

SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 1.10

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

1. BIZTONSÁG.....	4
2. Első lépések.....	5
2.1. Gombok.....	6
2.2. Optikai pulzusmérő.....	7
2.3. Kijelzések.....	7
2.4. Ikonok.....	8
2.5. A beállítások megadása.....	10
3. Jellemzők.....	12
3.1. Tevékenység követése.....	12
3.1.1. Azonnali pulzusmérés.....	13
3.1.2. Napi pulzusmérés.....	13
3.2. Repülőgép üzemmód.....	14
3.3. Magasságmérő.....	15
3.4. Automatikus szüneteltetés.....	15
3.5. Háttérvilágítás.....	16
3.6. Gombzár és a képernyő elsötétítése.....	16
3.7. Mellkasi pulzusmérő.....	16
3.8. Eszközinformációk.....	16
3.9. Kijelzőtéma.....	16
3.10. Ne zavarj mód.....	17
3.11. Közérzet.....	17
3.12. Visszatalálás.....	18
3.13. A FusedSpeed.....	19
3.14. GPS-pontosság és energiatakarékosság.....	20
3.15. Intervallum-edzés.....	20
3.16. Nyelv és mértékegység.....	21
3.17. Adatnapló.....	21
3.18. Movescount.....	22
3.18.1. SuuntoLink.....	22
3.18.2. Suunto Movescount App.....	22
3.19. Értesítések.....	23
3.20. POD-ok és szenzorok párosítása.....	23
3.20.1. A foot POD kalibrálása.....	24
3.20.2. A teljesítménymérő POD kalibrálása.....	24
3.21. Tájékozódási pontok.....	24
3.21.1. Tájékozódási pontok hozzáadása és törlése.....	25
3.21.2. Navigálás tájékozódási ponthoz.....	26
3.21.3. A tájékozódási pontok típusai.....	27
3.22. Helyzetkijelzési módok.....	28
3.23. Edzés rögzítése.....	29

3.23.1. Navigálás edzés közben.....	30
3.23.2. Energiatakarékossági beállítások sportolási módban.....	31
3.24. Regenerálódás.....	31
3.25. Útvonalak.....	32
3.25.1. Magasság-navigáció.....	33
3.26. Alváskövetés.....	33
3.27. Szoftverfrissítések.....	35
3.28. Sportolási módok.....	35
3.28.1. Úszás.....	35
3.29. Stopperóra.....	36
3.30. Idő és dátum.....	36
3.30.1. Ébresztőóra.....	36
3.31. Hangok és rezgés.....	37
3.32. Az edzőmunka áttekintése.....	37
3.32.1. Edzésterv.....	38
3.33. Számlapok.....	39
4. Gondozás és támogatás.....	40
4.1. Kezelési útmutató.....	40
4.2. Akkumulátor.....	40
4.3. Elhelyezés hulladékként.....	40
5. Referencia.....	41
5.1. Műszaki adatok.....	41
5.2. Megfelelőség.....	41
5.2.1. CE.....	41
5.2.2. FCC-megfelelőség.....	41
5.2.3. IC.....	42
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	42
5.3. Védjegy.....	42
5.4. Szabadalmi megjegyzés.....	42
5.5. Nemzetközi Korlátozott Jótállás.....	43
5.6. Szerzői jogok.....	44

1. BIZTONSÁG

A biztonsági óvintézkedések típusai

 **FIGYELEM:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.

 **VIGYÁZAT:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** - fontos információ kiemelésére szolgál.

 **TIPP:** - extra tippeket nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.

Biztonsági óvintézkedések

 **FIGYELEM:** Allergiás reakciók vagy bőrirritációk léphetnek fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek az ipari szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!

 **FIGYELEM:** Az edzésprogram kidolgozása előtt mindig keresse fel a háziorvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

 **FIGYELEM:** Csak szabadidős használatra!

 **FIGYELEM:** Ne hagyatkozzon teljesen a termék GPS-ére vagy az akkumulátor élettartamára. A biztonsága érdekében mindig használjon térképeket és más biztonsági anyagokat.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne tisztítsa semmilyen oldószerszel, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméken ne használjon rovarriasztót, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne dobja ki, hanem a környezetvédelmi szempontoknak megfelelően elektronikus hulladékként kezelje.

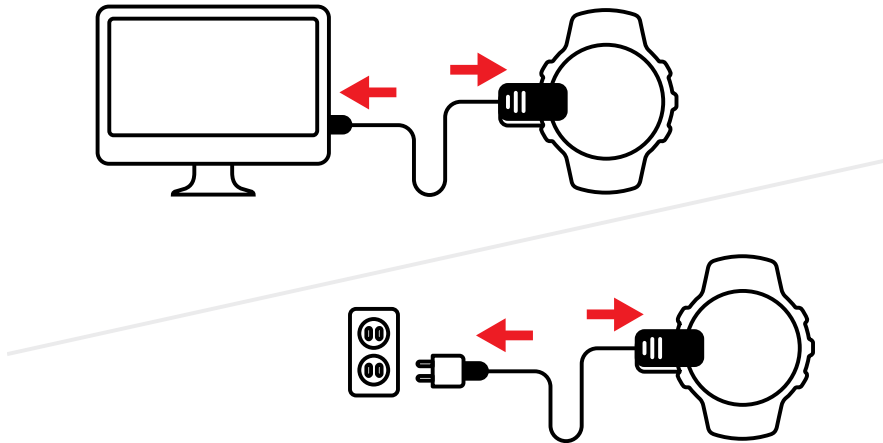
 **VIGYÁZAT:** Ne ütögesse és ne ejtse el a terméket, mivel az megsérülhet.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto termékekben fejlett szenzorokat és algoritmusokat használunk, hogy a tevékenységei és kalandjai során segítséget nyújtó mérőszámokat hozzunk létre. A lehető legnagyobb pontosságra törekszünk, ugyanakkor a termékeink és szolgáltatásaink által rögzített adatok egyike sem tökéletesen megbízható, illetve az általuk létrehozott mérőszámok sem tökéletesen pontosak. Előfordulhat, hogy a kalóriák, a pulzus, a helyadatok, a mozgásérzékelés, a lövésérzékelés, a fizikaistressz- jelzők és más mérések nem felelnek meg a valóságnak. A Suunto termékek és szolgáltatások célja kizárólag a szabadidős használat, és nem alkalmazhatók orvosi célokra.

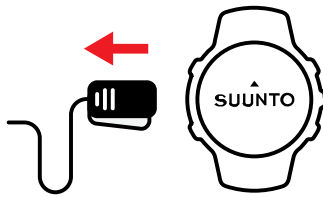
2. Első lépések

A Suunto Spartan Trainer Wrist HR készülék üzembe helyezése gyors és egyszerű.

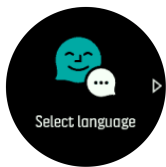
1. A készülék felébresztéséhez csatlakoztassa azt egy áramforráshoz a kapott USB-kábellel.



2. Válassza le a kábelt az óráról.



3. A beállítás varázsló indításához nyomja meg a középső gombot.



4. A jobb oldali felső vagy alsó gomb megnyomásával válassza ki a kívánt nyelvet, majd nyomja meg a középső gombot.



5. A varázslót követve végezze el a kezdeti beállításokat. Az értékek módosításához nyomja meg a jobb felső vagy bal felső gombot, majd a középső gombot lenyomva ugorjon a következő lépésre.

A varázsló befejezése után töltsen az órát a mellékelt USB-kábellel addig, amíg az akkumulátor teljesen fel nem töltődik.

Ahhoz, hogy szoftverfrissítéseket kapjon az órához, számítógépére vagy Mac készülékére le kell töltenie és telepítenie kell a SuuntoLink alkalmazást. Nyomatékosan javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el.

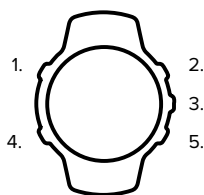
További információkért látogasson el a www.movescount.com/connect oldalra.



MEGJEGYZÉS: A SuuntoLink az óra GPS-teljesítményét is optimalizálja. A helyes GPS nyomkövetés érdekében rendszeresen csatlakoztatnia kell az órát a SuuntoLink-hez.

2.1. Gombok

Suunto Spartan Trainer Wrist HR készülékén öt gomb található, amelyek segítségével navigálhat a különböző képernyők és funkciók között.



1. Bal felső gomb

- nyomja meg a háttérvilágítás bekapcsolásához
- nyomja meg a további információk megtekintéséhez

2. Jobb felső gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő felfelé lépéshez

3. Középső gomb

- nyomja meg a kívánt elem kiválasztásához vagy további információk megtekintéséhez
- tartsa lenyomva a belső gyorsindító menü megnyitásához

4. Bal alsó gomb

- nyomja meg a visszalépéshez

5. Jobb alsó gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő lefelé lépéshez

Miközben egy edzést rögzít, a gombok különböző funkciókkal rendelkeznek:

1. Bal felső gomb

- nyomja meg a további információk megtekintéséhez

2. Jobb felső gomb

- nyomja le a rögzítés szüneteltetéséhez vagy folytatásához
- tartsa lenyomva a tevékenység módosításához

3. Középső gomb

- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához
- tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához

4. Bal alsó gomb

- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához

5. Jobb alsó gomb

- nyomja meg egy kör megjelöléséhez
- tartsa lenyomva a gombok zárolásához és feloldásához

2.2. Optikai pulzusmérő

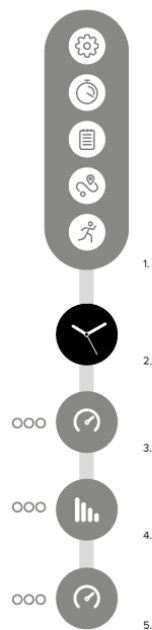
A csuklóról elérhető optikai pulzusmérő a pulzusszám nyomon követésének egyszerű és kényelmes módja. A legjobb eredmény érdekében vegye figyelembe azokat a tényezőket, amelyek a pulzusszám mérését befolyásolhatják:

- Az órának közvetlenül érintkeznie kell az Ön bőrével. Semmilyen ruha, még egy nagyon vékony anyagú sem lehet az érzékelő és az Ön bőre között.
- Előfordulhat, hogy ezt az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a normál karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb.
- A karmozgások és az izomfeszítések, pl. egy teniszütő megmarkolása módosíthatják a szenzoradatok pontosságát.
- Ha az Ön pulzusszáma alacsony, előfordulhat, hogy a szenzor nem képes stabil adatokat biztosítani. A rögzítés előtt végzett néhány perces, rövid bemelegítés ezen segíthet.
- A sötét bőrszín és a tetoválás blokkolja a fényt, és megakadályozza, hogy az optikai szenzor megbízható értéket olvasson le.
- Vízi sporttevékenységek alatt az optikai érzékelő nem minden esetben biztosít pontos pulzusértéket.
- A nagyobb pontosság és a pulzusszám-változás gyorsabb elérése érdekében javasoljuk, hogy használjon kompatibilis mellkasi pulzusmérő pántot, pl. a Suunto Smart Sensort.

 **FIGYELEM:** Az optikai pulzusmérő technológia jelenleg nem annyira pontos és megbízható, mint a mellkason történő pulzusmérés. Tényleges pulzusa magasabb vagy alacsonyabb is lehet az optikai szenzor által leolvasott értéknél.

2.3. Kijelzések

A kijelzések személyre szabhatóak, és a szoftverfrissítésekkel együtt változhatnak. Az alapelrendezés ugyanakkor változatlan marad, ahogyan azt az alábbi ábra is mutatja.



1. Indító
2. Számlap
3. Tevékenység
4. Edzés
5. Helyreállítás

2.4. Ikonok

Suunto Spartan Trainer Wrist HR készüléke az alábbi ikonokat használja:

	magasság
	magasságkülönbség
	emelkedés
	emelkedési idő
	gombzár
	lépésszám
	kalória
	jelenlegi hely (navigálás)
	töltés
	ereszkedés

	ereszkedési idő
	távolság
	időtartam
	edzés
	hiba
	átlagidő
	GPS-vétel
	pulzusszám
	pulzusmérő-jel vétel
	legmagasabb pont
	bejövő hívás
	adatnapló
	alacsony akkumulátorszint
	legalacsonyabb pont
	üzenet/értesítés
	nem fogadott hívás
	navigáció
	nincs emelkedés
	nincs ereszkedés
	letérés az útvonalról
	ütem
	tervezett mozgás
	POD-jel vétel
	Teljesítménymérő POD jel vétel

	Edzés csúcshatása
	regenerálódási idő
	szoftverfrissítés elérhető
	lépések
	stopperóra
	karcsapáásszám (úszás)
	sikeres
	szinkronizálás
	beállítások

2.5. A beállítások megadása

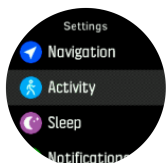
Az óra összes beállítását módosíthatja közvetlenül az órán, vagy pedig a Suunto Movescount oldalon keresztül.

A beállítások módosításához:

1. Nyomogassa a jobb felső gombot, amíg a beállítások ikon megjelenik, majd nyomja le a középső gombot a beállítások menübe való belépéshez.



2. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva görgessen végig a beállítások menün.



3. Ha egy beállítás ki van emelve, a középső gomb megnyomásával tudja kiválasztani azt. A bal alsó gomb megnyomásával léphet vissza a menübe.
4. Az értéktartományt tartalmazó beállítások esetében a jobb felső vagy alsó gombokkal tudja módosítani az értéket.



5. Azon beállítások esetében, amelyek csak a ki/be lehetőséget tartalmazzák, a középső gomb megnyomásával módosíthatja az értéket.



 **TIPP:** Az óralapról elérheti az általános beállításokat is, ehhez tartsa lenyomva a középső gombot a belső menü megnyitásához.



3. Jellemzők

3.1. Tevékenység követése

Az óra nyomon követi az ön általános aktivitási szintjét a nap folyamán. Ez egy fontos értékszám abban az esetben is, ha éppen most tűzte ki célul, hogy jó erőnlétre tesz szert, és egészségesen fog élni, és akkor is, ha egy közelgő versenyre edz. Jó dolog aktívan élni, azonban a kemény edzőmunka során megfelelő pihenő- és kisebb aktivitású napokra is szüksége van.

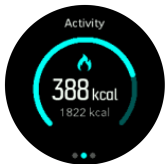
Az aktivitásslámláló minden éjféltkor automatikusan visszaáll az alapértékre. Hét végén az óra összegzi a tevékenységét.

Az óralap-kijelzőn nyomja meg a jobb alsó gombot a napi összlépésszám megtekintéséhez.



Az óra a beépített gyorsulásmérő segítségével számolja a lépéseit. A lépések összeadódnak a nap 24 órájában, a hét minden napján, és az edzés- vagy más tevékenységek rögzítés közben is. Bizonyos sportolási módok - például úszás vagy kerékpározás - esetén azonban az óra nem számolja a lépéseket.

A lépéseken kívül a bal felső gombot megnyomva megtekintheti a napi kalóriafelhasználás becsült értékét is.



A kijelző közepén látható nagy szám az eddig elégetett aktív kalóriák becsült mennyiségét jelzi. Ez alatt látható az összesen elégetett kalóriák száma. Az összes kalóriaszám tartalmazza az aktív kalóriákat és az alapanyagcserét is (lásd alább).

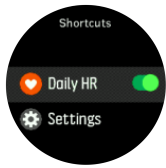
A mindkét kijelzőn megjelenő karika azt mutatja, mennyire áll közel a napi aktivitási céljaihoz. Ezeket a célokat testre szabhatja (lásd alább).

A bal alsó gombot megnyomva tevékenységét az utóbbi hét napra vonatkozóan is ellenőrizheti. A lépés és a kalória közötti váltáshoz nyomja meg a középső gombot.



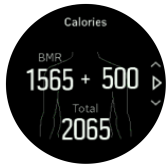
Aktivitási célok

Mind a lépés-, mind a kalóriacélokat módosíthatja. Tevékenység kijelzése mellett tartsa lenyomva a középső gombot az aktivitási célok beállításának megnyitásához.



A lépéscélok beállításával meghatározza egy adott napon tett lépések összesített számát.

A napi szinten elégetett összes kalória számát két tényező határozza meg: az alapanyagcsere (BMR) és a fizikai tevékenység.



A BMR az a kalóriamennyiség, amit a szervezet nyugalmi állapotban eléget. Erre a kalóriamennyiségre van szüksége a szervezetnek a testhőmérséklet megőrzéséhez, illetve az olyan alapvető funkciók teljesítéséhez, mint amilyen a pislogás vagy a szívverés. Ez a mennyiség a személyes profiljában megadott információk, például a kor és a nem alapján kerül meghatározásra.

Egy kalóriacél beállításakor azt határozza meg, hogy mennyi kalóriát szeretne égetni a BMR fölött. Ezek az úgynevezett aktív kalóriák. Az aktivitás kijelzőt körülvevő gyűrű a nap folyamán haladva jelzi, hogy mennyi aktív kalóriát égetett a kalóriacélhoz viszonyítva.

3.1.1. Azonnali pulzusmérés

Az azonnali pulzusmérés kijelző gyorsnézetben jeleníti meg a pulzusértéket. A kijelzőn megjelenik a pulzusérték tíz perces időszakra, grafikonként, az egy órára becsült elégetett kalóriaszámmal és a jelenlegi pulzusszámmal.



Az azonnali pulzusérték megtekintéséhez:

1. Az óralap-nézetről nyomja meg a jobb alsó gombot, és görgessen a tevékenységkövetés kijelzőre.
2. Az azonnali pulzusérték képernyőre való belépéshez nyomja meg a középső gombot.
3. Nyomja meg a felső gombot a kijelzésből való kilépéshez és az óralap-nézethez való visszatéréshez.

3.1.2. Napi pulzusmérés

A napi pulzusmérés kijelző megjeleníti a pulzusérték 12 órás nézetét. Ez az információ nagy segítség például egy kemény edzés utáni regenerálódás során.

A kijelzőn 12 órára visszamenőleg, grafikonként jelenik meg a pulzusszám. A grafikon a pulzusszám-átlagot alapul véve, 24 perces időközökre lebontva épül fel. Emellett megkapja az óránként átlagosan elégetett kalóriaszámmal, illetve a legalacsonyabb pulzusszámmal is 12 órára visszamenőleg.

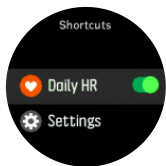
Az elmúlt 12 órában mért legalacsonyabb pulzusszám jól jelzi a regenerálódási állapotát. Ha ez az érték a normálisnál magasabb, valószínűleg még nem regenerálódott teljesen az elmúlt edzés után.



Ha rögzít egy edzést, a napi pulzusérték tükrözi az edzés közbeni pulzusszint-emelkedést és kalóriaégetést. Felhívjuk azonban a figyelmét, hogy a grafikonon és az elégetett kalória alatt megjelenő értékek átlagoltak. Ha az edzés során a pulzusérték-csúcs 200 bpm, a grafikonon nem a maximális érték jelenik meg, hanem annak a 24 percnak az átlaga, amikor elérte ezt a csúcserőértéket.

Mielőtt megjeleníthetné a napi pulzusmérés-kijelzőt, aktiválnia kell a napi pulzusmérés funkciót. A funkciót a beállításokban, az **Activity (Tevékenység)** alatt tudja ki és bekapcsolni. A tevékenységkövetés kijelzése képernyőn a középső gombot lenyomva elérheti a tevékenységbeállításokat is.

Ha aktiválja a napi pulzusmérés funkciót, az óra rendszeresen aktiválja az optikai pulzusmérőt, és ellenőrzi a pulzusát. Ez kismértékben megnöveli az akkumulátor energiahasználatát.



Az aktiválást követően az órának 24 percre van szüksége ahhoz, hogy megjelenítse a napi pulzusérték-adatokat.

A napi pulzusérték megtekintéséhez:

1. Az óralap-nézetről nyomja meg a jobb alsó gombot, és görgessen a tevékenységkövetés kijelzőre.
2. Nyomja meg a középső gombot az azonnali pulzusmérés megjelenítéshez, majd nyomja meg újra a középső gombot, hogy átváltson a napi pulzusmérés-kijelzőre.
3. Nyomja meg a jobb felső gombot a kijelzésből való kilépéshez és az óralap-nézethez való visszatéréshez.

 **MEGJEGYZÉS:** Egy inaktivitási időszakot követően, például ha nem viselte a karórát vagy mélyen aludt, az óra hibernálás üzemmódba áll, és kikapcsolja az optikai pulzusmérőt. Ha éjszaka is szeretne pulzusadatokat rögzíteni, aktiválja a Ne zavarj módot (lásd 3.10. Ne zavarj mód).

3.2. Repülőgép üzemmód

Ha szükséges, aktiválja a repülőgép üzemmódot, hogy kikapcsolja a vezeték nélküli átvitelt. A repülőgép üzemmódot a beállításokban, a **Connectivity (Csatlakozási lehetőségek)** alatt tudja aktiválni vagy inaktiválni.



 **MEGJEGYZÉS:** Ahhoz, hogy bármit is párosítson az eszközzel, először ki kell kapcsolnia a repülőgép üzemmódot, ha az be van kapcsolva.

3.3. Magasságmérő

Suunto Spartan Trainer Wrist HR készüléke a GPS segítségével végez magasságmérést. Optimális jelfeltételek mellett a GPS-helyzet kiszámítása során jellegzetesen fellépő potenciális hibák kijavításával a GPS magassági értéke viszonylag pontosan jelzi az emelkedést.

A légnyomásmérési magassághoz képest pontosabb GPS magassági érték érdekében további adatforrásokra, például giroszkópra vagy Doppler-radarra van szükség a GPS-magasság pontosításához.

Mivel a Suunto Spartan Trainer Wrist HR készülék kizárólag a GPS segítségével méri a magasságot, ha a GPS nem a maximális pontosságra van állítva, minden szűrés esetében fennáll a hibalehetőség, és ez potenciálisan pontatlan magassági értéket eredményezhet.

Amennyiben pontos emelkedési értékekre van szüksége, figyeljen arra, hogy a GPS pontosság **Best** (Legjobb) értékre legyen állítva az edzésrögzítés során.

Azonban a legnagyobb pontosság mellett se tekintse abszolút helyzetnek a GPS magassági értékét. Ez pusztán a valós emelkedés becslése, és a becslés pontossága nagymértékben függ a környezeti feltételektől.

3.4. Automatikus szüneteltetés

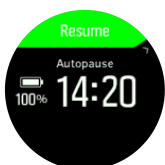
Az automatikus szüneteltetés felfüggeszti az edzés rögzítését, ha a sebesség nem éri el a 2 km/h-t (1,2 mph). Amikor aztán a sebesség átlépi a 3 km/h-t (1,9 mph), a rögzítés magától folytatódik.

Az automatikus szüneteltetés funkció minden sportolási módnál be- vagy kikapcsolható a Suunto Movescount oldalon. Az automatikus szüneteltetést a sportolási mód beállításai között is ki- és bekapcsolhatja, mielőtt elindítja a tevékenység rögzítését.

Ha a rögzítés alatt az automatikus szüneteltetés be van kapcsolva, egy felugró üzenet figyelmeztet az automatikus szüneteltetésre.



Az aktuális idő és az akkumulátorszint ellenőrzéséhez nyomja meg a középső gombot.



Megvárhatja, hogy a rögzítés automatikusan újrainduljon, amikor újra mozgásba lendül, vagy manuálisan is újraindíthatja azt a felugró ablakból, a jobb felső gombot megnyomva.

3.5. Háttérvilágítás

A háttérvilágítás kétféle üzemmódban elérhető: automata és kézi. Automata üzemmódban a háttérvilágítás minden gombnyomáskor bekapcsol. Kézi üzemmódban a bal felső gombot hosszan megnyomva bekapcsolhatja a háttérvilágítást. A háttérvilágítás mindaddig világít, amíg újra le nem nyomja a bal felső gombot.

Alapbeállításként a háttérvilágítás automata üzemmódra van állítva. A háttérvilágítási módot a beállításokban, a **General(Általános)» Backlight (Háttérvilágítás)** útvonalon módosíthatja.

3.6. Gombzár és a képernyő elsötétítése

Edzésrögzítés közben lezárhatja a gombokat a jobb alsó gomb hosszan tartó megnyomásával. Lezárás után nem módosíthatja a kijelző nézetét, azonban bármely gomb megnyomásával bekapcsolhatja a háttérvilágítást, amennyiben az automata üzemmódban van.

A feloldáshoz nyomja meg újra hosszan a jobb alsó gombot.

Amikor nincs edzésrögzítés, a képernyő rövid inaktivitás után elsötétül. A képernyő aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

Hosszan tartó inaktivitást követően az óra hibernálás módba vált, és a képernyő teljesen kikapcsol. A képernyő bármilyen mozgással aktiválható.

3.7. Mellkasi pulzuszámoló

Használhat Bluetooth® Smart kompatibilis pulzuszámolót, például a Suunto Smart Sensort a Suunto Spartan Trainer Wrist HR készülékével, hogy pontos információkhoz juthasson az edzőmunka intenzitását illetően.

A Suunto Smart Sensor használatakor a pulzusszám-memória előnyét is élvezheti. A pulzuszámoló memória funkciója tárolja az adatokat, amikor megszakad az óra csatlakozása, például úszáskor (víz alatt nincs átvitel).

Ez azt is jelenti, hogy a rögzítés megkezdése után akár le is veheti az óráját. Részletesebb tudnivalókat a Suunto Smart Sensor használati útmutatójában talál.

Bővebben lásd a Suunto Smart Sensor vagy más Bluetooth® Smart-kompatibilis pulzuszámoló használati útmutatóját.

A pulzuszámoló és az óra társításához itt talál útmutatásokat: *3.20. POD-ok és szenzorok párosítása*.

3.8. Eszközinformációk

Ön ellenőrizheti órája szoftverének és hardverének adatait a beállításokban, a **General (Általános) » About (Névjegy)** lehetőség alatt.

3.9. Kijelzőtéma

Annak érdekében, hogy az óra kijelzője edzés vagy navigálás közben jobban olvasható legyen, világos és sötét témák között váltogathat.

Világos téma esetében a háttér világos és a számok sötéten jelennek meg.

Sötét téma esetében fordított a kontraszt, a háttér sötét és a számok világosak.

A téma egy globális beállítás, amelyet a sportolási mód opciók bármelyikében vagy a navigálási beállításokban módosítani tud az órán.

A kijelzőtéma módosítása sportolási mód opciókban:

1. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a jobb oldali felső gombot az óralapon.
2. Görgessen az **** Edzés **** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Lépjen be bármelyik sportolási módba, és a jobb alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
4. Görgessen le a **** Téma **** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
5. A jobb felső vagy alsó gombot megnyomva válthat a Világos és Sötét beállítás között, és a középső gombot megnyomva fogadhatja el a beállítást.
6. Görgessen vissza a sportolási mód opciókból való kilépéshez, és indítsa el a sportolási módot (vagy lépjen ki belőle).

A kijelzőtéma módosítása a navigálási beállításokban:

1. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a jobb oldali felső gombot.
2. Görgessen a **** Navigáció **** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen le a Navigáció beállításokra a fentiekben leírt módon, a középső gombbal.
4. Görgessen le a **Téma** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
5. A jobb felső vagy alsó gombot megnyomva válthat a Világos és Sötét beállítás között, és a középső gombot megnyomva fogadhatja el a beállítást.
6. A középső gombot lenyomva lépjen ki a navigálási beállításokból.

3.10. Ne zavarj mód

A Ne zavarj mód egy olyan beállítás, amely minden hangot és rezgést elnémít, és különösen olyankor hasznos, ha színházban vagy olyan környezetben viseli az órát, ahol a megszokott, de néma üzemelés a kívánatos.

A Ne zavarj mód megakadályozza azt is, hogy az óra egy inaktivitási időszak elteltével hibernálás módba kapcsoljon. Ezt a beállítást a napi pulzusértékkel együtt engedélyezheti (lásd 3.1.2. *Napi pulzusmérés*), hogy napi 24 órában, a hét minden napján nyomon követhesse pulzusát.

A Ne zavarj mód engedélyezéséhez:

1. Az óralapon nyomja meg a középső gombot a gyorsindító menü megnyitásához.
2. A Ne zavarj mód aktiválásához nyomja meg a középső gombot.

A képernyő aktiválásához nyomja le bármelyik gombot ebben a módban. Ha ez a képernyő jelenik meg, nyomja meg a jobb felső gombot a Ne zavarj mód kikapcsolásához.

Ha riasztást állított be, az a megszokott módon hallható, és kikapcsolja a Ne zavarj módot, kivéve, ha engedélyezi a szundi funkciót.

3.11. Közérzet

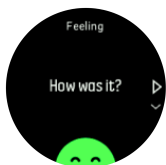
Ha rendszeresen edz, az edzések utáni közérzete fontos jelzés lehet az általános fizikai állapotát illetően. Egy edző vagy személyi tréner is felhasználhatja a közérzete változását, hogy nyomon kövesse a fejlődését.

Öt közérzet-fokozat közül választhat:

- **Poor (Rosszul)**
- **Average (Átlagosan)**
- **Good (Jól)**
- **Very good (Nagyon jól)**
- **Excellent (Kiválóan)**

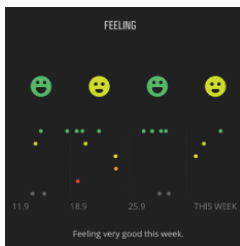
Arról, hogy ezek a lehetőségek pontosan mit jelentenek, Ön (és az edzője) dönt. Mindössze az a fontos, hogy következetesen használja őket.

Minden edzést követően rögzítheti a közérzetét közvetlenül az órán, miután leállítja a felvételt. Ehhez válaszoljon a **How was it? (Hogy ment?)** kérdésre.



A középső gomb megnyomásával kihagyhatja a választ, és helyette a Suunto Movescount alkalmazásban a mozgás szerkesztésével később megadhatja, hogyan érezte magát.

Ha elkezdi rendszeresen használni a közérzet-mutatót, hamarosan ellenőrizheti a 7 napos és 30 napos trendet a Movescount-on, idővonalá áttekintésében.



Hosszabb távú trendelemzésért látogasson el a Moves (Aktivitások) oldalra. Válassza ki a naptáron a megtekinteni kívánt időszakot, majd görgessen a Pihenés & regeneráció részre az érzéstrend-grafikon megtekintéséhez.



3.12. Visszatalálás

Ha a tevékenység rögzítéséhez GPS-t használ, a Suunto Spartan Trainer Wrist HR automatikusan elmenti az edzés kiindulópontját. A Visszatalálás opcióval a Suunto Spartan Trainer Wrist HR visszairányítja közvetlenül a kiindulópontra.

A Visszatalálás elindításához:

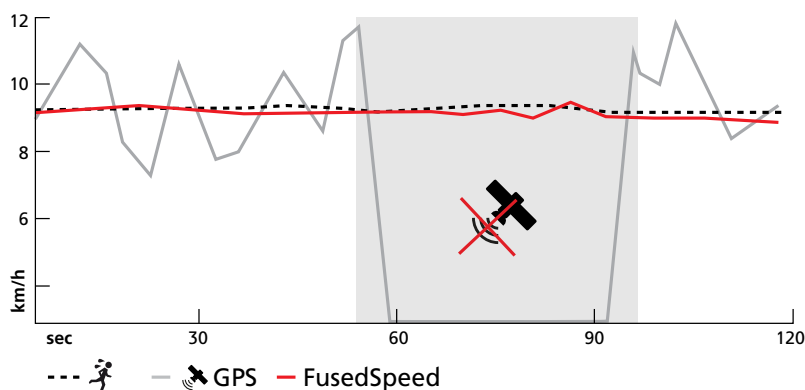
1. Tevékenység rögzítése közben nyomja meg a középső gombot, amíg megjelenik a navigációs kijelző.

2. A gyorsindító menü megnyitásához nyomja meg a jobb alsó gombot.
3. Görgessen a Visszatérés menüpontra, és nyomja meg a középső gombot a kiválasztáshoz.
4. A kilépéshez és a navigációs képernyőhöz való visszalépéshez nyomja meg a bal alsó gombot.

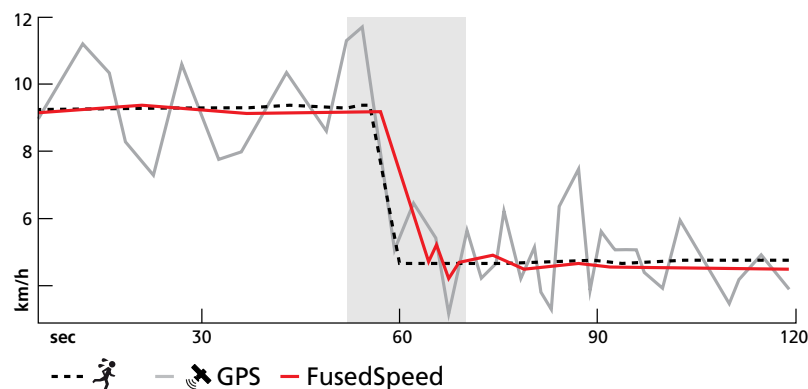
A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.

3.13. A FusedSpeed

A FusedSpeed™ a GPS-egység és a csuklón viselt gyorsuláserzékelő beolvasott adatainak egyedi kombinációja a futási sebesség még pontosabb mérése érdekében. A GPS-jel a csuklón viselt gyorsulásmérő alapján van szűrve, így egyenletes futási sebesség mellett pontosabb a beolvasás, a sebesség változása esetén pedig rövidebb a válaszidő.



A FusedSpeed akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenetlen terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha például a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, a Suunto Spartan Trainer Wrist HR készülék a GPS-szel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.



TIPP: A FusedSpeed akkor adja a legpontosabb olvasatot, ha csak röviden pillant rá, amikor kell. Ha az órát mozdulatlanul a törzse előtt tartja, a pontossága csökken.

A FusedSpeed automatikusan engedélyezve van futáshoz és más hasonló jellegű tevékenységekhez, mint például a tájfutás, a floorball vagy a futball.

3.14. GPS-pontosság és energiatakarékosság

A GPS-pontosítás gyakorisága meghatározza az útvonal pontosságát – minél rövidebb az időtartam a pontosítások között, annál pontosabb az útvonal. Edzés közben minden GPS-pontosítás rögzítésre kerül a naplóban.

A GPS-pontosítás gyakorisága ugyanakkor az akkumulátor üzemidejét is közvetlenül befolyásolja. A GPS pontosságának csökkentésével növelhető az óra akkumulátorának üzemideje.

A GPS-pontosságra vonatkozó beállítási lehetőségek a következők:

- Legjobb: ~ 1 másodperces pontosítási gyakoriság
- Jó: ~ 20 másodperces pontosítási gyakoriság
- OK: ~ 60 másodperces pontosítási gyakoriság

A GPS pontosságot a sport-opciókban módosíthatja az órán, vagy a Suunto Movescount-on a sport mód haladó beállításában.

Ha egy adott útvonalon vagy egy tájékozási ponthoz navigál, a GPS-pontosság automatikusan a Legjobb értékre áll.



MEGJEGYZÉS: Az első alkalommal, amikor a GPS használatával edz vagy navigál, várja meg, hogy az óra elvégezze a GPS-pontosítást, és csak ezt követően induljon el. Ez a körülményektől függően 30 másodpercig vagy tovább tarthat.

3.15. Intervallum-edzés

Az intervallum-edzés egy megszokott edzésmód, amely magas és alacsony intenzitású mozgásszakaszok ismétléséből áll. Suunto Spartan Trainer Wrist HR készülékén saját intervallum-edzést állíthat be minden sportolási módhoz.

Az intervallumok beállításakor négy elemet kell megadnia:

- Intervallum: be/ki csúszka, amely engedélyezi az intervallum-edzést. Ha a be beállítást választja, a sportolási módhoz hozzáadódik egy intervallum-edzés kijelző.
- Ismétlések: az intervallumok száma + a regenerálódási időszakok száma.
- Intervallum: a magas intenzitású intervallum hossza távolság vagy időtartam alapján.
- Regenerálódás: az intervallumok közötti pihenési időszak hossza távolság vagy időtartam alapján.

Ne feledje, hogy amennyiben a távolság alapján határozza meg az intervallumot, olyan sportolási módot kell használnia, amely méri a távolságot. A mérés lehet például GPS-alapú, illetve foot- vagy bike-POD alapú.



MEGJEGYZÉS: Ha intervallum-edzést rögzít, a navigálást nem tudja aktiválni.

Az intervallum-edzés menete:

1. Az indítóképernyőn válassza ki a sportot.
2. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, a jobb alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
3. Görgessen le az **Intervals (Intervallum)** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
4. Kapcsolja be az intervallum-edzés beállítást, vagy végezze el a fenti beállításokat.



5. Görgessen a **Vissza** lehetőségre, és erősítse meg a középső gombbal.
6. Nyomogassa a jobb felső gombot, amíg visszatér a kezdőnézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
7. A bal alsó gombot megnyomva módosítsa a nézetet intervallum-kijelzőre, és nyomja meg a jobb felső gombot, amikor készen áll az intervallum-edzés elindítására.



8. Amennyiben szeretné leállítani az intervallum-edzést, mielőtt minden ismétlést elvégzett volna, tartsa lenyomva a középső gombot a sportolási mód opciók megnyitásához, és kapcsolja ki az **Intervals (Intervallumok)** beállítást.

 **MEGJEGYZÉS:** Az intervallum-kijelzőn a gombok a megszokott módon működnek, például a jobb felső gomb megnyomása nem csak az intervallum-edzés, hanem a teljes edzés rögzítését szünetelteti.

Miután leállította az edzés rögzítését, az intervallum-edzés automatikusan kikapcsol az adott sportolási módra. A többi beállítás viszont megmarad, így egyszerűen elindíthatja ugyanazt az edzést, amikor legközelebb az adott sportolási módot használja.

3.16. Nyelv és mértékegység

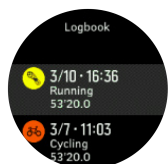
Módosíthatja az óra nyelvét és a mértékegységet a beállításokban, a **General (Általános)** » **Language (Nyelv)** lehetőség alatt.

3.17. Adatnapló

Az adatnaplót az indítóképernyőről érheti el.



A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva görgessen végig a naplón. Egy adott elem megnyitásához nyomja meg a középső gombot.



 **MEGJEGYZÉS:** A napló ikon mindaddig szürke marad, amíg a mozgást nem szinkronizálja a Suunto Movescount alkalmazással.

A naplóból való kilépéshez nyomja meg a bal alsó gombot.

3.18. Movescount

A Suunto Movescount egy folyamatosan növekvő sportközösségi portál, ahol megalkothatja saját sportnaplóját a tevékenységek összegyűjtéséhez és megosztásához, illetve testre szabhatja óráját.

Amennyiben még nem tette meg, lépjen a www.movescount.com oldalra és regisztráljon. Amint elkészült a felhasználói fiókja, kétféleképpen rendelheti hozzá az óráját:

- A számítógépen: USB-kábellet a SuuntoLink segítségével
- Mobileszközön: Bluetooth segítségével a Suunto Movescount alkalmazással

3.18.1. SuuntoLink

Töltse le és telepítse a SuuntoLink alkalmazást PC-re vagy Mac-re annak érdekében, hogy szinkronizálhassa óráját a Movescounttal, segíthesse a GPS optimalizált működését, és frissíthesse az óra szoftverét.

Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el.

További információkért látogasson el a www.movescount.com/connect oldalra.

3.18.2. Suunto Movescount App

A Suunto Movescount alkalmazással a Suunto Spartan Trainer Wrist HR még gazdagabb élményt nyújthat. Társítsa óráját a mobilalkalmazás segítségével, hogy értesítéseket kaphasson órájára, módosíthassa a beállításokat menet közben, adatokkal ellátott képeket készíthessen a tevékenységről stb.

 **TIPP:** A Movescount oldalán tárolt tevékenységekhez fotókat rendelhet, és a Suunto Movescount alkalmazás segítségével Suunto Movie videót is készíthet.

 **MEGJEGYZÉS:** Semmilyen társítás nem lehetséges, ha a repülőgép üzemmód be van kapcsolva. Társítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot.

Az óra társítása a Suunto Movescount alkalmazással:

1. Győződjön meg arról, hogy az órán aktiválva van a Bluetooth. A beállítások menü alatt lépjen a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Discovery** (Keresés) opcióra, majd szükség szerint aktiválja azt.
2. Töltse le és telepítse a Suunto Movescount alkalmazást kompatibilis eszközére az iTunes App Store, a Google Play vagy néhány, Kínában népszerű áruházból.
3. Indítsa el a Suunto Movescount alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve).
4. Koppintson az alkalmazás-képernyő jobb felső sarkában található beállítások ikonra, majd pedig a „+” ikonra az óra társításához.



MEGJEGYZÉS: Egyes funkciók vezeték nélküli vagy mobil internetkapcsolatot igényelnek. A szolgáltató az adatkapcsolatért díjat számolhat fel.

3.19. Értesítések

Amennyiben a Suunto Movescount alkalmazás segítségével párosította az óráját, értesítéseket, például bejövő hívásokat és szöveges üzeneteket kaphat az órájára.

Ha az alkalmazás segítségével végezte a párosítást, az értesítések opció alapértelmezetten aktiválásra került. Ezt a beállításokban tudja kikapcsolni, a **Notifications (Értesítések)** lehetőség alatt.

Értesítés érkezésekor felugrik egy ablak a számlapon.



Ha az üzenet nem fér el a képernyőn, nyomja meg a jobb alsó gombot, hogy végiggörögessen a teljes szövegen.

3.20. POD-ok és szenzorok párosítása

Párosítsa az órát a Bluetooth Smart POD-okkal és szenzorokkal annak érdekében, hogy hozzáférhessen olyan kiegészítő információkhoz, mint az edzés alatti kerékpárhajtási teljesítmény.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR készüléke az alábbi POD- és szenzor-típusokat támogatja:

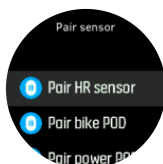
- Pulzusmérő
- Kerékpáros
- Teljesítménymérő
- Gyalogos



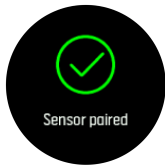
MEGJEGYZÉS: Semmilyen társítás nem lehetséges, ha a repülőgép üzemmód be van kapcsolva. Társítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot. Lásd: 3.2. Repülőgép üzemmód.

POD vagy szenzor párosításához:

1. Lépjen az órabeállításokhoz, és válassza a **Connectivity(Csatlakozási lehetőségek)** opciót.
2. Válassza a **Pair sensor (Szenzor társítása)** lehetőséget a szenzortípusok listájának megjelenítéséhez.
3. A jobb alsó gombot megnyomva görögessen a listán, és a középső gombbal válassza ki a szenzor-típust.



4. A párosítás befejezéséhez kövesse az óra utasításait (ha szükséges, használja a szenzor vagy a POD kézikönyvét), és a középső gombot lenyomva lépjen a következő lépéshez.



Amennyiben a POD kötelező beállításokat igényel, például teljesítménymérő POD esetében a pedálkar-hossz beállítását, a párosítás során meg kell adnia az értéket.

A POD vagy szenzor párosítását követően az óra rákeres az eszközre, amint kiválaszt egy sportolási módot, amely az adott szenzortípust használja.

Az óráján megtekintheti a társított eszközök teljes listáját a beállításokban, a **Connectivity(Csatlakozási lehetőségek) » Paired devices (Társított eszközök)** lehetőség alatt.

A listából szükség szerint el is távolíthatja az eszközt (párosítás megszüntetése). Válassza ki az eltávolítani kívánt eszközt, majd koppintson a **Forget (Elfelejt)** lehetőségre.

3.20.1. A foot POD kalibrálása

Ha foot POD-ot párosított, az óra automatikusan kalibrálja a POD-ot a GPS segítségével.

Az első kalibráláshoz válasszon olyan sportolási módot, amely használja a foot POD-ot, és amelyben a GPS pontosság beállítása **Best (Legjobb)**. Indítsa el a rögzítést, és fusson állandó tempóban sima terepen, legalább 15 percig (ha megoldható).

Az első kalibrációhoz fusson normál, átlagos tempóban, majd állítsa le a rögzítést. Következő alkalommal, amikor a foot POD-ot használja, a kalibráció már készen áll.

Az óra szükség esetén automatikusan újrakalibrálja a foot POD-ot, ha elérhető a GPS sebesség.

3.20.2. A teljesítménymérő POD kalibrálása

Teljesítménymérő POD esetében kezdeményeznie kell a kalibrálást a sportolási mód opciókból az órán.

Teljesítménymérő POD kalibrálása:

1. Ha még nem tette meg, párosítsa az órával a teljesítménymérő podot.
2. Válasszon ki egy olyan sportolási módot, amely teljesítménymérő POD-ot használ, majd nyissa meg a mód opciókat.
3. Válassza ki a **Calibrate power POD** (Teljesítménymérő POD kalibrálása) lehetőséget, és kövesse az órán megjelenő utasításokat.

A kalibrálást követően az opciókból ellenőrizheti az utolsó kalibrálás dátumát a sportolási mód használatakor. Javasoljuk, hogy időnként kalibrálja újra a teljesítménymérő POD-ot.

3.21. Tájékozódási pontok

A tájékozódási pont (POI) egy különleges hely, például táborozóhely vagy kilátó egy adott útvonalon, amit elmenthet, hogy később visszataláljon oda. Tájékozódási pontokat létrehozhat a Suunto Movescount alkalmazásban vagy az óráján, a jelenlegi helyét elmentve.

Minden tájékozódási ponthoz az alábbiak tartoznak:

- A tájékozódási pont neve
- A tájékozódási pont típusa
- A létrehozás dátuma és ideje
- Szélesség
- Hosszúság
- Tengerszint feletti magasság

Az óra legfeljebb 250 tájékozódási pontot tud eltárolni.

3.21.1. Tájékozódási pontok hozzáadása és törlése

Tájékozódási pontot a Suunto Movescount alkalmazásból, illetve a jelenlegi helyét az órán elmentve tud megadni.

Tájékozódási pont megadása a Suunto Movescount alkalmazásban:

1. Lépjen az óra beállításaihoz a Suunto Movescount weboldalon.
2. Nyissa meg a **NAVIGÁCIÓ**, majd a **POI – TÁJÉKOZÓDÁSI PONTOK** menüt.
3. Kattintson az **Új tájékozódási pont létrehozása** lehetőségre, és adja meg a tájékozódási pont adatait. A térkép segítségével adja meg a hosszúsági és szélességi paramétereket.
4. Mentse el a tájékozódási pontot, majd a **Használat az órán** lehetőséggel adja hozzá az órájához.
5. Szinkronizálja az órát a Movescount alkalmazással a SuuntoLink (USB kábel) vagy Suunto Movescount App (Bluetooth) segítségével.

Ha kültéren tartózkodik az órájával, és egy olyan pontra bukkan, amit tájékozódási pontként szeretne elmenteni, ezt közvetlenül az órán keresztül is megteheti. A tájékozódási pont hozzáadódik az óra tájékozódási pontok listájához, majd a következő szinkronizálás alkalmával felkerül a Movescount tájékozódási pontok listájára is.

Tájékozódási pont hozzáadása az órán:

1. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a jobb oldali felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation (Navigáció)** menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. A jobb alsó gombot lenyomva görgessen a **Your location (Aktuális hely)** lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot.
4. Várjon, amíg az óra aktiválja a GPS-t, és megtalálja a helyzetét.
5. Ha az órán megjelennek a hosszúsági és szélességi paraméterek, a jobb felső gombot lenyomva mentse el a helyzetét tájékozódási pontként, és válassza ki a tájékozódási pont típusát.
6. Alapértelmezésben a tájékozódási pont neve megegyezik a tájékozódási pont típusával (mögötte egy számmal). A nevet később a Movescount alkalmazásban tudja módosítani.

Tájékozódási pontok törlése

Tájékozódási pontokat úgy törölhet az órájáról, ha inaktíválja a Használat az órán beállítást az adott tájékozódási pontra vonatkozóan a Movescount alkalmazásban, vagy törli a tájékozódási pontot a tájékozódási pontok listájáról az órán.

Tájékozódási pont törlése az óráról:

1. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a jobb oldali felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation (Navigáció)** pontra, és nyomja meg a középső gombot.

3. A jobb alsó gombot lenyomva görgessen a **POIs (Tájékoztatósi pontok)** lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot.
4. Görgessen a törölni kívánt tájékoztatósi pontra, és nyomja meg a középső gombot.
5. Görgessen az adatok végére, és válassza a **Delete (Törlés)** lehetőséget.

Ha töröl egy tájékoztatósi pontot az óráról, az nem törlődik véglegesen. Következő alkalommal, amikor szinkronizálja az órát a Movescount alkalmazással, a törölt tájékoztatósi pont inaktíválásra kerül.

Ahhoz, hogy a tájékoztatósi pont véglegesen törlődjön, a Movescount alkalmazásban kell törölnie azt.

Tájékoztatósi pont végleges törlése:

1. Lépjen az óra beállításaihoz a Movescount alkalmazásban.
2. Nyissa meg a **NAVIGÁCIÓ**, majd a **POI – TÁJÉKOZTATÓSI PONTOK** menüt.
3. Görgessen a törölni kívánt tájékoztatósi pontra, és kattintson a kuka ikonra.
4. Szinkronizálja óráját a Movescount alkalmazással a SuuntoLink (USB kábel) vagy Suunto Movescount App (Bluetooth) segítségével, hogy a tájékoztatósi pont az óra tájékoztatósi pontok listájáról is törlődjön.

3.21.2. Navigálás tájékoztatósi ponthoz

Bármely tájékoztatósi ponthoz navigálhat, ami szerepel az órában tárolt tájékoztatósi pontok listáján.



MEGJEGYZÉS: Tájékoztatósi ponthoz való navigálás közben az óra teljes jelerősséggel használja a GPS-t.

Navigálás tájékoztatósi ponthoz:

1. Az indító megnyitáshoz nyomja meg a jobb oldali felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation (Navigáció)** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a Tájékoztatósi pontokra, és nyomja meg a középső gombot a tájékoztatósi pontok lista megnyitáshoz.
4. Görgessen arra a tájékoztatósi pontra, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.
5. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.

A navigálás leállításához nyomja meg újra a felső gombot.

Mozgás közben a Tájékoztatósi pont navigáció két nézetet jelenít meg:

- tájékoztatósi pont nézet irányjelzéssel és a tájékoztatósi ponttól való távolság mutatóval



- térkép nézet, amelyen megjelenik a jelenlegi hely nézete a tájékoztatósi ponthoz viszonyítva, illetve a "morzsaszórás"-jellegű útvonal (az eddig megtett útvonal)



A nézetek közötti váltáshoz nyomja meg a középső gombot. Ha leáll, az óra a GPS alapján nem tudja meghatározni, hogy milyen irányba tart.

 **TIPP:** Tájékozási pont nézetben a bal felső gombot lenyomva ellenőrizheti az akkumulátorszintet, az időt, illetve a szintkülönbséget (jelenlegi helyzete és a tájékozási pont között).

Térkép nézetben a közelben lévő egyéb tájékozási pontok szürkén jelennek meg. A bal felső gombot megnyomva váltogathat a térképáttekintés és egy részletesebb nézet között. A részletes nézetben a középső gombot megnyomva módosíthatja a nagyítási szintet, majd a felső és alsó gombokkal nagyíthat, illetve kicsinyíthet.

Navigálás közben a jobb alsó gombot megnyomva nyithatja meg a gyorsgombok listáját. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi helyszín elmentéséhez vagy egy másik navigációs tájékozási pont kiválasztásához.

3.21.3. A tájékozási pontok típusai

A Suunto Spartan Trainer Wrist HR készüléken a következő tájékozási pont típusok elérhetők:

	általános tájékozási pontok
	Alom (állat, vadászathoz)
	Kezdőpont (egy útvonal vagy ösvény kezdete)
	Nagyvad (állat, vadászathoz)
	Madár (állat, vadászathoz)
	Épület, otthon
	Kávézó, étel, étterem
	Tábor, kemping
	Autó, parkoló
	Barlang
	Szikla, domb, hegy, völgy
	Part, tó, folyó, víz

	Útkereszteződés
	Vészhelyzet
	Végpont (egy útvonal vagy ösvény vége)
	Hal, horgász hely
	Erdő
	Geoláda
	Hostel, hotel, szállás
	Információ
	Rét
	Csúcs
	Nyomok (állatnyomok, vadászathoz)
	Út
	Szikla
	Dörzsölés (állatnyomok, vadászathoz)
	Kaparás (állatnyomok, vadászathoz)
	Lövés (vadászathoz)
	Látnivaló
	Kisvad (állat, vadászathoz)
	Les (vadászathoz)
	Nyom
	Vadkamera (vadászathoz)
	Vízesés

3.22. Helyzetkijelzési módok

A helyzetkijelzés az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik az órán. Minden kijelzési mód ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el.

A kijelzési módot módosíthatja az óra beállításai között a **Navigation** (Navigálás) » **Position format** (Helyzetformátum) menüpontban.

A leggyakrabban használt fokhálózati szélesség/hosszúság, amely háromféle formátumban megjeleníthető:

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

Elérhetőek még az alábbi, gyakran használt kijelzési módok is:

- Az UTM (Universal Transverse Mercator, univerzális keresztmetszeti Mercator) vetület kétdimenziós, vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.
- Az MGRS (Military Grid Reference System, katonai keresőhálózati rendszer) vetület az UTM kiterjesztése. A rendszer egy hálózati mezőazonosítóból, egy 100 000 méteres négyzetazonosítóból és egy numerikus helyből áll.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR készüléke az alábbi helyi kijelzési módokat is támogatja:

- BNG (brit)
- ETRS-TM35FIN (finn)
- KKJ (finn)
- IG (ír)
- RT90 (svéd)
- SWEREF 99 TM (svéd)
- CH1903 (svájci)
- UTM NAD27 Alaska (alaszakai)
- UTM NAD27 Conus (Kontinentális Egyesült Államok)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (új-zélandi)



MEGJEGYZÉS: Lehetséges, hogy egyes kijelzési módok az északi szélesség 84. fokától északra, illetve a déli szélesség 80. fokától délre, valamint a megadott országok területén kívül nem használhatók. Amennyiben az engedélyezett területen kívül tartózkodik, a helykoordináták nem jeleníthetők meg az órán.

3.23. Edzés rögzítése

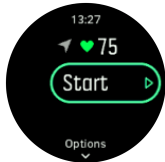
A 24/7, azaz állandó tevékenységfigyelés mellett óráját az edzésszakaszok vagy más tevékenységek rögzítésére is használhatja annak érdekében, hogy részletes visszajelzést kapjon, és nyomon követhesse a fejlődést.

Edzés rögzítése:

1. Tegye fel a pulzsmérőt (külön megvásárolható).
2. Az indító megnyitáshoz nyomja meg a jobb oldali felső gombot.
3. Görgessen az edzés ikonra, és erősítse meg a középső gombbal.



4. A sportolási módokat a jobb felső vagy alsó gombokkal nézheti végig, majd a középső gombot lenyomva kiválaszthatja a használni kívánt módot.
5. A startjelző fölött megjelenik egy sor ikon, attól függően, hogy mit használ a sportolási módhoz (pl. pulzusmérés, GPS vagy foot POD). Ezek szürkén villognak a keresés közben, és zöldre váltanak, ha jelet találtak. Megvárhatja, hogy minden ikon zöldre váltson, vagy a középső gombot megnyomva bármikor elindíthatja a rögzítést.



6. Rögzítés közben a középső gombbal váltogathat a képernyők között.
7. A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg a jobb felső gombot. A leállításhoz és mentéshez nyomja meg a jobb alsó gombot, a folytatáshoz pedig a jobb felsőt.



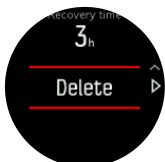
Ha a választott sportolási módban opciók is vannak, mint amilyen például a célként kitűzött időtartam megadása, ezeket beállíthatja a rögzítés megkezdését megelőzően a jobb alsó gomb megnyomásával. Ugyanakkor rögzítés közben is beállíthatja a sport mód opcióit úgy, hogy lenyomva tartja a középső gombot.



Ha többsportos módot használ, a jobb felső gombot nyomva tartva váltogathat a sportok között.

A rögzítés leállítását követően az óra rákérdez arra, hogy milyen a közérzete. Válaszoljon a kérdésre (lásd *Feeling*), vagy hagyja ki azt. Ezt követően megjelenik a tevékenység összegzése, amelyen belül a jobb alsó vagy felső gombok segítségével böngészhet.

Ha a rögzített tevékenységet nem akarja megtartani, törölheti a naplót. Ehhez görgessen le a **Delete(Törlés)** pontra, és a középső gombbal erősítse meg. Ugyanígy törölheti a naplókat az adatnaplóból is.



3.23.1. Navigálás edzés közben

Edzés rögzítése közben navigálhat egy útvonalon, illetve egy tájékozási ponthoz is.

Ahhoz, hogy a navigálási lehetőségek elérhetőek legyenek, az aktuális sportolási módban engedélyezni kell a GPS-t. Ha a sportolási mód GPS-pontossága elfogadható vagy jó, az

útvonal vagy tájékozódási pont kiválasztását követően a pontosság átvált a legmagasabb szintre.

Navigálás edzés közben:

1. Ha még nem tette meg, hozzon létre egy útvonalat vagy egy tájékozódási pontot a Suunto Movescount alkalmazásban, és szinkronizálja az óráját.
2. Válasszon ki egy olyan sportolási módot, amely GPS-t használ, majd az opciók megnyitásához nyomja meg a jobb alsó gombot.
3. Görgessen a **Navigation (Navigáció)** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
4. Görgessen végig a navigációs lehetőségeken, és válasszon ki egyet a középső gombbal.
5. Válassza ki azt az útvonalat vagy tájékozódási pontot, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.
6. Nyomja meg a jobb felső gombot. Ezzel visszalép a sportolási mód opciókhoz. Görgessen fel a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.

Edzés közben nyomja meg a középső gombot a navigációs kijelzőhöz való görgetéshez, ahol megjelenik a kiválasztott útvonal vagy tájékozódási pont. A navigációs kijelzővel kapcsolatos további információért lásd 3.21.2. *Navigálás tájékozódási ponthoz* és 3.25. *Útvonalak*.

Ezen a kijelzőn az alsó gombot megnyomva megnyithatja a navigációs opciókat. A navigációs opciókban kiválaszthat például egy másik útvonalat vagy tájékozódási pontot, ellenőrizheti a jelenlegi hely koordinátáit, valamint lezárhatja a navigációt a **Breadcrumb(Breadcrumb)** opciót kiválasztva.

3.23.2. Energiatakarékossági beállítások sportolási módban

Annak érdekében, hogy megnövelje az akkumulátor üzemidejét olyan sportolási módokban, amelyek GPS-t használnak, a legcélszerűbb, ha módosítja a GPS-pontosságot (lásd 3.14. *GPS-pontosság és energiatakarékosság*). Ha még tovább szeretné növelni az akkumulátor üzemidejét, módosíthatja az alábbi energiatakarékossági beállításokat is:

- Kijelző-időtűllépés: alapesetben a kijelző mindig be van kapcsolva az edzés során. Ha bekapcsolja a kijelző-időtűllépést, a kijelző 10 másodperc elteltével kikapcsol, hogy energiát takarítson meg. Nyomja meg bármelyik gombot a kijelző visszakapcsolásához.

Az energiatakarékossági beállítások aktiválásához:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, az alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen le a **Power saving (Energiatakarékosság)** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Állítsa be az energiatakarékossági értékeket a kívánt módon, majd tartsa lenyomva a középső gombot, hogy kilépjen az energiatakarékossági beállításokból.
4. Görgessen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.



MEGJEGYZÉS: Ha be van kapcsolva a kijelző-időtűllépés, továbbra is kaphat mobil-értesítéseket, valamint hang- és rezgés-riasztásokat. A többi vizuális segítség, például az automatikus szüneteltetés felugró ablak nem látható.

3.24. Regenerálódás

A regenerálódási idő egy becsült óraszám, mely azt jelzi, hogy az edzést követően szervezetének mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz. A kijelzett idő az adott

edzésprogram időtartamán és intenzitásán, valamint az Ön által érzett fáradtság mértékén alapul.

A regenerálódási idő a különböző típusú testmozgások összesített kiértékeléséből adódik össze. Vagyis a felgyülemlett regenerálódási idő a hosszabb távon végzett intenzív és kevésbé intenzív edzésprogramok alapján kiszámított összesített értéknek felel meg.

Az így kijelzett idő összegzett jellegű, vagyis ha a megadott idő lejártát megelőzően újra edz, az újonnan felgyülemlett idő hozzáadódik az előző edzésprogramból fennmaradó időhöz.

A regenerálódási idő megtekintéséhez az óralapon nyomogassa a jobb alsó gombot, amíg megjelenik a regenerálódás képernyő.



Mivel a regenerálódási idő becsült érték, a felgyülemlett órák egyenletesen számolnak vissza, az erőnléti szinttől és más egyéni tényezőktől függetlenül. Ha Ön rendkívül fitt állapotnak örvend, regenerálódása a becsült értékhez képest gyorsabb ütemű is lehet. Másrészről, ha például éppen megfázással küzd, akkor a becsült értékhez képest lassabban regenerálódhat a szervezete.

3.25. Útvonalak

A Suunto Spartan Trainer Wrist HR készülékét az útvonalakon való navigáláshoz is használhatja. Tervezze meg útvonalát a Suunto Movescount alkalmazásban, és a következő szinkronizáláskor továbbítsa azt az órájára:

Navigálás adott útvonalon:

1. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a jobb oldali felső gombot.
2. Görgessen a **** Navigáció **** pontra, és nyomja meg a középső gombot.



3. Görgessen a **Routes (Útvonalak)** lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot az útvonallista megnyitásához.



4. Görgessen arra az útvonalra, amelyen navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.
5. A navigálás elindításához nyomja meg a jobb felső gombot.
6. A navigálás leállításához bármikor megnyomhatja újra a jobb felső gombot.



A részletes nézetben a középső gombot lenyomva tud nagyítani és kicsinyíteni. Állítsa be a nagyítási szintet a jobb felső és alsó gombokkal.



A navigációs kijelzőről úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha megnyomja az alsó gombot. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi helyszín elmentéséhez vagy egy másik útvonal kiválasztásához navigálásra.

A GPS-t használó sport módok szintén rendelkeznek útvonalválasztó lehetőséggel. Lásd: *3.23.1. Navigálás edzés közben.*

3.25.1. Magasság-navigáció

Ha olyan útvonalon navigál, amely magasságadatokkal rendelkezik, a magassági profil kijelző lehetővé teszi az emelkedés és ereszkedés alapján történő navigálást. A fő navigációs kijelzőn (ahol az útvonala látható) nyomja meg a középső gombot, hogy a magassági profil kijelzésre váltson.

A magassági profil kijelző az alábbi információkat jeleníti meg:

- felül: jelenlegi magasság
- középen: magasságprofil a jelenlegi pozícióval
- alul: hátralévő emelkedés vagy ereszkedés (a nézetváltáshoz nyomja meg a bal felső gombot)



Ha magasság-navigáció használata során túlságosan letér az útvonaltól, az órán megjelenik egy **Off route (Letért az útvonaltól)** üzenet a magassági profil kijelzőn. Ha ezt az üzenetet látja, görgessen az útvonal-navigáció kijelzőre, és térjen vissza az útvonalra, majd ezt követően folytassa a magasság-navigációt.

3.26. Alváskövetés

A testi és szellemi egészség szempontjából fontos a megfelelő éjszakai alvás. Az óra segítségével nyomon követheti az alvását, és figyelheti, hogy átlagosan hány órát alszik.

Ha az órát alvás közben is viseli, a Suunto Spartan Trainer Wrist HR a gyorsulásmérő adatai alapján nyomon követi az alvását. Amikor lefekszik, az órát leteheti az ágy mellé, de javasoljuk, hogy hagyja a karján, mivel így pontosabb adatokat kap az alvásáról.

Az alvás nyomon követéséhez:

1. Görgessen le a **SLEEP (ALVÁS)** opcióra, majd nyomja meg a középső gombot, ezzel belép az óra beállításába.
2. Kapcsolja be a **SLEEP TRACKING (ALVÁSKÖVETÉS)** opciót.



3. Megszokott napirendje alapján állítsa be a lefekvés és felkelés idejét.

Az utolsó lépésben meghatározza az ágyban töltött időszakot. Ennek az időszaknak az alapján az óra meghatározza, hogy mikor alszik (az éjszakai időszak során), és az alvást egyetlen egységként értelmezve küld jelentést. Ha például éjszaka felkel, és iszik egy pohár vizet, az óra az ezt követő alvást is az előző egység részeként értelmezi.

MEGJEGYZÉS: Ha a meghatározott lefekvés idő előtt fekszik, és a felkelési idő után kel, az óra ezt nem számolja az alvásidőhöz. A lefekvés időnél azt az időt állítsa be, amikor legkorábban lefekszik, a felkelési időnél pedig azt, amikor legkésőbb felkel.

Miután engedélyezte az alváskövetést, beállíthat egy alvási célt is. Egy felnőttnek átlagosan napi 7-9 óra alvásra van szüksége, bár az ön ideális alvásmennyisége eltérhet ettől.

Alvástrendek

Ébredéskor az alvásadatok összegzése köszönti. Az összegzés tartalmazza például az alvás teljes hosszát, valamint az ébren töltött idő becsült értékét (amikor mozgott) és a mélyalvásban (mozdulatlanul) töltött időt.

Az alvási adatok összegzése mellett az alvásbetekintéssel nyomon követheti alvástrendjeit is. Az óralapon nyomogassa a jobb alsó gombot, amíg megjelenik a **SLEEP (ALVÁS)** képernyő. Az első nézetben az utolsó alvás látható az alvási céllal összehasonlítva.



Az alvás képernyőn a bal alsó gombot megnyomva láthatja az átlagos alvási idejét az utóbbi hét napra.

A **SLEEP (ALVÁS)** képernyőn a középső gombot nyomva tartva beléphet az alváskövetési beállításokba és az utolsó alvás összegzésébe.

MEGJEGYZÉS: Minden alvásmérési adat kizárólag a mozgáson alapul, így ezek csak becslések, és nem feltétlenül tükrözik a valós alvási szokásait.

Pulzusmérés alvás közben

Ha éjszaka is viseli a karórát, visszajelzést kaphat az alvás közben mért pulzusáról is. Ha szeretné éjszakára is bekapcsolni az optikai pulzusmérést, ellenőrizze, hogy a Napi pulzusérték engedélyezve legyen (lásd 3.1.2. *Napi pulzusmérés*), és aktiválja a Ne zavarj módot (lásd 3.10. *Ne zavarj mód*).

Automatikus Ne zavarj mód

Az automatikus Ne zavarj mód beállítással automatikusan engedélyezi a Ne zavarj módot alvás közben.

3.27. Szoftverfrissítések

Az óra szoftverfrissítései új funkciókat és fontos fejlesztéseket tesznek lehetővé. Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el.

Ha egy frissítés elérhető, ön erről értesítést kap a SuuntoLink, illetve a Suunto Movescount alkalmazásokon keresztül.

Az óra szoftverének frissítéséhez:

1. Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez a mellékelt USB-kábellel.
2. Indítsa el a SuuntoLink alkalmazást, amennyiben még nem fut.
3. Kattintson a frissítés gombra a SuuntoLink alkalmazásban.

3.28. Sportolási módok

Az óra az előre meghatározott sportolási módok széles választékával rendelkezik. Ezek a módok különböző tevékenységekre és célokra szolgálnak az egyszerű kinti sétától kezdve a triatlon versenyig.

Amikor rögzít egy edzést (lásd 3.23. *Edzés rögzítése*), felfelé és lefelé görgetve megtekintheti a sport módok szűkített listáját. Nyomja meg a középső gombot a szűkített lista alján található ikon mellett a teljes lista nézetéhez és az összes sport mód megtekintéséhez.

Minden sport mód egy sor egyedi kijelzéssel és nézettel rendelkezik. Az egyes módokkal kapcsolatos további információkhoz lépjen a Suunto Movescount oldalán az óra beállításaihoz. Ugyanakkor le is rövidítheti a sport módok listáját a Movescount segítségével.

3.28.1. Úszás

A Suunto Spartan Trainer Wrist HR készüléket medencében és nyílt vízben való úszáshoz is használhatja.

Ha az Úszás medencében sport módot használja, az óra a medence hosszának alapján számítja ki a távolságot. Mielőtt úszni kezdene, szükség szerint módosíthatja a medence hosszát a sport mód beállítások között

Nyílt vízi úszásnál a távolság kiszámítása a GPS-en alapul. Mivel víz alatt nem érzékelhető a GPS-jel, az órának bizonyos időközönként felszínre kell kerülnie (mint ahogy az a gyorsúszásnál történik), hogy elvégezze a GPS-pontosítást.

A GPS számára ezek nehezített körülmények, ezért fontos, hogy mielőtt vízbe ugrana, erős GPS-jellel rendelkezzen. A jó GPS-vétel érdekében:

- Mielőtt úszni indul, szinkronizálja óráját a Movescount alkalmazással, hogy a GPS-t a legújabb műholdas pályaadatokkal optimalizálja.
- Miután kiválasztott egy nyílt vízi úszás módot, és megtalálta a GPS-jelet, várjon legalább három percet, mielőtt úszni kezdene. Ez idő alatt a GPS stabil helymeghatározást tud végezni.

3.29. Stopperóra

Az óra stopper funkcióval is rendelkezik az alapszintű időméréshez. Nyomja meg a jobb felső gombot, és görgessen felfele, amíg megjelenik a stopper ikon. A középső gombbal válassza ki.

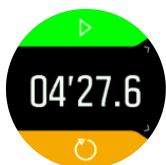


A jobb felső gombot megnyomva indítsa el a stoppert.



A jobb felső gombot megnyomva leállíthatja a stoppert. A jobb felső gombot ismételtelen megnyomva újraindíthatja a stoppert. A stopper visszaállításához nyomja meg a jobb alsó gombot.

A stopper visszaállításához nyomja meg a jobb alsó gombot.



A középső gombot nyomva tartva kiléphet a stopper képernyőről.

3.30. Idő és dátum

Ön az óra első elindításakor beállította az időt és a dátumot. Ezt követően az óra a GPS-időt használja az eltolódások korrigálásához.

A beállításokban kézzel is módosíthatja az időt és a dátumot a **GENERAL (ÁLTALÁNOS)** » **Time/date** (Idő/dátum) lehetőségnél, ahol az idő- és dátumformátumot is megváltoztathatja.

Az elsődleges idő mellett a kettős időt is használhatja, ha egy másik hely idejét szeretné követni, például utazáskor. A **General (Általános)** » **Time/date** (Idő/dátum) beállítás alatt koppintson a **Dual time** (Kettős idő) lehetőségre az időzóna beállításához a földrajzi hely kiválasztásával.

3.30.1. Ébresztőóra

Az órája ébresztőóra funkcióval is rendelkezik, amelyet beállíthat egyszeri alkalomra vagy adott napokon történő ismétlésre. A riasztást a beállításokban a **General (Általános)** » **Time/date** (Idő/Dátum) » **Alarm (Riasztás)** útvonalon aktiválhatja.

Az ébresztés beállításához:

1. Először is válassza ki, hogy milyen gyakran kéri az ébresztést. A választási lehetőségek:
 - **Once (Egyszer):** az ébresztés a következő 24 órában, egy alkalommal szólal meg, a beállított időben

- **Weekdays (Hétköznapiokon):** az ébresztés hétfőtől péntekig ugyanabban az időpontban szólal meg
- **Daily (Naponta):** az ébresztés ugyanabban az időpontban szólal meg a hét minden napján



2. Állítsa be az órát és a percet, majd lépjen ki a beállításokból.



Ha megszólal az ébresztés, leállíthatja azt, vagy választhatja a szundi funkciót. A szundi ideje 10 perc, és 10 alkalommal ismételhető.



Ha nem állítja le az ébresztést, 30 másodperc elteltével automatikusan szundi módra vált.

3.31. Hangok és rezgés

A hangok és rezgést használó figyelmeztetések értesítés, riasztás és egyéb más fontos események és tevékenységek jelzésére szolgálnak. Mindkettő módosítható a beállításoknál: **General** (Általános) » **Tones** (Hangok).

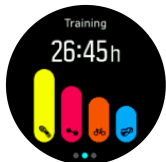
Mindkettő esetében az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **All on** (Mind be): minden esemény esetén riasztás
- **All off** (Mind ki): nincs riasztás esemény esetén
- **Buttons off** (Gombok ki): minden esemény esetén riasztás, kivéve a gombnyomást

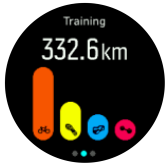
3.32. Az edzőmunka áttekintése

Az óráján áttekintheti az edzések összegzését az elmúlt 30 napra visszamenőleg.

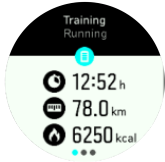
Az összesített edzőmunka megnyitásához nyomja meg a jobb alsó gombot.



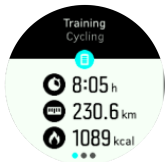
A bal felső gombbal változthat az összesített idő és az összesített távolság között.



A teljes nézetről a jobb alsó gombot megnyomva megtekintheti az első négy sportág összegzését. Az összegzés tartalmazza a teljes időt, távolságot és kalóriát az egyes sportágakra lebontva.



A következő sportág összegzéséhez nyomja meg a jobb felső gombot.



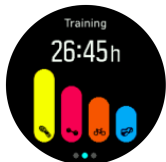
3.32.1. Edzéstervek

A Suunto Movescount alkalmazásban saját edzésprogramokat tervezhet egy teljesen új programot létrehozva vagy más tagok által készített programokat felhasználva.

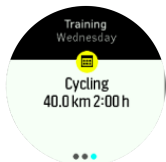
Ha vannak mozgástervei, a Movescount alkalmazással való szinkronizálást követően az óra kijelzi, hogy mi következik.

A következő tervezett edzés megtekintéséhez:

1. Az edzésbetekintés nézet megjelenítéséhez nyomja meg a jobb alsó gombot.



2. Majd nyomja meg a középső gombot, hogy megtekintse a következő tervezett edzést.



3. A további tervezett edzések megtekintéséhez nyomja meg a középső gombot.



4. A tervezett edzések nézetből való kilépéshez és az idő képernyőhöz való visszalépéshez nyomja meg a bal alsó gombot.

Amennyiben a mai napra tervezett mozgást, az adott mozgás első opcióként jelenik meg a sport mód listán, ha az indítóképernyőre lép, hogy elindítsa egy edzés rögzítését. Indítsa el a tervezett mozgást úgy, ahogy egy normál rögzítést indítana.

3.33. Számlapok

Suunto Spartan Trainer Wrist HR készüléke többféle számlappal érkezik, digitális és analóg stílusokból egyaránt választhat.

A számlap megváltoztatásához:

1. Lépjen a **Watch face (Óralap)** beállításra az indítóképernyőről, vagy tartsa lenyomva a középső gombot a belső menü megnyitásához. A **Watch face (Óralap)** elem kijelöléséhez **nyomja meg a középső gombot**



2. A jobb alsó vagy felső gombokkal görgessen végig az óralap-előnézeteken, és a középső gombot lenyomva válassza ki a használni kívánt óralapot.
3. A jobb alsó vagy felső gombokkal görgessen végig a szín opciókon, és válassza ki a használni kívánt színt.



Minden számlap kiegészítő információkkal is rendelkezik, mint amilyen például a dátum vagy a kettős idő. A nézetek közötti váltáshoz nyomja meg a középső gombot.

4. Gondozás és támogatás

4.1. Kezelési útmutató

A készülékkel bányon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le!

Normális körülmények között az órát nem szükséges szervizelni. Rendszeresen mossa le folyó vízzel és kevés kímélő tisztítószerrel, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

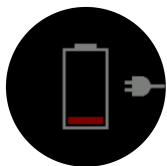
4.2. Akkumulátor

Az egy töltéssel elérhető töltöttség attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a készüléket. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető üzemidő. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban csökken az idő során.



MEGJEGYZÉS: Az akkumulátor meghibásodása miatti rendellenes kapacitáscsökkenés esetére a Suunto jótállása egy évig, illetve legfeljebb 300 töltési ciklusra kiterjed – amelyik hamarabb bekövetkezik.

Amikor az akkumulátor töltöttségi szintje 10% alá csökken, az órán megjelenik az alacsony töltöttségi szint ikon. Ha a töltöttségi szint nagyon lecsökken, az óra alacsony energiafogyasztású üzemmódba lép, és megjelenik a töltés ikon.



Az óra feltöltéséhez használja a mellékelt USB kábelt. Amint a töltöttségi szint elég magas lesz, az óra kilép az alacsony energiafogyasztású üzemmódból.



FIGYELEM: Kizárólag az IEC 60950-1, korlátozott áramellátási szabványnak megfelelő USB kábellel töltsa a karórát. Ha nem kompatibilis adaptert használ, azzal tönkretelheti az órát, vagy tüzet okozhat.

4.3. Elhelyezés hulladékként

Kérjük, megfelelő módon szabaduljon meg a terméktől, helyezze el elektronikai hulladékként. Ne dobja a szemétkbe. Ha szeretné, visszaviheti az eszközt a legközelebbi Suunto kereskedőhöz.



5. Referencia

5.1. Műszaki adatok

Általános

- Működési hőmérséklet: -20 °C és +60 °C (-5 °F és +140 °F) között
- Az akkumulátor töltési hőmérséklete: -0 °C és +35 °C (+32 °F és +95 °F) között
- Tárolási hőmérséklet: -30 °C és +60 °C (-22 °F és +140 °F) között
- Súly: 53 g / 1,9 oz (fém foglalat: 66 g / 2,3 oz)
- Vízállóság: 50 m (164 láb)
- Üveg: akril (a fém foglalatban változatokban ásványi kristály)
- Tápellátás: újratölthető lítium ionos akkumulátor
- Akkumulátor üzemideje: legfeljebb 40 óra GPS-szel, a körülményektől függően

Optikai szenzor

- Optikai pulzuszámoló, Valencell

Rádiós vevő

- Bluetooth Smart kompatibilis
- Frekvenciasáv: 2402-2480 MHz
- Maximális kimenő teljesítmény: <4 dBm
- Tartomány: ~3 m/9,8 láb

GPS

- Technológia: MediaTek
- Frekvenciasáv: 1575,42 MHz

5.2. Megfelelőség

5.2.1. CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy az OW163 típusú termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: www.suunto.com/EUconformity.

5.2.2. FCC-megfelelőség

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak. Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

(1) a készülék nem bocsáthat ki káros interferenciát, és

(2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a nem kívánt működést okozó interferenciát is beleértve. A készüléket ellenőrizték az FCC-előírásoknak való megfelelés szempontjából, és ennek során otthoni és irodai használatra alkalmasnak találták.

Minden, a Suunto által nem kifejezetten jóváhagyott módosítás következtében a készülék elveszítheti az FCC-előírások szerinti működtetési jogát.

MEGJEGYZÉS: Ezt a készüléket letesztelték és úgy találták, hogy megfelel az FCC szabályzat 15. részében foglalt, a B osztályú digitális eszközök határértékeire vonatkozó előírásoknak. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy elfogadható védelmet nyújtsanak a lakóhely elektromos hálózatának káros interferenciái ellen. Mivel ez a készülék rádióhullámokat generál, használ és képes kibocsátani, ezért, ha ezt nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciába léphet a rádiókommunikációval. Mindezek ellenére nem szavatolható, hogy egy adott hálózatban nem képződik interferencia. Ha ez a készülék a be- illetve kikapcsolásakor észrevehető káros interferenciákat okoz a rádió- vagy a televízióadásban, azt ajánljuk a felhasználónak, hogy ezt az alábbiakban felsorolt egy vagy több intézkedés végrehajtásával próbálja kiküszöbölni:

- Forgassa el vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a távolságot a készülék és a vevőegység között.
- Csatlakoztassa a készüléket egy másik, a vevőegység áramkörétől eltérő csatlakozó aljzatba.
- Forduljon segítségért a márkaképviselőhöz vagy egy tv-/rádiószerelőhöz.

5.2.3. IC

A készülék megfelel az Industry Canada engedélykötelezettségre vonatkozó RSS-szabványának (-szabványainak). Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

(1) a készülék nem bocsáthat ki interferenciát, és

(2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a készülék nem kívánt működését okozó interferenciát is beleértve.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.3. Védjegy

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkavédjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

5.4. Szabadalmi megjegyzés

A terméket szabadalmak és függőben lévő szabadalmi kérvények, illetve a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik. A jelenlegi szabadalmak listáját a következő oldalon találja:

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

További szabadalmi bejelentések is benyújtásra kerültek.

5.5. Nemzetközi Korlátozott Jótállás

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját belátása szerint ingyen a) kijavítja, b) kicseréli vagy c) megtéríti a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállásban szereplő feltételek szerint. A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás a vásárlás országától függetlenül érvényes és érvényesíthető. A Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem befolyásolja a fogyasztási cikkek értékesítésére vonatkozó, kötelező érvényű nemzeti jogszabályok szerinti törvényes vásárlói jogokat.

Jótállási időszak

A Nemzetközi Korlátozott Jótállási Időszak a kereskedőnél történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét.

A termékekre és a merüléshez használatos vezeték nélküli adókra vonatkozó Jótállási Időszak ettől eltérő rendelkezés hiányában két (2) év.

A kiegészítőkre - beleértve többek között a vezeték nélküli érzékelőket és jeladókat, töltőket, kábeleket, tölthető elemeket, pántokat, karkötőket és tömlőket - vonatkozó Jótállási időszak egy (1) év.

Kizárások és korlátozások

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem vonatkozik a következőkre:

1. a) a normál kopásra és elhasználódásra, pl. karcolódásra, kidörzsölődésre, illetve a nem fémből készült pántok színének vagy anyagának elváltozásaira, b) a durva bánásmód következtében fellépő meghibásodásokra, c) a nem rendeltetésszerű vagy szakszerűtlen használat, elhanyagolt karbantartás, hanyag kezelés vagy véletlen esemény (pl. leejtés vagy rálépés) eredményeként bekövetkező meghibásodásokra vagy károsodásra;
2. a nyomtatott dokumentációra és a csomagolásra;
3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékek, kiegészítők, szoftverek és/vagy szolgáltatások használatából származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;
4. a nem tölthető elemekre.

A Suunto nem szavatolja a Termék vagy a kiegészítő zavartalanul és hibátlanul működését, valamint hogy külső felek által gyártott hardverek vagy szoftverek használata esetén is működőképes lesz.

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem érvényesíthető, ha a Terméket vagy kiegészítőt:

1. nem rendeltetésszerűen nyitották fel;
2. nem engedélyezett cserealkatrész segítségével javították meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosították vagy javították meg;
3. annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ha a Suunto a saját belátása szerint így dönt; vagy
4. vegyi anyagok, többek között szúnyogriasztó vagy napolaj hatásának tették ki.

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevétele

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevételéhez az eredeti vásárlási bizonylat bemutatása szükséges. Továbbá regisztrálnia kell a terméket online a www.suunto.com/mysuunto weboldalon a nemzetközi jótállási szolgáltatás globális igénybevétele érdekében. A jótállási szolgáltatás igénybevételének módjáról bővebben a www.suunto.com/warranty weboldalon olvashat, illetve a helyi hivatalos Suunto viszonteladótól vagy a Suunto Ügyfélszolgálatától kaphat bővebb felvilágosítást.

A felelősség korlátozása

A vonatkozó kötelező érvényű jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön egyedüli és kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért, a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződésszegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból vagy bármely más jogviszonyból származó károkért, így többek között a várt haszon elmaradásáért, az adatvesztésért, a használatkiesésért, a tőkeveszteségért, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségekért, a külső felek követeléseire, illetve az anyagi károkért, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vállal felelősséget a jótállási szolgáltatások terén bekövetkező esetleges fennakadásokért.

5.6. Szerzői jogok

© Suunto Oy 10/2016. Minden jog fenntartva. A Suunto, a Suunto terméknevek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és nem terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, nem tehető közzé vagy reprodukálható. Bár nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért sem kifejezett, sem beleértett jótállást nem vállalunk. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a www.suunto.com oldalról tölthető le.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2.

AUSTRALIA (24/7)	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA (24/7)	+1 855 624 9080
CHINA	+86 400 661 1646
CHINA - Hong Kong	+852 58060687
FINLAND	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANY	+49 89 3803 8778
ITALY	+39 02 9475 1965
JAPAN	+81 3 4520 9417
NETHERLANDS	+31 1 0713 7269
NEW ZEALAND (24/7)	+64 9887 5223
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 91 11 43 175
SWEDEN	+46 8 5250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK (24/7)	+44 20 3608 0534
USA (24/7)	+1 855 258 0900

© Suunto Oy

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.