra specialios sritys, pvz., stovyklavietė ar proskyna palei taką, kurias galite išsaugoti laikrodyje, kad vėliau į jas sugrįžtumėte. LV galite kurti Suunto paskyroje arba tiesiog savo laikrodyje, išsaugodami savo dabartinę vietą.

Kiekvieną LV apibrėžia:

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

Laikrodyje galima saugoti iki 250 LV.

3.27.1. Pridėti ir ištrinti lankytinas vietas

LV registruoti laikrodyje galite išsaugodami savo dabartinę buvimo vietą.

Jei esate lauke su laikrodžiu ir atsirandate vietoje, kurią norite išsaugoti kaip LV, tą vietą galite tiesiogiai pridėti prie savo laikrodžio LV.

Pridėti LV pasitelkiant laikrodį:

1. Braukite žemyn ar paspauskite viršutinį mygtuką, kad atvertumėte paleidiklį.
2. Slinkite iki **Navigation** ir paspauskite piktogramą arba spustelėkite vidurinį mygtuką.
3. Braukite viršun arba spauskite apatinį mygtuką, kad nuslinktumėte iki **Your location** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Palaukite kol laikrodis aktyvins GPS ir nustatys jūsų buvimo vietą.
5. Kuomet laikrodis parodys platumą ir ilgumą, paspauskite viršutinį mygtuką, kad išsaugotumėte jūsų buvimo vietą kaip LV, ir pasirinkite LV tipą.
6. Pagal numatytuosius nustatymus LV pavadinimas yra toks pat kaip ir LV tipas (su bėgančiu skaitmeniu greta). Pavadinimą galėsite redaguoti vėliau, savo paskyroje.

Ištrinti Lankytinas vietas

Galite pašalinti LV tiesiog laikrodyje ją ištrindami iš lankytinų vietų sąrašo.

Jei norite ištrinti LV savo laikrodyje:

1. Norėdami atidaryti paleidiklį, perbraukite žemyn arba paspauskite viršutinį mygtuką.
2. Slinkite iki **Navigation** ir paspauskite piktogramą arba spustelėkite vidurinį mygtuką.
3. Braukite aukštyn arba spauskite apatinį mygtuką, kad nuslinktumėte žemyn į **POIs**, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Pažymėkite LV, kurią norite pašalinti iš laikrodžio, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Slinkite iki aprašymo detalių pabaigos, ir pasirinkite **Delete**.

Ištrinant LV iš savo laikrodžio, LV neištrinama visam laikui.

Jei norite visam laikui ištrinti LV, turite ištrinti LV iš jų sąrašo, savo paskyroje.

3.27.2. Navigacija į lankytinas vietas

Galite nukeliauti į bet kurią LV, kuri yra jūsų laikrodžio LV sąrašė.



PASTABA: Nurodant maršrutą į LV, laikrodis naudoja GPS pilnu pajėgumu.

Navigacija į LV:

1. Braukite žemyn ar paspauskite viršutinį mygtuką, kad atvertumėte paleidiklį.
2. Slinkite iki **Navigation** ir spustelėkite piktogramą arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite iki LV ir paspauskite vidurinį mygtuką, kad atvertumėte LV sąrašą.
4. Slinkite iki vietos į kurią norite nuvykti, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Paspauskite viršutinį mygtuką, kad paleistumėte navigaciją.
6. Paspauskite viršutinį mygtuką dar kartą, bet kuriuo metu, kai norėsite sustabdyti navigaciją.

LV navigacija turi dviejų tipų rodimus:

- LV rodimys su rodykle ir atstumu iki nustatytos vietos.



- Žemėlapis su dabartine jūsų pozicija lyginant su LV, ir punktyrinė trasa (kelias kurį nuėjote).



Braukite kairėn ar dešinėn, ar paspauskite vidurinį mygtuką, kad galėtumėte perjungti rodinį.

 **PATARIMAS:** LV rodinyje bakstelėkite ekraną, jei norite pamatyti papildomą informaciją apatinėje eilutėje, pvz., aukščio skirtumą tarp dabartinės vietos ir LV, bei numatomą atvykimo laiką (NAL) ar maršruto trukmę (MT).

Žemėlapiu rodinyje kitos LV esančios netoliese, rodomos pilkai. Bakstelėkite ekraną, kad perjungtumėte peržiūros žemėlapi į išsamesnį vaizdą. Esant detalesniame rodmenyje, pakoreguokite mastelio lygmenį, spausdami vidurinį mygtuką, o po to pritraukite ar atitolinkite vaizdą, pasitelkdami viršutinį ir apatinį mygtukus.

Naudodami navigacijos funkciją galite perbraukti ekraną iš apačios į viršų ir paspausti apatinį mygtuką, kad atvertumėte sparčiųjų nuorodų sąrašą. Sparčiosios nuorodos leidžia greitai pasiekti LV informaciją ir opcijas, tokias kaip išsaugoti esamą vietą, arba pasirinkti kitą LV kelionei, taip pat ir baigti navigacijos procesą.

3.27.3. Lankytinų vietų tipai

Žemiau pateikti LV tipai, galimi Suunto 9:

	Bendra lankytina vieta
	Nakvynė (gyvūnas, medžioklei)
	Pradžia (maršruto ar trasos startas)
	Didysis žaidimas (gyvūnas, medžioklei)
	Paukštis (gyvūnas, medžioklei)
	Pastatas, namai
	Kavinė, maistas, restoranas
	Stovykla, stovyklavietė
	Automobilis, parkingas
	Urvas
	Uola, kalva, kalnas, slėnis
	Pakrantė, ežeras, upė, vanduo
	Sankryža

	Skubi pagalba
	Pabaiga (trasos ar maršruto galas)
	Žuvis, vieta žvejybai
	Miškas
	Slėptuvė
	Hostelis, viešbutis, apgyvendinimas
	Informacija
	Pieva
	Viršukalnė
	Pėdsakai (gyvūnų pėdsakai, medžioklei)
	Kelias
	Uola
	Nutrynimai (gyvūnų ženklai, medžioklei)
	Įdrėskimai (gyvūnų ženklai, medžioklei)
	Taikinys (medžioklei)
	Reginys
	Mažasis žaidimas (gyvūnas medžioklei)
	Bokštelis (medžioklei)
	Takas
	Stebėjimo kamera (medžioklei)
	Krioklys

3.28. Pozicijos formatas

Pozicijos formatas - yra tai, kaip jūsų GPS padėtis rodoma laikrodyje. Visi formatai rodo tą pačią vietą, jie tik kitaip išreiškiami.

Pozicijos rodmens formatą galite pakeisti nustatymuose, eidami **Navigation » Position format**.

Platuma / ilguma yra dažniausiai naudojami rodmenys, kurie turi tris skirtingus formatus:

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

Taip pat galimi tokie pozicijos rodymo formatai:

- UTM (Universali skersinė Merkatoriaus sistema) suteikia dvimatę horizontalią padėtį.
- MGRS (Karinio atramos koordinačių tinklo sistema) tai UTM plėtinys, susidedantis iš tinklinės zonos žymenų, 100,000 metrų kvadratinio identifikatoriaus, ir skaitmeninės padėties.

Suunto 9 taip pat palaiko tokius vietos pozicijos formatus:

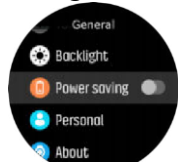
- BNG (britų)
- ETRS-TM35FIN (suomių)
- KKJ (suomių)
- IG (airių)
- RT90 (švedų)
- SWEREF 99 TM (švedų)
- CH1903 (šveicarų)
- UTM NAD27 (Aliaskos)
- UTM NAD27 „Conus“
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Naujosios Zelandijos)

 **PASTABA:** Kai kurie pozicijos formatai negali būti naudojami zonose 84 ° į šiaurę ir 80 ° į pietus, arba už jų ribų. Jei esate už leistino ploto ribų, jūsų vietovės koordinatės negali būti rodomos laikrodyje.

3.29. Energijos taupymas

Savo laikrodyje galite aktyvinti energijos taupymo parinktį, kuri išjungia visas vibracijas, kasdienį HR ir Bluetooth pranešimus, ko pasėkoje yra prailginimas akumulatoriaus tarnavimo laikas įprastiniam naudojimui. Dėl energijos taupymo parinkčių, žr. 3.6. Akumulatoriaus energijos valdymas.

Ijunkite / išjunkite energijos taupymą, eidami per nustatymus ir rinkdamiesi **General » Power saving**.



 **PASTABA:** Energijos taupymo parinktis automatiškai aktyvinama, kuomet akumulatoriaus įkrova nukrinta iki 10%.

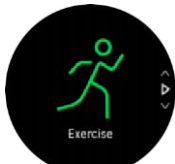
3.30. Treniruotės įrašymas

Be atliekamo 24/7 veiklos stebėjimo, savo laikrodį galite naudoti ir treniruočių sesijų įrašymui, kad gautumėte tikslią informaciją apie daromą pažangą.

Norėdami įrašyti treniruotę:

1. Užsidėkite pulso jutiklį (priedas).

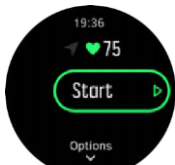
2. Braukite žemyn arba paspauskite viršutinį mygtuką, kad atsidarytų paleidiklis.
3. Bakstelėkite treniruotės piktogramą arba paspauskite vidurinį mygtuką.



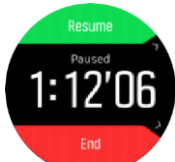
4. Braukiant aukštyn arba žemyn eikite per sporto režimus ir bakstelėkite norimą naudoti. Eiti galima ir viršutiniu ir apatiniu mygtukais, o pasirinkti – viduriniu.
5. Virš starto indikatoriaus atsiranda piktogramų rinkinys, priklausomai nuo to, ką naudojate pasirinktam sporto režimui (pvz., pulsomatį ar GPS). Piktogramos mirksi pilkai, ir pasidaro žalios, kai signalas aptinkamas. Širdies piktograma (pulso) mirksi pilkai kol signalas ieškomas, ir tampa žalia, kai jis aptinkamas – optinio širdies pulso jutiklio naudojimo atveju.

Jei naudojate širdies ritmo jutiklį, tačiau piktograma tampa tik žalia (t.y. optinis širdies ritmo jutiklis yra tiesiog aktyvus), patikrinkite, ar minėtas širdies ritmo jutiklis iš tikrųjų suporintas, (žr. 3.26. *Dėvimųjų prietaisų ir jutiklių porinimas*), ir pasirinkite sporto režimą dar kartą.

Jūs galite palaukti kol visos piktogramos taps žalios, arba bet kada pradėti treniruotę, paspausdami vidurinį mygtuką.



6. Įrašymo metu, pasitelkę vidurinį mygtuką ar, jei aktyvus, jutiklinį ekraną, galite perjungti rodmenis.
7. Paspauskite viršutinį mygtuką norėdami sustabdyti įrašymą. Sustabdykite ir išsaugokite su apatiniu mygtuku, ar įrašymą tęskite paspausdami viršutinį mygtuką.



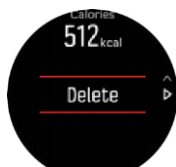
Jei pasirinktas sporto režimas turi parinkčių, tokių kaip trukmės tikslo nustatymas, tai reguliuoti galite prieš treniruotės įrašymą, paspausdami apatinį mygtuką. Sporto režimo parinktis reguliuoti galima ir vykstant įrašinėjimui, tam reikia laikyti paspaustą vidurinį mygtuką.

 **PATARIMAS:** Įrašymo metu, bakstelėję ekraną, pamatysite iššokančią pateiktį, kuri parodys laiką ir akumulatoriaus įkrovą.

Jei naudojate multi-sporto režimą, perjungti tarp sportinių veiklų galėsite pasitelkdami nuspaustą viršutinį mygtuką.

Sustabdę įrašinėjimą, jūs būsite paklausti kaip jaučiatės. Jūs galite atsakyti, arba klausimą praleisti. (Žr. *Jausena*). Tuomet gausite santrauką apie veiklą, kurią galėsite peržvelgti braukdami per ekraną, ar naudodami mygtukus.

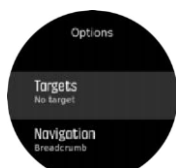
Jei atlikote įrašą, kurio pasilikti nepageidaujate, jį galite ištrinti slinkdami iki žurnalo pabaigoje esančios parinktės **Delete**, ir ją bakstelėdami. Tuo pačiu būdu, galite ištrinti ir kitus įrašus iš žurnalo.



3.30.1. Tikslų naudojimas treniruotės metu

Suunto 9 treniruočių metu suteikia galimybę nusistatyti skirtingus tikslus.

Jūsų pasirinktam sporto režimui, galite priskirti atitinkamus tikslus, kurie nustatomi prieš treniruotės įrašymo pradžią, braukdami viršun ar pasitelkdami apatinį mygtuką.



Treniruotė su pagrindiniu tikslu:

1. Prieš pradėdami treniruotės įrašymą, braukite viršun ar paspauskite apatinį mygtuką, kad atvertumėte sporto režimo parinktis.
2. Bakstelėkite **Targets** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Įjunkite **General** parinktį.
4. Pasirinkite **Duration** (trukmė) ar **Distance** (atstumas).
5. Pasirinkite savo tikslą.
6. Braukite dešinėn, kad sugrįžtumėte į sporto režimo parinktis.

Kai aktyvuosite pagrindinį tikslą, progreso juosta bus matoma kiekviename duomenų rodinyje.



Jūs būsite informuojami, kuomet įgyvendinsite 50% savo tikslo, lygiai kaip ir tuomet, kai pilnai pasieksite tikslą.

Treniruotė su intensyvumo tikslu:

1. Prieš pradėdami treniruotės įrašymą, braukite viršun ar paspauskite apatinį mygtuką, kad atvertumėte sporto režimo parinktis.
2. Bakstelėkite **Targets** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Įjunkite **Intensity** parinktį.
4. Pasirinkite **Heart rate** (širdies ritmą) ar **Pace** (tempą) ar **Power** (galią). (Parinktys priklauso nuo pasirinkto sporto režimo, ir jei suporinate atitinkamą dėvimąjį prietaisą).
5. Pasirinkite tikslo zoną.
6. Braukite dešinėn, kad sugrįžtumėte į sporto režimo parinktis.

3.30.2. Navigacija treniruotės metu

Jūs galite naudotis maršruto navigacija į LV (lankytiną vietą), kuomet atliekate treniruotės įrašymą.

Sporto režimui, kurį naudojate, turi būti įjungtas GPS, kad galėtumėte pasiekti navigacijos parinktis. Jei sporto režimo GPS tikslumas yra geras ar pakankamas, jums pasirinkus maršrutą arba LV, GPS tikslumas yra perjungiamas į Best (itin tikslų).

Norėdami naudotis navigacija treniruotės metu:

1. Savo paskyroje sukurkite maršrutą ar LV, ir sinchronizuokite savo laikrodį, jei dar to nepadarėte.
2. Pasirinkite sporto režimą, kuriame naudojama GPS, tada perbraukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte parinktis. Arba pirmiausia pradėkite įrašymą, o tada palaikykite nuspaudę vidurinį mygtuką norėdami atidaryti sporto režimo parinktis.
3. Slinkite iki **Navigation** ir spustelėkite nustatymą arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Braukdami aukštyn ir žemyn arba paspauskite viršutinį ir apatinį mygtukus, norėdami pasirinkti navigacijos parinktį ir spustelėkite vidurinį mygtuką.
5. Pasirinkite maršrutą arba LV, į kurią norite nueiti, ir paspauskite vidurinį mygtuką. Tuomet paspauskite viršutinį mygtuką, kad paleistumėte navigaciją.

Jei dar nepradėjote treniruotės įrašinėjimo, paskutinis etapas sugrąžins jus į sporto režimo parinktis. Slinkite viršun iki pradinio rodinio ir pradėkite įrašymą, kaip įprasta.

Treniruotės metu, braukite į dešinę arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad pereitumėte prie navigacijos rodinio, kuriame pamatysite pasirinktą maršrutą arba LV. Daugiau informacijos apie navigacijos rodinį, rasite *3.27.2. Navigacija į lankytinas vietas ir 3.32. Maršrutai*.

Būdami minėtame rodinyje, jūs galite braukti aukštyn arba paspausti apatinį mygtuką, pageidaudami atverti navigacijos parinktis. Iš navigacijos parinkčių galite, pavyzdžiui, pasirinkti kitą maršrutą arba LV, patikrinti dabartinės vietos koordinatas, ar nutraukti navigaciją, pasirinkdami **Breadcrumb**.

3.31. Atsigavimas

Atsigavimo trukmė – tai įvertis valandomis, kiek laiko organizmui reikės atsistatyti po krūvio. Šis laikas apskaičiuojamas remiantis treniruotės trukme ir intensyvumu, taip pat bendruoju naudotojo nuovargiu.

Atsigavimo trukmė yra kaupiamoji ir skaičiuojama visiems sporto tipams bendrai. Kitaip sakant, atsigavimo trukmė kaupiasi ir ilgai sportuojant mažu intensyvumu, ir sportuojant dideliu intensyvumu.

Ši trukmė yra kaupiamoji visose treniruotėse, taigi jei vėl sportuojama dar nesusėjus laikui, naujai sukaupiamas laikas prisideda prie likusio nuo ankstesnės treniruotės.

Savo atsigavimo trukmę galima pamatyti pagrindiniame laikrodžio rodinyje braukiant viršun, ar paspaudus apatinį dešinį mygtuką, iki pasirodys atsigavimo rodinys. Bakstelėkite, kad perjungtumėte tarp treniruotės ir atsigavimo.



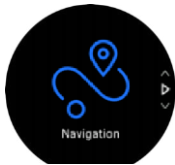
Kadangi atsigavimo trukmė yra tik prognozė, sukauptos valandos skaičiuojamos atgal pastoviu greičiu, nepriklausomai nuo prietaiso naudotojo fizinio pasirengimo lygio ar kitų asmeninių veiksnių. Jei asmens fizinis pasirengimas yra labai geras, jis gali atsigauti greičiau, nei prognozuojama. O jei, pavyzdžiui, sergama gripu, tai atsigavimas gali būti lėtesnis, nei prognozuojama.

3.32. Maršrutai

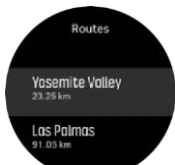
Naudojantis Suunto 9 galima keliauti įvairiais maršrutais. Maršrutas planuojamas naudojantis jūsų paskyra, o į laikrodį perkliamas kito sinchronizavimo metu.

Maršruto navigacija:

1. Braukite žemyn ar paspauskite viršutinį mygtuką, kad atvertumėte paleidiklį.
2. Slinkite iki **Navigation** ir spustelėkite piktogramą, arba paspauskite vidurinį mygtuką.



3. Slinkite iki **Routes** ir paspauskite vidurinį mygtuką, kad atvertumėte maršrutų sąrašą.

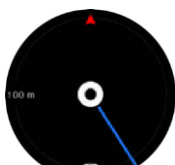


4. Slinkite iki maršruto, kurio navigacijos pageidaujate, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Paspauskite viršutinį mygtuką, kad paleistumėte navigaciją.
6. Paspauskite viršutinį mygtuką darkart, bet kuriuo metu, kai pageidausite nutraukti navigaciją.

Spustelėkite ekraną, kad perjungtumėte tarp bendrinio žemėlapio, ir detalaus jo rodinio.



Esant detalesniame rodinyje, baksnodami ekraną galėsite vaizdą pritraukti ar atitolinti, tą patį galite atlikti ir laikydami nuspaustą vidurinį mygtuką. Mastelio lygį reguliuoti galite naudojant viršutinį ir apatinį mygtukus.



Būdami navigacijos rodinyje, galite braukti iš apačios į viršų, ar paspausti apatinį mygtuką, kad atvertumėte sparčiųjų nuorodų sąrašą. Sparčiosios nuorodos suteikia greitą prieigą prie navigacijos veiksmų, tokių kaip dabartinės jūsų vietos išsaugojimas, ar kito maršruto bei LV pasirinkimas.

Visi sporto režimai su GPS taip pat turi maršruto parinktį. Žr. 3.30.2. *Navigacija treniruotės metu.*

Navigacinės nuorodos

Kai keliaudami maršrutu naudojate navigaciją, laikrodis padeda jums likti teisingame kelyje, suteikdamas papildomų pranešimų.

Pavyzdžiui, jei nuklydote daugiau nei 100 m (330 pėdų) už maršruto ribų, laikrodis praneša, kad nesate tinkamam kely, taip pat leidžia sužinoti, kada į maršrutą sugrįžote.

Kai pasiekiate LV maršruto tikslą, gaunate informatyvųjį langą, rodantį atstumą ir apskaičiuotą kelionės laiką (AKL) iki kito maršruto tikslo ar LV.

 **PASTABA:** Jei keliaujate save kertančiu maršrutu, lyg pavyzdžiui skaitmuo 8, ir susikirtimo taške pasukate klaidingu keliu, jūsų laikrodis daro prielaidą, kad pasirinkote kitokį maršrutą. Laikrodis rodo kitą kelio tašką, pagrįstą dabartine, nauja kelionės kryptimi. Taigi stebėkite, savo trasos punktyrus, kad įsitikintumėte jog keliaujate teisingai, pasirinkę sudėtingą maršrutą.

3.32.1. Aukščio navigacija

Jei navigaciją naudojate maršrute, turinčiame aukščio duomenis, galite keliauti remdamiesi kilimu ir nusileidimu, pasitelkdami aukščio informacijos rodinį. Būdami pagrindiniame navigacijos rodyne (kuriame matote savo maršrutą), braukite į kairę ar paspauskite vidurinį mygtuką, kad pereitumėte į aukščio informacijos rodinį.

Aukščio rodyne pateikiama tokia informacija:

- viršuje: dabartinis aukštis
- centre: aukščio informacija, rodanti jūsų dabartinę padėtį
- apačioje: likęs pakilimas arba nusileidimas (palieskite ekraną, kad pakeistumėte rodinį).



Jei nukrypstate per toli nuo maršruto naudodami aukščio navigaciją, jūsų laikrodis aukščio informaciniame rodyne pateiks pranešimą **Off route** (nebe maršrute). Jei matote šį pranešimą, pereikite prie maršruto navigacijos rodinio, kad galėtumėte grįžti į savo trasą, prieš tęsdami aukščio navigaciją.

3.33. Miego sekimas

Geras nakties miegas yra svarbus blaiviam protui ir sveikam kūnui. Turite galimybę sekti savo miegą, ir apytiksliai sužinoti miego vidurkį.

Kai dėvite savo laikrodį lovoje, Suunto 9 seka jūsų miegą, remdamasis akcelerometro duomenimis.

Norėdami stebėti miegą:

1. Eikite į savo laikrodžio nustatymus, slinkite žemyn iki **SLEEP** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
2. Įjunkite **SLEEP TRACKING**.



3. Nustatykite laiką kuomet gulatės į lovą, ir kada iš jos keliatės, remdamiesi įprastiniu savo miego grafiku.

Paskutinis intervalas apsprendžia jūsų miegą. Laikrodis naudoja šį periodą, kad nustatytų, kada miegate (miego periodu) ir vertina visą miegą, kaip vieną sesiją. Pavyzdžiui, jei naktį atsikeliate atsigerti vandens, jūsų laikrodis vis tiek miegą po to, vertins kaip tą pačią sesiją.



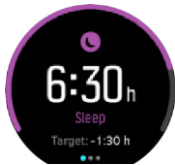
PASTABA: Jei nueinate miegoti anksčiau nustatyto laiko, ar atsikeliate vėliau planuoto termino, jūsų laikrodis neskaičiuoja to kaip miego sesijos. Jūs turėtumėte nustatyti miego periodus remiantis tuo, kaip anksti galite nueiti miegoti, ar kaip vėlai galėtumėte pabusti.

Vienąkart įjungę miego sekimą, galite nustatyti miego tikslą. Tipiškas miego poreikis suaugusiems yra 7 - 9 valandos miego per parą, nors ideali jūsų miego norma, gali skirtis nuo bendrai taikomų.

Miego įžvalgos

Kai pabundate, esate tarsi pasveikinami miego ataskaita. Santrauka apima bendrą miego trukmę, pabudimo laiką (judėjimo metą) ir gilaus miego fazę (be judesių).

Be miego santraukos, galite sekti ir bendrą miego dėsningumą, pasitelkdami miego įžvalgų opciją. Būdami pagrindiniame laikrodžio rodinyje, spauskite apatinį dešinį mygtuką, kol pamatysite **SLEEP** rodmenį. Pirmasis rodinys demonstruoja jūsų paskutinę miego sesiją, lyginant ją su miego tikslu.



Būdami miego rodinyje, galite braukti kairėn, ko pasėkoje peržvelgsite pastarųjų septynių dienų miego vidurkius. Braukite viršun, kad pamatytumėte faktines pastarųjų 7 dienų miego valandas.

Būdami miego vidurkių rodinyje, braukite kairėn, kad pamatytumėte pastarųjų 7 dienų savo HR vertės vidurkį.



Braukite viršun, kad pamatytumėte faktines pastarųjų 7 dienų HR vertes.



PASTABA: Iš **SLEEP** rodinio, laikydami nuspaudę vidurinį mygtuką, galite prieiti prie miego sekimo nustatymų.



PASTABA: Visi miego skaičiavimai yra paremti tik jūsų atliekamais judesiais, todėl vertinimai yra apytiksliai ir gali neatspindėti tikrųjų jūsų miego įpročių.

Širdies ritmo matavimas miego metu

Jei laikrodį dėvite miegodami, jūs turite galimybę stebėti savo širdies ritmą miego metu. Paliekant optinį širdies ritmo jutiklį įjungtą per naktį, įsitikinkite, kad įjungtas Kasdienis HR (žr. 3.1.2. Kasdienis HR).

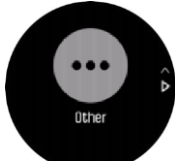
Automatinis režimas netrukdyti

Galite naudoti automatinį, režimo netrukdyti nustatymo įjungimą, miego metu.

3.34. Sporto režimai

Laikrodyje jau yra įvairiausių iš anksto paruoštų sporto režimų. Šie režimai skirti konkrečioms veikloms ir tikslams, nuo paprasto pasivaikščiojimo lauke iki triatlono varžybų.

Įrašinėjant treniruotę (žr. 3.30 *Treniruotės įrašymas*) galima braukiant aukštyn ir žemyn pamatyti trumpą sporto režimų sąrašą. Bakstelėjus tokio trumpo sąrašo gale esančią piktogramą - peržiūrimas pilnas sąrašas, ir parodomi visi sporto režimai.



Kiekvieno sporto režimo roдиниų rinkinys yra kitoks, ir jo parinktis nustatyti galite pasitelkiant savo laikrodį.

3.34.1. Plaukimas

Suunto 9 galima naudoti baseinuose bei atviruose vandens telkiniuose.

Naudojant plaukimo baseine sporto režimą, laikrodis atstumą skaičiuoja remdamasis baseino ilgiu. Baseino ilgį, pagal poreikį, galima pakeisti sporto režimo parinktyse, prieš pradėdant plaukti.

Naudojant plaukimo atvirame vandens telkinyje sporto režimą, laikrodis atstumą skaičiuoja remdamasis GPS. Kadangi GPS signalai po vandeniu nesklinda, laikrodis turi vis iškilti iš vandens (tai įvyksta, pavyzdžiui, darant grybšnį plaukiant laisvuojų stiliumi), kad galėtų priimti GPS signalą.

Tokiomis aplinkybėmis GPS imtuvas susiduria su rimtais iššūkiais, todėl svarbu prieš šokant į vandenį pagauti stiprų GPS signalą. Kad GPS signalo priėmimas būtų geras, reikėtų:

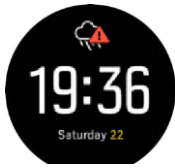
- Prieš plaukimą atvirame vandens telkinyje susinchronizuoti laikrodį su savo paskyra, kad GPS būtų optimizuotas su naujaisiais palydovų orbitų duomenimis.
- Pasirinkus plaukimo atvirame vandens telkinyje sporto režimą ir pagavus GPS signalą nepradėti plaukti iškart – palaukti bent tris minutes. Taip GPS imtuvui suteikiama laiko kokybiškam vietos nustatymui.

3.35. Audros įspėjimas

Ženklus barometrinio slėgio kritimas paprastai reiškia besiantinančią audrą, ir ragina jus susirasti prieglobstį. Kuomet audros įspėjimas yra aktyvintas, ir trijų valandų bėgyje slėgis nukrinta 4 hPa (0,12 inHg) ar daugiau, Suunto 9 apie tai praneša įspėjamuoju signalu ir audros piktograma.

Norėdami aktyvinti audros įspėjimą:

1. Paspauskite vidurinį mygtuką norėdami atidaryti sparčiųjų parinkčių meniu.
 2. Slinkite žemyn į **ALARMS** ir atverkite opcijas paspausdami vidurinį mygtuką.
 3. Slinkite iki **STORM ALARM** ir parinktį įjunkite / išjunkite paspausdami vidurinį mygtuką.
- Girdėdami įspėjamąjį audros signalą, bet kuriuo mygtuku jį galėsite išjungti. Jei joks mygtukas nebus nuspaudžiamas, signalas skambės vieną minutę. Audros piktograma laikrodyje išliks, kol oro sąlygos stabilizuosis (slėgio kritimas sulėtės).



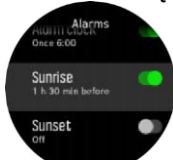
3.36. Saulėlydžio ir saulėtekio įspėjimai

Saulėtekio / saulėlydžio įspėjimai jūsų Suunto 9, yra adaptyvūs pranešimai, pagal jūsų buvimo vietą. Užuoat nustatę fiksuotą laiką, nustatote įspėjimą, kiek anksti norite būti įspėjami prieš faktinį saulėtekį ar saulėlydį.

Saulėtekio ir saulėlydžio laikas nustatomas per GPS, todėl jūsų laikrodis remiasi GPS duomenimis, kuomet paskutinį kart buvo GPS pasinaudota.

Norėdami nustatyti saulėlydžio / saulėtekio įspėjimą:

1. Paspauskite vidurinį mygtuką norėdami atidaryti sparčiųjų nuorodų meniu.
2. Slinkite žemyn link **ALARMS** ir norėdami atverti spauskite vidurinį mygtuką.
3. Slinkite link įspėjimo, kurį norite nustatyti, ir jį pasirinkite paspausdami vidurinį mygtuką.



4. Nustatykite pageidaujamas valandas prieš saulėtekį / saulėlydį, slinkdami aukštyn / žemyn naudodami viršutinius ir apatinius mygtukus ir patvirtinkite viduriniu mygtuku.
5. Tokiu pat principu nustatykite ir minutes.



6. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad patvirtintumėte išėjimą iš nustatymų.

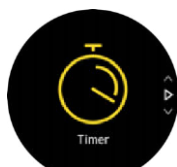
 **PATARIMAS:** Pagrindiniame laikrodžio rodinyje taip pat galima atvaizduoti saulėtekio/saulėlydžio laikus.



 **PASTABA:** Saulėlydžio ir saulėtekio laikams nustatyti reikalingi duomenys iš GPS. Kol duomenys nėra gaunami, minėtas laikas nerodomas.

3.37. Laikmačiai

Šis laikrodis turi chronometrą ir atgalinio skaičiavimo laikmatį baziniam laiko skaičiavimui. Iš pagrindinio laikrodžio rodmens, atverkite paleidiklį ir slinkite aukštyn, kol pamatysite laikmačio piktogramą. Paspauskite laikmačio piktogramą ar spustelėkite vidurinį mygtuką, kad atvertumėte laikmačio rodinį.

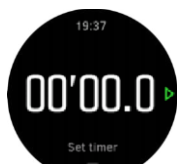


Kai pirmą kartą patenkate į rodinį, jame matote chronometrą. Po to sistema prisimena, ką jūs naudojote paskutinį kart, chronometrą ar atgalinio skaičiavimo laikmatį.

Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte **SET TIMER** sparčiųjų nuorodų meniu, kur galėsite pakeisti laikmačio nustatymus.

Chronometras

Chronometrą paleisite paspausdami vidurinį mygtuką.



Chronometras bus sustabdytas nuspaudus vidurinį mygtuką. Tęsti galėsite vidurinį mygtuką paspaudę dar kartą. Norėdami nustatyti iš naujo, spustelėkite apatinį mygtuką.



Iš chronometro parinkties išeisite braukdami dešinien ar nuspaustą palaikę vidurinį mygtuką.

Atgalinio skaičiavimo laikmatis

Laikmačio rodyje, perbraukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sparčiųjų nuorodų meniu. Iš ten galite pasirinkti iš anksto nustatytą atskaitos laiką arba sukurti pasirinktą atskaitos laiką patys.



Sustabdykite ir iš naujo nustatykite pagal poreikį, pasitelkdami vidurinį ir apatinį mygtukus. Išjunkite laikmatį, braukdami dešinien arba palaikydami nuspaustą vidurinį mygtuką.

3.38. Laikas ir data

Laikas ir data įvedami laikrodžio įjungimo pirmą kartą metu. Vėliau nuokrypiams nuo realaus laiko taisyti laikrodis naudoja GPS laiką.

Laiką ir datą galima keisti ir rankiniu būdu, tai daroma nustatymuose renkantis **General » Time/date**. Čia taip pat galima keisti laiko ir datos rodymo formatus.

Galima naudoti ne tik pagrindinį laiką – yra galimybė naudoti du laikus. Antrasis laikas gali būti skirtas laikui kitoje vietovėje (pavyzdžiui, kai keliaujama). Eikite **General » Time/date**, ir bakstelėkite **Dual time**, kad būtų galima įvesti laiko zoną parenkant vietą.

3.38.1. Žadintuvas

Jūsų laikrodyje yra žadintuvas, kuris gali skambėti vieną kartą arba kartotis konkrečiomis dienomis. Įjunkite įspėjimą nustatymuose, eidami **Alarm » Alarm clock**.

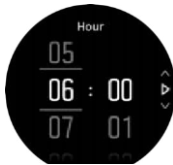
Be standartinių fiksuotų įspėjimų, taip pat rasite adaptyvaus įspėjimo tipą, pagrįstą saulėtekio ir saulėlydžio duomenimis. Žr. 3.36. *Saulėtekio ir saulėlydžio įspėjimai*.

Norėdami nustatyti fiksuotą žadintuvo laiką:

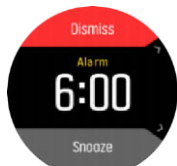
1. Iš pagrindinio laikrodžio rodinio, paspauskite vidurinį mygtuką, kad atvertumėte sparčiųjų parinkčių meniu, ir slinkite iki **Alarms**.
2. Pirmiausia pasirinkite, kaip dažnai norite, kad signalas skambėtų. Pasirinkimai yra:
Kartą: žadintuvas skamba vieną kartą per ateinančias 24 valandas, nustatytu laiku.
Darbo dienomis: tuo pačiu laiku nuo pirmadienio iki penktadienio. **Kasdien:** kiekvieną savaitės dieną tuo pačiu metu.



3. Nustatykite valandą ir minutes, ir išseikite iš nustatymo rodmens.



Kai skamba žadintuvas, skambėjimą galite tiesiog nutraukti jį išjungdami, arba galite pasirinkti „snaudimo“ parinktį. Snaudimo laikas yra 10 minučių ir gali būti kartojamas iki 10 kartų.



Jei nestabdysite žadintuvo skambėjimo, jis automatiškai persijungs į „snausti“ parinktį, po 30 sekundžių.

3.39. Tonai ir vibracija

Įspėjimai garsu ir vibracija naudojami pranešimams, įspėjamiesiems signalams ir kitiems svarbiems įvykiams ir veiksams. Tonus ir vibraciją galima reguliuoti nustatymuose, renkant **General » Tones**.

Per **General » Tones** ir **Vibration**, galimos tokios parinktys:

- **Visi įjungti:** įspėjimas duodamas įvykus bet kokiam įvykiui.
- **Visi išjungti:** įspėjimas neduodamas jokio įvykio atveju.
- **Mygtukai išjungti:** įspėjimas duodamas įvykus bet kokiam įvykiui, išskyrus mygtuko paspaudimą.

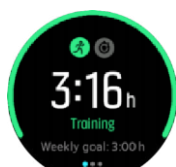
Per **Alarms**, galimos tokios parinktys:

- **Vibracija:** įspėjimas vibruojant
- **Tonai:** garsinis įspėjimas
- **Abu:** įspėjimas vibracija ir garsiniu signalu

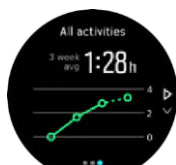
3.40. Treniruočių įžvalgos

Jūsų laikrodis pateikia treniruočių duomenų apžvalgą.

Braukite aukštyn ar paspauskite apatinį mygtuką, kad nuslinktumėte iki treniruočių įžvalgų rodinio.



Braukite kairėn ar paspauskite vidurinį mygtuką dukart, kad pamatytumėte visų savo veiklų pastarųjų 3 savaičių grafiką ir trukmės vidurkį. Bakstelėkite ekraną, kad perjungtumėte tarp skirtingų veiklų, kuriomis užsiėmėte 3 savaičių bėgyje.



Braukite aukštyn ar spauskite apatinį mygtuką, kad peržiūrėtumėte savo pastarosios savaitės apžvalgą. Apžvalga apima trukmę ir kalorijas. Specifinės veiklos pasirinkimo atveju, braukdami aukštyn, ir peržvelgsite veiklos detales.



3.41. Pagrindinio laikrodžio rodinio tipai

Suunto 9 turi kelis pagrindinio laikrodžio rodinio variantus – ir skaitmeninio, ir analoginio stiliaus.

Pagrindinio laikrodžio rodinio keitimas:

1. Dabartiniame pagrindiniame laikrodžio rodinyje, palaikykite nuspaustą vidurinį mygtuką, kad atvertumėte sparčiųjų nuorodų meniu.
2. Slinkite iki **Watch face** nustatymų ir bakstelėkite ar spustelėkite vidurinį mygtuką, kad juos atvertumėte.



3. Braukite aukštyn ar žemyn, kad slinktumėte per pagrindinio laikrodžio rodinio parinktis, ir savo pasirinktą variantą bakstelėkite.
4. Braukite aukštyn ar žemyn, kad slinktumėte per spalvos parinktis, ir pageidaujamą variantą bakstelėkite.



Kiekvienas pagrindinio laikrodžio rodinio tipas turi papildomą informaciją, tokią kaip data, ar dvigubas laiko rodinys. Bakstelėkite ekraną, kad perjungtumėte tarp roдиниų.

4. Priežiūra ir pagalba

4.1. Priežiūros nurodymai

Su įrenginiu elkitės atsargiai – nesutrenkite ir nenumeskite jo.

Įprastomis aplinkybėmis laikrodžiui nereikia jokios techninės priežiūros. Reguliariai jį nuplaukite gėlu vandeniu, neutraliu muilu ir gerai nuvalykite korpusą drėgnu minkštu audiniu ar zomša.

Naudokite tik originalius Suunto priedus – garantija neapima prietaisui padarytos žalos dėl neoriginalių priedų naudojimo.

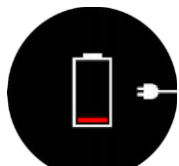
4.2. Akumulatorius

Pilnai įkrauto akumulatoriaus išsikrovimo greitis priklauso nuo to, kaip ir kokiomis sąlygomis laikrodis naudojamas. Pavyzdžiui, esant žemai temperatūrai akumulatorius išsikraus greičiau. Apskritai įkraunamų akumuliatorių talpa laikui bėgant mažėja.



PASTABA: Jei akumulatoriaus talpa nejprastai greitai mažėja dėl to, kad jis nekokybiškas, tai galima pasinaudoti Suunto garantija, kurioje numatytas akumulatoriaus keitimas vienerius metus arba iki 300 įkrovų (priklausomai nuo to, kas sueina greičiau).

Esant mažesnei nei 20% ir vėliau mažesnei kaip 5% akumulatoriaus įkrovai laikrodyje rodoma beišsenkančio akumulatoriaus piktograma. Jei įkrovos lygis labai sumažėja, laikrodis pereina į mažų energijos sąnaudų režimą, ir rodoma poreikio įkrauti piktograma.



Įkraukite laikrodį komplekte esančiu USB laidu. Akumulatoriaus įkrovai pakankamai padidėjus, laikrodis išeina iš mažų energijos sąnaudų režimo.

4.3. Šalinimas

Prašome šį prietaisą šalinti tinkamai, kaip elektronikos atlieką. Neišmeskite jo kartu su buityje susidarančiomis šiukšlėmis. Pageidaujant galima jį grąžinti artimiausiam Suunto gaminių pardavėjui.



5. Techninė ir kita papildoma informacija

5.1. Techniniai duomenys

Bendrieji

- Darbinė temperatūra: -20° C iki +55° C / -5° F iki +131° F
- Akumuliatoriaus krovimo temperatūra: 0° C iki +35° C / +32° F iki +95° F
- Laikymo temperatūra -30° C iki +60° C / -22° F iki +140° F
- Atsparumas vandeniui: 100 m/328 pėdų
- Akumuliatoriaus tipas: įkraunamas ličio jonų akumuliatorius.
- Akumuliatoriaus tarnavimo trukmė 25-120 valandų su GPS, priklausomai nuo sąlygų ir nustatymų.

Optinis jutiklis

- Optinis širdies dažnio jutiklis Velocell

Radijo imtuvas

- Bluetooth[®] Smart suderinamas
- Ryšio dažnis: 2402-2480 MHz
- Maksimali perdavimo galia: <4 dBm
- Diapazonas: ~3 m/9.8 ft

Aukščiamatis

- Rodymo diapazonas: -500 m iki 9999 m / -1640 pėdų iki 32805 pėdų
- Skiriamoji geba: 1 m/3 pėdos

Kompasas

- Skiriamoji geba: 1 laipsniai/18 mil.

GPS

- Technologija: Sony
- Skiriamoji geba: 1 m/3 pėdos
- Dažnis: 1575.42 MHz

Gamintojas

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

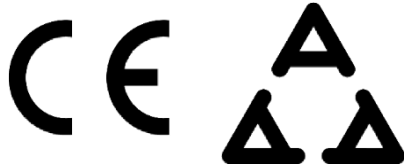
SUOMIJA

5.2. Atitiktis

5.2.1. CE

Suunto Oy, pareiškia, kad radijo gaminio tipas OW183 atitinka direktyvą 2014/53/EU. ES atitikties deklaracijos tekstą galima rasti šiuo adresu internete:

www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. FKK atitiktis

Šis prietaisas atitinka FKK taisyklių 15 dalį. Jo veikimui taikomos šios dvi sąlygos:

- (1) šis prietaisas negali sukelti žalingųjų trikdžių ir
- (2) šis prietaisas privalo priimti bet kokius gautus trikdžius, įskaitant tuos trikdžius, kurie gali sukelti nepageidaujamą veikimą. Šio gaminio bandymų metu nustatyta, kad jis atitinka FKK standartus ir yra skirtas naudoti namuose ar biure.

Negavus aiškiai išreikšto Suunto sutikimo, padaryti pakeitimai gali panaikinti leidimą naudotojui naudoti šį prietaisą, pagal FKK taisykles.

PASTABA: Šios įrangos bandymų metu nustatyta, kad ji atitinka B klasės skaitmeninio prietaiso ribas, kaip numatyta FKK taisyklių 15 dalyje. Šios ribos skirtos tam, kad būtų užtikrinta protingo dydžio apsauga nuo žalingųjų trikdžių gyvenamosiose patalpose. Ši įranga generuoja, naudoja ir gali skleisti radijo dažnių energiją ir, jei nėra įrengta ir naudojama laikantis instrukcijų, gali kelti žalinguosius trikdžius radijo ryšiui. Tačiau negarantuojama, kad konkrečioje naudojimo vietoje trikdžių nebus. Jei ši įranga išties keltų žalingųjų trikdžių radijo ar televizijos priėmimui (tai galima nustatyti įrangą įjungiant ir išjungiant), naudotojui siūloma pabandyti tuos trikdžius pašalinti imantis vienos ar kelių iš šių priemonių:

- Pakeisti priėmimo antenos kryptį ar vietą.
- Padidinti atstumą tarp įrangos ir imtuvo.
- Prijungti įrangą prie elektros lizdo, esančioje kitoje grandinėje nei ta, prie kurios prijungtas imtuvas.
- Kreiptis pagalbos į pardavėją arba patyrusį radijo / televizijos meistrą.

5.2.3. IC

Šis prietaisas atitinka Industry Canada RSS standartus, kuriuos atitinkant licencija nereikalinga. Jo veikimui taikomos šios dvi sąlygos:

- (1) šis prietaisas negali sukelti trikdžių ir
- (2) šis prietaisas privalo priimti bet kokius trikdžius, įskaitant tuos trikdžius, kurie gali sukelti nepageidaujamą prietaiso veikimą.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

Šios įrangos veikimui taikomos šios dvi sąlygos: (1) gali būti, kad ši įranga ar prietaisas negali sukelti žalingųjų trikdžių ir (2) ši įranga ar prietaisas privalo priimti bet kokius trikdžius, įskaitant tuos trikdžius, kurie gali sukelti nepageidaujamą šios įrangos ar prietaiso veikimą.

5.2.5. NCC

根據 NCC 低口率電波輻射性電機管理辦法 規定:

(1)第十二條經型式認證合格之低口率射頻電機，非經許可，公司□商號或使用者均不得擅自變更頻率□大□率或變更原設計之特性及□能□

(2)第十四條低口率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用□前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信□低口率射頻電機須忍受合法通信或工業□科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾□

5.3. Prekės ženklas

Suunto 9, jo logotipai, taip pat kiti Suunto gaminių prekės ženklai ir modelių pavadinimai yra registruotieji arba neregistruotieji Suunto Oy prekės ženklai. Visos teisės saugomos.

5.4. Informacija apie patentus

Šį gaminį saugo nagrinėjamos patentinės paraiškos ir jų atitinkamos nacionalinės teisės: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Yra pateiktos papildomos patentinės paraiškos.

Valencell optinis širdies ritmo jutiklis, naudojamas šiame gaminyje, yra saugomas patentų ir pateiktų patentų paraiškų, bei atitinkamų nacionalinių teisių. Norėdami gauti daugiau informacijos, apsilankykite adresu valencell.com/patents/.

5.5. Ribotoji tarptautinė garantija

Suunto garantuoja, kad garantiniu laikotarpiu Suunto arba Suunto įgaliotas aptarnavimo centras (toliau – aptarnavimo centras) savo nuožiūra nemokamai šalins medžiagų ar darbo kokybės defektus, gaminį a) pataisydamas, b) pakeisdamas kitu arba c) grąžindamas už jį sumokėtus pinigus, pagal šios Ribotosios tarptautinės garantijos sąlygas. Ši Ribotoji tarptautinė garantija galioja ir ja galima pasinaudoti tik pirkimo šalyje. Ribotoji tarptautinė garantija neturi įtakos jums privalomaisiais šalies įstatymais, taikomais plataus vartojimo prekių pardavimui, suteikiamoms teisėms.

Garantinis laikotarpis

Ribotosios tarptautinės garantijos laikotarpis pradedamas skaičiuoti nuo pirmojo mažmeninio pirkimo datos.

Gaminiams ir belaidžiams nardymo siūstuvams taikomas dvejų (2) metų garantinis laikotarpis (jei nenurodyta kitaip).

Priedams (įskaitant belaidžius jutiklius ir siūstuvus, kroviklius, laidus, įkraunamus akumuliatorius, diržus, apyrankes ir žarneles, bet jais neapsiribojant) taikomas vienerių (1) metų garantinis laikotarpis.

Išimties ir ribojimai

Ši Ribotoji tarptautinė garantija netaikoma:

1. a) įprastam susidėvėjimui (pavyzdžiui, įbrėžimams, susibraizymui, taip pat nemetalinių diržų spalvos ir (arba) medžiagos savybių pokyčiams), b) defektams, atsiradusiems dėl šiurkštaus elgesio ar c) defektams ar žalai, atsiradusiems dėl numatytojo ar rekomenduojamo naudojimo neatitinkančio naudojimo, netinkamos priežiūros, aplaidumo, taip pat dėl tokių nelaimingų atsitikimų, kaip numetimas ar sutraiškymas;
2. spausdintinei medžiagai ir pakuotei;
3. tikriems ar tariamiems defektams, atsiradusiems dėl naudojimo su bet koku ne Suunto pagamintu ar sutektu gaminiu, priedu, programine įranga ir (arba) paslauga;
4. neįkraunamiems akumuliatoriams.

Suunto negarantuoja, kad gaminys ar priedas veiks nepertraukiamai ar be klaidų, ar kad gaminys ar priedas veiks su bet kokia trečiosios šalies pateikta aparatine ar programine įranga.

Šia Ribotoja tarptautine garantija pasinaudoti negalima, jei gaminys ar priedas:

1. buvo atidarytas (išskyrus naudojant pagal jo paskirtį būtinus atidarymus);
2. taisytas naudojant neaprobuotas dalis, jame padaryta pakeitimų arba jį taisė ne įgaliotas aptarnavimo centras;
3. jo serijos numeris pašalintas, pakeistas arba kaip nors padarytas neįskaitomu (tai nusprendžia tik Suunto); arba
4. paveiktas chemikalų (įskaitant skirtus odos apsaugai nuo saulės spindulių arba uodų atbaidymui, bet jais neapsiribojant).

Pasinaudojimas Suunto garantiniu aptarnavimu

Kad būtų galima pasinaudoti Suunto garantiniu aptarnavimu, būtina pateikti pirkimo įrodymą. Taip pat būtina užregistruoti įsigytą gaminį internetu (www.suunto.com/mysuunto), kad būtų galima visame pasaulyje gauti tarptautinės garantijos paslaugas. Sužinoti, kaip pasinaudoti garantiniu aptarnavimu, galima apsilankius www.suunto.com/warranty, susisiekus su vietiniu įgaliotu Suunto pardavėju arba paskambinus į Suunto kontaktų centrą.

Atsakomybės apribojimas

Tiek, kiek leidžia galiojantys privalomi teisės aktai, ši Ribotoji tarptautinė garantija yra vienintelė ir išskirtinė jūsų teisių gynimo priemonė, ji taikoma vietoj visų kitų garantijų (išreikštų ar numanomų). Suunto neatsako už specialiuosius, nenumatytus, baudinius ar šalutinius nuostolius ar žalą, įskaitant lauktos naudos negavimą, duomenų praradimą, naudingumo netekimą, kapitalo sąnaudas, išlaidas bet kokiai pakaitinei įrangai ar priemonėms, trečiųjų šalių pretenzijas, žalą turtui dėl šio daikto nusipirkimo ar naudojimo ar dėl šios garantijos nesilaikymo, sutarties pažeidimo, aplaidumo, šiurkštaus civilinės teisės pažeidimo, ar pagal kokią nors kitą teisės ar teisingumo teoriją, net jei Suunto žinojo apie tokios žalos tikėtinumą, bet tuo neapsiribojant. Suunto neatsako už vėlavimus teikiant garantinį aptarnavimą.

5.6. Autorių teisės

© Suunto Oy 05/2018. Visos teisės saugomos. Suunto, Suunto gaminių pavadinimai, jų logotipai, taip pat kiti Suunto gaminių prekės ženklai ir pavadinimai yra registruotieji arba neregistruotieji Suunto Oy prekės ženklai. Šis dokumentas ir jo turinys yra Suunto Oy nuosavybė, jie skirti naudoti tik klientams siekiant gauti žinių ir informacijos apie Suunto gaminių veikimą. Jo turinio negalima naudoti ar platinti jokių kitu tikslu, taip pat negalima kaip nors kitaip jo pranešti, atskleisti ar atgaminti neturint išankstinio rašytinio Suunto Oy sutikimo.

Nors labai stengėmės užtikrinti, kad šiame dokumente pateikta informacija būtų išsami ir tiksli, neduodama jokia tikslumo garantija (nei išreikšta, nei numanoma). Šio dokumento turinys gali būti bet kada pakeistas apie tai nepranešus. Naujausią šio dokumento versiją galima atsisiųsti iš www.suunto.com.



SUUNTO KLIENTŲ ATSTOVAI

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. AUSTRALIJA (24/7) +61 1800 240 498
AUSTRIJA +43 720 883 104
KANADA (24/7) +1 855 624 9080
中国 (KINIJA) +86 400 661 1646
中国香港 (KINIJA - Honkongas) +852 58060687
DANIJA (EN, SV) +45 89872945
SUOMIJA +358 9 4245 0127
PRANCŪZIJA +33 4 81 68 09 26
VOKIETIJA +49 89 3803 8778
ITALIJA +39 02 9475 1965
JAPONIJA +81 3 4520 9417
NYDERLANDAI +31 1 0713 7269
NAUJOJI ZELANDIJA (24/7) +64 9887 5223
RUSIJA +7 499 918 7148
ISPANIJA +34 91 11 43 175
ŠVEDIJA +46 8 5250 0730
ŠVEICARIJA +41 44 580 9988
JK (24/7) +44 20 3608 0534
JAV (24/7) +1 855 258 0900

© Suunto Oy

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