

SUUNTO SPARTAN SPORT 2.6

ПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО

1. БЕЗОПАСНОСТ.....	4
2. Начало.....	6
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. Актуализации на софтуера.....	7
2.3. Приложение Suunto.....	7
2.4. Сензорен екран и бутони.....	7
2.5. Икони.....	8
2.6. Регулиране на настройките.....	10
3. Характеристики.....	12
3.1. Следене на активността.....	12
3.2. Самолетен режим.....	13
3.3. Алтиметър.....	13
3.4. Автоматична пауза.....	14
3.5. Подсветка.....	14
3.6. Свързваемост с Bluetooth.....	15
3.7. Бутон и заключване на екрана.....	15
3.8. Компас.....	16
3.8.1. Калибриране на компаса.....	16
3.8.2. Задаване на деклинация.....	17
3.9. Информация за устройството.....	17
3.10. Тема на дисплея.....	17
3.11. Do Not Disturb mode.....	17
3.12. Усещане.....	18
3.13. Връщане.....	18
3.14. FusedSpeed.....	19
3.15. GLONASS.....	20
3.16. Точност на GPS и пестене на енергия.....	21
3.17. Сензор за сърдечен ритъм.....	22
3.18. Зони на интензивност.....	22
3.18.1. Зони на сърдечен ритъм.....	23
3.18.2. Зони на темпо.....	26
3.18.3. Зони на мощност.....	27
3.19. Интервална тренировка.....	28
3.20. Език и мерни единици.....	30
3.21. Журнал.....	30
3.22. Лунни фази.....	30
3.23. Известия.....	30
3.24. Сдвояване на POD и сензори.....	31
3.24.1. Калибриране на POD за велосипед.....	32
3.24.2. Калибриране на POD за крак.....	32

3.24.3. Калибриране на POD за измерване на изразходвана енергия.....	32
3.25. Точки на интерес.....	33
3.25.1. Добавяне или изтриване на POI.....	33
3.25.2. Навигиране до POI.....	34
3.25.3. Типове POI.....	35
3.26. Формати на позицията.....	36
3.27. Запис на тренировка.....	37
3.27.1. Използване на цели при тренировка.....	39
3.27.2. Навигиране по време на тренировка.....	40
3.27.3. Опции за пестене на енергия според спортния режим.....	40
3.28. Време за възстановяване.....	41
3.29. Маршрути.....	41
3.29.1. Навигиране спрямо надморска височина.....	43
3.30. Навигация „Завой след завой“, задвижвана от Komoot.....	43
3.31. Мониторинг на съня.....	44
3.32. Спортни режими.....	45
3.32.1. Плуване.....	45
3.33. Аларми при изгрев и залез.....	46
3.34. Таймери.....	47
3.35. Час и дата.....	48
3.35.1. Будилник.....	48
3.36. Тонове и вибрация.....	49
3.37. Анализ на тренировка.....	49
3.38. Циферблати.....	49
4. Грижи и поддръжка.....	51
4.1. Напътствия за работа.....	51
4.2. Батерия.....	51
4.3. Изхвърляне.....	51
5. Референция:.....	52
5.1. Технически спецификации.....	52
5.2. Съответствие.....	53
5.2.1. CE.....	53
5.2.2. Стандарти на FCC.....	53
5.2.3. IC.....	53
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	54
5.3. Търговски марки.....	54
5.4. Патентно известие.....	54
5.5. Международна ограничена гаранция.....	54
5.6. Авторски права.....	56

1. БЕЗОПАСНОСТ

Видове предпазни мерки

 **ПРЕДПАЗЕН:** - се използва във връзка с процедури или ситуации, които могат да доведат до сериозно нараняване или смърт.

 **ВНИМАНИЕ:** - се използва във връзка с процедури или ситуации, които ще доведат до повреда на продукта.

 **БЕЛЕЖКА:** - се използва за подчертаване на важна информация.

 **ПОДШУШВАМ:** - се използва за допълнителни съвети за използване на опциите и функциите на устройството.

Предпазни мерки

 **ПРЕДПАЗЕН:** Внимавайте USB кабелът да не бъде в близост до медицински устройства като пейсмейкъри, както и карти с чип, кредитни карти и други подобни. Конекторът на USB кабела на устройството съдържа силен магнит, който може да наруши работата на медицински или други електронни устройства и предмети, на които са съхранени магнитни данни.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Възможно е да възникне алергична реакция или кожно раздразнение, когато продуктът влезе в контакт с кожата, макар че нашите продукти съответстват на стандартите за индустрията. В такъв случай незабавно спрете да използвате продукта и се консултирайте с лекар.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Винаги се консултирайте с вашия лекар преди да започнете тренировъчна програма. Пренатоварването може да причини сериозни наранявания.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Само за развлекателни цели.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Не разчитайте изцяло на GPS или издръжливостта на батерията на продукта. Винаги използвайте карти или други резервни материали, за да гарантирате сигурността си.

 **ВНИМАНИЕ:** Не използвайте никакви разтворители върху продукта, защото това може да повреди повърхността му.

 **ВНИМАНИЕ:** Не прилагайте инсектициди върху продукта, защото това може да повреди повърхността му.

 **ВНИМАНИЕ:** Не изхвърляйте продукта, а го третирайте като електронен отпадък, за да защитите околната среда.

 **ВНИМАНИЕ:** Внимавайте да не удряте или изпускате продукта, защото това може да го повреди.

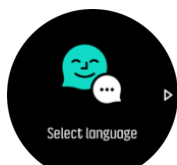


БЕЛЕЖКА: Suunto използва високотехнологични сензори и алгоритми, за да генерира показатели, които могат да ви помогнат във вашите дейности и приключения. Стремим се да бъдем възможно най-точни. И все пак някои от данните, които нашите продукти и услуги събират, не са идеално надеждни, нито генерираните от тях показатели са абсолютно точни. Калориите, сърдечният пулс, местоположението, засичането на движения, отчитането на удари, индикаторите за физически стрес и другите показатели може да не отговарят на действителността. Продуктите и услугите на Suunto са предназначени за използване само за занимателни цели, но не и за каквито и да било медицински цели.

2. Начало

Стартирането на вашия Suunto Spartan Sport за първи път е лесно и просто.

1. Задръжте горния бутон натиснат, за да събудите часовника.
2. Докоснете екрана, за да стартирате съветника за настройка.



3. Изберете език, като плъзнете нагоре или надолу или като натиснете върху езика.



4. Следвайте съветника, за да завършите първоначалните настройки. Плъзнете нагоре или надолу, за да изберете стойност. Докоснете екрана или натиснете средния бутон, за да потвърдите стойността и да отидете на следващата стъпка.

След като приключите със съветника, заредете часовника с предоставения USB кабел, докато батерията не бъде напълно заредена.

Трябва да свалите и инсталирате SuuntoLink на своя PC или Mac, за да получавате софтуерни актуализации за своя часовник. Силно препоръчваме да актуализирате часовника си, когато е налична нова версия на софтуера.



БЕЛЕЖКА: SuuntoLink също оптимизира GPS на Вашия часовник. За да гарантирате точно GPS проследяване, трябва да свързвате редовно своя часовник към SuuntoLink.

2.1. SuuntoLink

Изтеглете и инсталирайте SuuntoLink на вашия компютър или Mac, за да актуализирате софтуера за гледане.

Силно препоръчваме да актуализирате часовника си, когато е налична нова версия на софтуера. Ако има налична нова актуализация, ще бъдете уведомени от SuuntoLink, както и от приложението Suunto.

Посетете www.suunto.com/SuuntoLink за допълнителна информация.

За да актуализирате софтуера на своя часовник:

1. Свържете своя часовник с компютъра чрез предоставения USB кабел.
2. Стартирайте SuuntoLink, ако все още не е включен.
3. Щракнете върху бутона за актуализация в SuuntoLink.

2.2. Актуализации на софтуера

Софтуерните актуализации на вашия часовник въвеждат нови функции или важни подобрения. Силно препоръчваме да актуализирате своя часовник веднага щом се появи нова актуализация.

Ако има налична актуализация, ще бъдете уведомени чрез SuuntoLink и приложението Suunto (когато часовникът е свързан).

За да актуализирате софтуера на своя часовник:

1. Включете часовника си в компютъра с предоставения USB кабел.
2. Стартирайте SuuntoLink, ако все още не е стартирано.
3. Кликнете бутона за актуализиране в SuuntoLink.

2.3. Приложение Suunto

С приложението Suunto можете допълнително да обогатите своето изживяване при използване на Suunto Spartan Sport. Сдвоете вашия часовник с мобилното приложение, за да синхронизирате дейностите си, да получавате мобилни известия, да персонализирате часовника, да получавате анализи за тренировките си и други.

 **ПОДШУШВАМ:** С всяка тренировка, съхранена в приложението Suunto, можете да добавите снимки, както и да създавате филми за повторно преживяване на тренировъчните си сесии.

 **БЕЛЕЖКА:** Не можете да сдвоите нищо, ако е активиран самолетният режим. Изключете самолетния режим преди сдвояване.

За сдвояване на часовника с приложението Suunto:

1. Уверете се, че вашият Bluetooth е включен. В менюто за настройки отидете в **Connectivity » Discovery** и я активирайте, ако не е активирана.
2. Изтеглете и инсталирайте приложението Suunto на вашето съвместимо мобилно устройство от iTunes App Store, Google Play и няколко популярни магазина за приложения в Китай.
3. Стартирайте приложението Suunto и включете Bluetooth, ако все още не е включен.
4. Докоснете иконата на часовника в горния ляв ъгъл на екрана на приложението, след което докоснете „PAIR“, за да сдвоите часовника си.
5. Потвърдете сдвояването, като въведете кода, който се показва на часовника в приложението.

 **БЕЛЕЖКА:** Някои функции изискват интернет връзка през Wi-Fi или мобилна мрежа. Възможно е да бъдат начислени такси за обмен на данни.

2.4. Сензорен екран и бутони

Suunto Spartan Sport има сензорен екран и три бутона, които можете да използвате за навигация през дисплеите и функциите.

Плъзване и докосване

- плъзнете нагоре или надолу, за да се придвижите през дисплеите и менютата
- плъзнете надясно и наляво, за да се придвижите назад и напред в дисплеите

- плъзнете наляво или надясно, за да видите допълнителни дисплеи и подробности
- докоснете, за да изберете опция
- докоснете екрана, за да видите алтернативна информация
- докоснете и задръжете, за да отворите контекстно меню с опции
- докоснете два пъти, за да се върнете към показването на време от другите дисплеи

Горен бутон

- натиснете, за да се придвижите нагоре през изгледите и менютата

Среден бутон

- натиснете, за да изберете елемент
- натиснете, за да смените дисплея
- задръжете натиснат, за да се върнете към менюто с настройки
- задръжете натиснат, за да отворите контекстно меню с опции

Долен бутон

- натиснете, за да се придвижите надолу през изгледите и менютата

Докато записвате тренировка:

Горен бутон

- натиснете, за да поставите на пауза или да подновите записа
- задръжете натиснат, за да смените дейността

Среден бутон

- натиснете, за да промените екрана
- задръжете натиснат, за да отворите контекстно меню с опции

Долен бутон

- натиснете, за да отбележите обиколка
- задръжете натиснат, за да заключите и отключите бутоните

2.5. Икони

Suunto Spartan Sport използва следните икони:

	Самолетен режим
	Височинна разлика
	Изкачване
	Назад, връщане в менюто
	Заключване на бутоните
	Ритъм
	Калибриране (компас)

	Калории
	Текуща локация (навигация)
	Зареждане
	Спускане
	Разстояние
	Времетраене
	ЕРОС
	Прогнозен VO2
	Упражнение
	Неуспех
	Фиксирано време
	прихванат GPS сигнал
	Посока (навигация)
	Сърдечен ритъм
	получен сигнал от сензора за сърдечен ритъм
	Получен сигнал за CP от гърди
	Входящо повикване
	Журнал
	Нисък заряд на батерията
	Съобщение/известие
	Пропуснато повикване
	Навигация
	Темпо
	Получен сигнал от POD

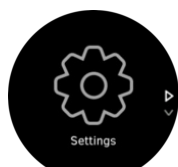
	Получен сигнал от Power POD
	Пиков ефект от тренировката
	Време за възстановяване
	Крачки
	Секундомер
	Темпо на загребване (плуване)
	Успех
	SWOLF
	Синхронизиране
	Настройки
	Тренировка

2.6. Регулиране на настройките

Можете да промените всички настройки на часовника директно от часовника.

За да регулирате настройка:

1. Плъзнете надолу, докато не видите иконата на настройките, след което докоснете иконата.



2. Превъртете през менюто с настройките, като прокарате пръст нагоре или надолу по екрана или като натиснете горния или долния бутон.



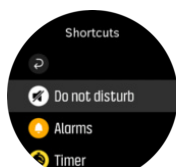
3. Изберете настройка, като докоснете името на настройката или като натиснете средния бутон, когато настройката е маркирана. Върнете се в менюто като плъзнете надясно или като изберете **Back** (Назад).
4. За настройки със стойности, променете стойността, като плъзнете нагоре или надолу или като натиснете горния или долния бутон.



5. За настройки със само две стойности, като например Вкл./Изкл., променете настройката като докоснете стойността или като натиснете средния бутон.



 **ПОДШУШВАМ:** Можете да влезете и в общите настройки от циферблата на часовника, като докоснете и задържите пръста си на екрана, за да отворите контекстно меню с опции.



3. Характеристики

3.1. Следене на активността

Вашият часовник следи цялостното ви ниво на активност през деня. Това е важен фактор, независимо дали искате само да се поддържате здрави и във форма, или тренирате за предстоящо състезание.

Добре е да сте активни, но когато тренирате усилено, трябва да си осигурявате достатъчно дни на почивка с ниско ниво на активност.

Броячът за активност автоматично се нулира всеки ден в полунощ. В края на седмицата (неделя) часовникът предоставя обобщение на вашата активност, като показва средните нива за седмицата и общите стойности за отделните дни.

От дисплея на циферблата на часовника плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да видите общия си брой крачки за деня.



Часовникът ви брои крачките чрез акселерометър. Общият брой крачки се натрупва денонощно, включително и докато записвате тренировъчни сесии или други активности. При някои специфични спортове обаче, като плуване и колоездене, не се броят крачки.

Освен крачките, можете да видите и приблизителните изгорени калории за деня, когато докоснете екрана.



Голямото число в средата на дисплея е изчисленият брой калории, които сте изгорили досега през деня. Под него виждате общия брой изгорени калории. Общият брой включва както калориите, изгорени при активно движение, така и вашия базов метаболизъм в покой (БМП) (вижте по-долу).

Пръстенът и на двата дисплея показва колко близо сте до вашите цели за дневна активност. Тези цели могат да бъдат регулирани според личните ви предпочитания (вижте по-долу)

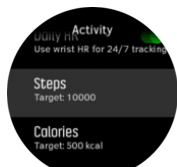
Можете също така да проверявате вашите крачки през последните седем дни с плъзване наляво. Плъзнете наляво или натиснете средния бутон отново, за да видите потреблението на калории.



Плъзнете нагоре, за да видите вашата активност през последните седем дни в цифри, вместо в графика.

Цели за активност

Можете да промените дневните цели както за крачки, така и за калории. Докато сте в дисплея за активност, докоснете и задръжете пръста си върху екрана или задръжете натиснат средния бутон, за да отворите настройките за цели за активност.



Когато задавате целта си за крачки, дефинирате общия брой крачки за деня.

Общият брой калории, които изгаряте на ден, се определят от два фактора: вашият базов метаболизъм в покой (БМП) и вашата физическа активност.

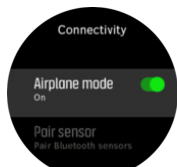


Вашият БМП е количеството калории, което тялото ви изгаря, докато е в покой. Това са калориите, от които тялото ви има нужда, за да поддържа температурата си и основни функции като сърцебиенето или мигането на очите. Стойността се основава на личния ви профил, включително фактори като възраст и пол.

Когато зададете цел за калории, дефинирате колко калории искате да изгаряте в допълнение към вашия БМП. Това са вашите т. нар. „активни калории“. Пръстенът около дисплея за активност се придвижва в зависимост от това колко активни калории изгаряте през деня в сравнение с целта ви.

3.2. Самолетен режим

Активирайте самолетния режим, когато трябва да изключите безжичните предавания. Можете да активирате или деактивирате самолетния режим от настройките в **Connectivity** (Свързване).



БЕЛЕЖКА: За да сдвоите каквото и да е устройство с вашето, трябва първо да изключите самолетния режим, ако е бил включен.

3.3. Алтиметър

Suunto Spartan Sport използва GPS, за да измерва височината. При оптимални условия на предаване, при които са елиминирани потенциалните грешки, типични при

изчисляването на GPS позиция, данните за височината от GPS би трябвало да предоставят доста точна стойност за надморската височина.

За да получите по-точно отчитане от GPS височината, сравнима със стойността, която бихте получили от барометрична височина, ще Ви трябват допълнителни източници на данни като например жирокоп или доплеров радар, за да регулирате GPS височината.

Тъй като Suunto Spartan Sport разчита единствено на GPS, за да измерва височината, ако GPS не е настроен на максимална точност, всяко филтриране може да допусне грешка, което да доведе до потенциално неточни височинни стойности.

Ако се нуждаете от много точно отчитане на надморската височина, уверете се, че точността на GPS е настроена на **Best** (Най-висока) по време на записа.

Дори и при най-добрата точност обаче височината, отчетена от GPS, не трябва да се счита като абсолютна позиция. Това е приблизителна стойност на реалната надморска височина и точността на това изчисление до голяма степен зависи от околните условия.

3.4. Автоматична пауза

(Автопауза) прекъсва записването на тренировката ви, когато скоростта ви е по-ниска от 2 км/ч. Когато скоростта ви се увеличи до повече от 3 км/ч, записването ще продължи автоматично.

Можете също така да включите или изключите автоматичната пауза за всеки спортен режим от настройките на спортния режим в часовника, преди да започнете записа на тренировката.

Ако автопаузата е включена по време на записване, изскачащо съобщение ще ви осведоми, когато записването бъде паузирано автоматично.



Докоснете изскачащото резюме и превключвайте между текущо разстояние, сърдечен ритъм, време, ниво на батерията.



Можете да оставите записването да се поднови автоматично, когато започнете да се движите отново, или ръчно да го подновите от изскачащия прозорец, като натиснете горния бутон.

3.5. Подсветка

Подсветката има два режима: автоматичен и превключване. В автоматичния режим, подсветката се включва при всяко докосване на екрана или натискане на бутон.



БЕЛЕЖКА: Ако часовникът е бездействал в продължение на 60 секунди или по-дълго, подсветката може да се активира само с натискане на бутон.

В режима на ръчно включване, можете да включите подсветката, като докоснете екрана с два пръста. Подсветката остава включена, докато не докоснете екрана с два пръста отново.

Подсветката е в автоматичен режим по подразбиране. Можете да промените режима, както и яркостта на подсветката, от настройките в **General (Общи) » Backlight (Подсветка)**.

 **БЕЛЕЖКА:** Яркостта на подсветката влияе на издръжливостта на батерията. Колкото по-ярка е подсветката, толкова по-бързо се изтощава батерията.

Подсветка в режим на готовност

Когато не използвате часовника активно чрез докосване на екрана или натискане на бутоните, той влиза в режим на готовност след една минута. Дисплеят е включен, но при някои условия на ниска осветеност екранът може да не се вижда добре.

За да подобрите четимостта при условия на ниска осветеност, можете да използвате подсветката в режим на готовност. Това е подсветка с ниска яркост, която е включена през цялото време.

Можете да превключвате подсветката в режим на готовност от настройките в **General (Общи) » Backlight (Подсветка) » Standby (Режим на готовност)**.

Макар че яркостта на подсветката в режим на готовност е доста ниска, тя намалява общата трайност на батерията, тъй като е включена непрекъснато.

3.6. Свързваемост с Bluetooth

Suunto Spartan Sport използва технологията Bluetooth за изпращане и получаване на информация от вашето мобилно устройство, когато сте сдвоили часовника с приложението Suunto. Същата технология се използва при сдвояване на POD устройства и сензори.

Ако обаче не искате вашия часовник да бъде видим за Bluetooth скенери, можете да активирате или деактивирате настройката за откриваемост от настройките под **CONNECTIVITY » DISCOVERY**.



Можете също така да изцяло да изключите Bluetooth, като активирате самолетен режим; вижте 3.2. *Самолетен режим*.

3.7. Бутон и заключване на екрана

Докато записвате тренировка, можете да заключите бутоните, като задържите долния десен бутон натиснат. След като бъде заключен, не можете да извършвате действия, които изискват взаимодействие с бутоните (създаване на обиколки, пауза/край на тренировката и др.), но можете да превъртате изгледите на дисплея и да включите подсветката с натискане на който и да било бутон, ако подсветката е в автоматичен режим.

За да отключите всичко, задръжте натиснат долния десен бутон отново.

Когато не записвате тренировка, екранът се заключва и потъмнява след една минута бездействие. За да активирате екрана, натиснете произволен бутон.

Екранът също така заспива (изгасва) след период на бездействие. Всякакво движение включва екрана отново.

3.8. Компас

Suunto Spartan Sport разполага с дигитален компас, който ви позволява да се ориентирате спрямо магнитния север. Компасът има компенсация за наклон и ви показва точна информация дори когато не е хоризонтиран.

Можете да отворите компаса от стартиращата програма в **Navigation** (Навигация) » **Compass** (Компас).

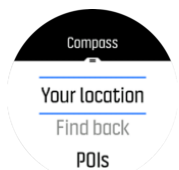
Дисплеят на компаса включва следната информация:

- Стрелка, сочеща магнитния север
- Посока на света
- Посока в градуси
- Часът (местно време) или нивото на батерията; докоснете екрана, за да смените изгледа



За да излезете от компаса, плъзнете надясно или задръжте средния бутон натиснат.

Докато сте на дисплея с компаса, можете да плъзнете по екрана отдолу нагоре или да натиснете долния бутон, за да отворите списък с бутони за бърз достъп. Бутоните за бърз достъп ви дават бърза връзка към навигационни действия, като проверка на координатите на настоящото ви местоположение или избор на маршрут, по който да навигирате.



Плъзнете надолу или натиснете горния бутон, за да излезете от списъка с бутони за бърз достъп.

3.8.1. Калибриране на компаса

Ако компасът не е калибриран, ще получите напомняне да калибрирате компаса, когато отворите дисплея на компаса.



Ако искате да рекалибрирате компаса, можете да започнете отново калибрацията от настройки в **Navigation** (Навигация) » **Calibrate compass** (Калибрация на компас).

3.8.2. Задаване на деклинация

За да си гарантирате точни отчитания от компаса, задайте точна стойност на деклинация.

Картите на хартия сочат към географския север. Компасите обаче сочат към магнитния север – област над Земята, където нейните магнитни полета притеглят. Тъй като магнитният север и географският север не са на едно и също място, трябва да зададете деклинация в своя компас. Ъгълът между магнитния и географския север е вашата деклинация.

Стойността на деклинацията е указана на повечето карти. Мястото на магнитния север се променя всяка година, затова най-точната и най-нова стойност на деклинация може да бъде открита на сайтове като www.magnetic-declination.com.

Картите за ориентиране обаче са начертани спрямо магнитния север. Ако използвате карта за туристическо ориентиране, трябва да изключите коригирането на деклинацията, като зададете стойност на деклинация 0 градуса.

Можете да зададете стойността на деклинация от настройките в **Navigation** (Навигация) » **Declination** (Деклинация).

3.9. Информация за устройството

Можете да прочете подробна информация за софтуера и хардуера на вашия часовник от настройките в **General** (Общи) » **About** (Относно).

3.10. Тема на дисплея

За да можете по-лесно да разчитате екрана на часовника си, докато тренирате или навигирате, можете да избирате между светли и тъмни теми.

При светла тема фонът на дисплея е светъл, а цифрите са тъмни.

При тъмна тема контрастът е наобратно – фонът е тъмен, а цифрите са светли.

Темата е цялостна настройка, която можете да промените в часовника си от опциите във всеки спортен режим.

За да промените темата на дисплея от опциите при спортен режим:

1. Влезте в който и да е спортен режим и плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да отворите опциите в дадения спортен режим.
2. Превъртете надолу до **Theme** (Тема) и натиснете средния бутон.
3. Превключвайте между Light и Dark, като плъзгате нагоре или надолу или като натискате горния или долния бутон, и потвърдете със средния бутон.
4. Превъртете обратно нагоре, за да излезете от опциите на спортния режим, и стартирайте (или излезте от) спортния режим.

3.11. Do Not Disturb mode

The Do Not Disturb mode is a setting that mutes all sounds and vibrations and dims the screen, making it a very useful option when wearing the watch in, for example, a theater or any environment where you want the watch to operate as usual, but silently.

To turn on/off the Do Not Disturb mode:

1. From the watch face, keep the middle button pressed to open the shortcuts menu.
2. Swipe up or press the lower button to scroll down to the Do Not Disturb mode.
3. Tap the screen or press the middle button to confirm your selection.



If you have an alarm set, it sounds as normal and disables Do Not Disturb mode unless you snooze the alarm.

3.12. Усещане

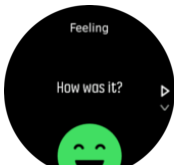
Ако тренирате редовно е важно да проследявате какво усещате след всяка тренировка, тъй като това е важен показател за цялостното ви физическо състояние. Фитнес инструкторът или личният ви треньор също могат да използват информацията за вашите усещания, за да следят напредъка ви във времето.

Има пет степени на усещания, от които да изберете:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

От вас (и от треньора) ви зависи да решите какво точно означава всяка от тези опции. Важното е да ги използвате всеки път.

След всяка тренировка можете да запишете в часовника как сте се чувствали, непосредствено след края на записа, като отговорите на въпроса „**How was it?**”.



Можете да пропуснете отговора на въпроса, като натиснете средния бутон.

3.13. Връщане

Ако използвате GPS при записване на активност, Suunto Spartan Sport автоматично запазва стартовата точка на тренировката ви. С функцията „Връщане” Suunto Spartan Sport може директно да ви насочва обратно към стартовата точка.

За да стартирате „Връщане”:

1. Започнете тренировка с GPS.
2. Плъзнете наляво или натиснете средния бутон, докато стигнете дисплея за навигация.
3. Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да отворите менюто с преки пътища.

4. Превъртете до „Връщане” и докоснете екрана или натиснете средния бутон, за да изберете.

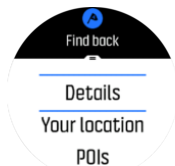


Насоките за навигация се показват като последен дисплей в избрания спортен режим.

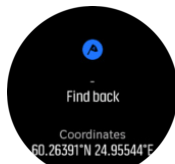


За да видите допълнителни подробности за текущата си позиция:

1. От изгледа „Връщане”, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да отворите менюто с преки пътища.
2. Изберете **Details** (Детайли).



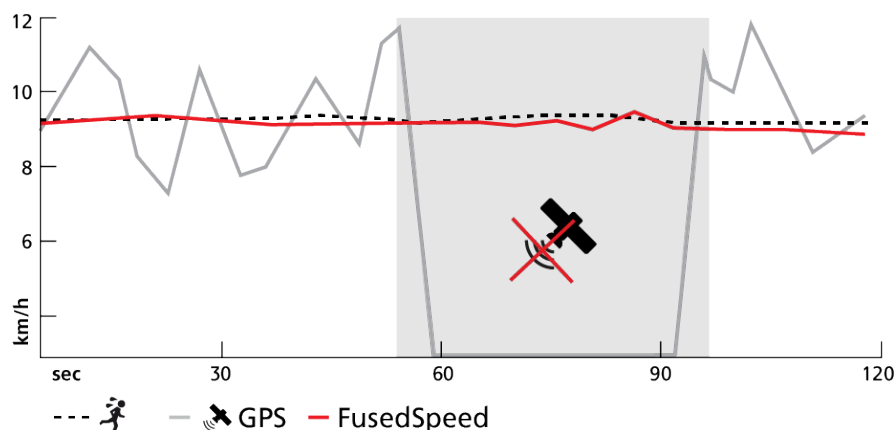
3. Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртате през списъка.



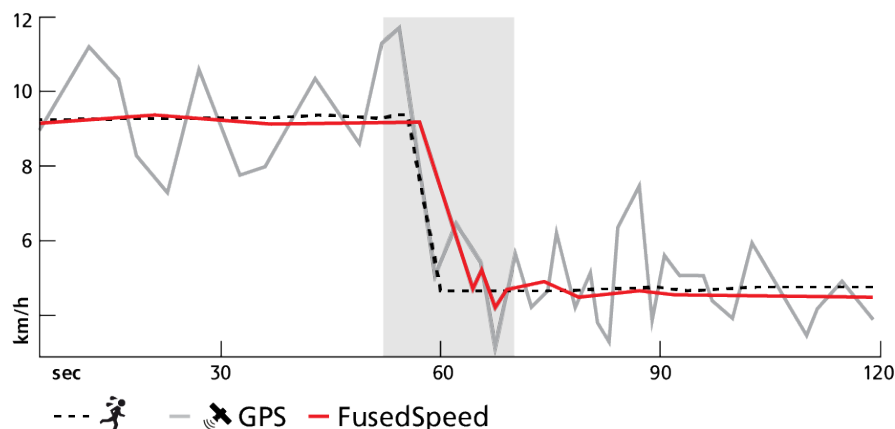
Плъзнете надясно или натиснете средния бутон, за да излезете от изгледа с детайли.

3.14. FusedSpeed

FusedSpeed™ е уникална комбинация от разчитане на GPS и сензора за ускорение на китката, който измерва скоростта ви на бягане по-точно. Сигналът от GPS се филтрира адаптивно на базата на ускорението на китката, което дава по-точни отчитания при стабилни скорости на бягане и по-бързи реакции на промените в скоростта.



FusedSpeed ще ви бъде от полза най-вече, когато ви трябва отчитане на скорост с бърза реакция по време на тренировка, например когато бягате по неравен терен или при тренировка с интервали. Ако например временно изгубите сигнал от GPS, Suunto Spartan Sport може да продължи да показва точно отчитане на скоростта благодарение на калибрирания с GPS акселерометър.



 **ПОДШУШВАМ:** За да получите най-точни отитания с FusedSpeed ще е нужен само кратък бърз поглед на часовника, когато е нужно. Ако държите часовника пред себе си, без да го местите, точността ще намалее.

FusedSpeed се активира автоматично за бягане и други подобни видове дейности, като ориентиране, паркетен хокей и футбол.

3.15. GLONASS

GLONASS (Глобална навигационна сателитна система) е система за позициониране, алтернатива на GPS. С активирана GLONASS при определени условия часовникът ви може да записва по-ясно къде се движите. Особено в градски области с високи сгради GLONASS може да подобри точността на следенето. В други области обикновено е най-добре да оставите GLONASS изключена. С активирана GLONASS часовникът ви употребява повече заряд на батерията.

За да включвате/изключвате GLONASS:

1. Изберете спортен режим, който използва GPS.
2. Отворете менюто с опции и превъртете надолу, докато стигнете GLONASS.
3. Натиснете средния бутон, за да включите или изключите настройката.



БЕЛЕЖКА: Настройката за GLONASS е глобална настройка. Когато я активирате, GLONASS се активира за всички спортни режими с GPS.

3.16. Точност на GPS и пестене на енергия

Интервалът на фиксиране на GPS определя точността на проследяване на пътя ви - колкото е по-къс интервалът между фиксиранията, толкова по-добра е точността на проследяване на пътя. Всяко GPS фиксиране се записва във вашия лог, където записвате тренировката.

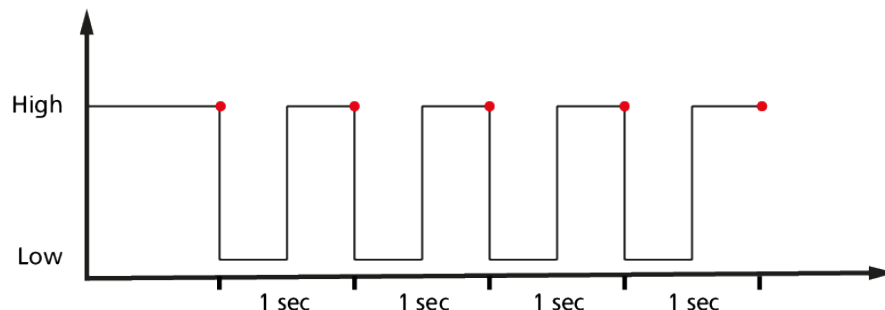
Интервалът на GPS фиксиране също директно влияе на издръжливостта на батерията. Като намалите точността на GPS, можете да удължите живота на батерията на своя часовник.

Опциите за точност на GPS са:

- **Best** (Най-висока): ~ 1 сек. интервал на фиксиране с пълна сила на GPS
- **Good** (Висока): ~ 1 сек. интервал на фиксиране при режим пестене на енергия
- **OK** (Средна): ~ 60 сек. интервал на фиксиране с пълна сила на GPS

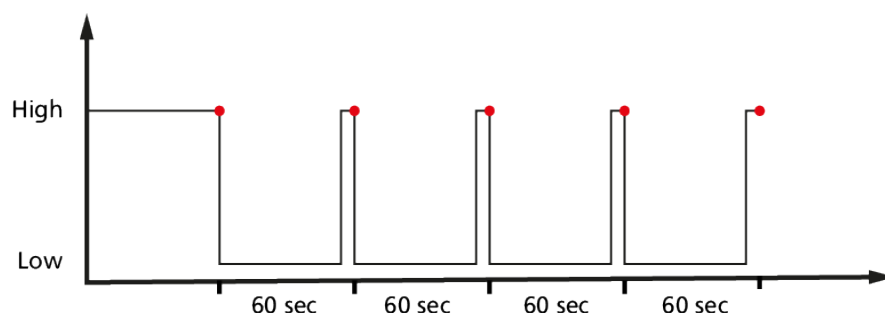
Когато зададете **Best** (Най-висока), вашият часовник ще използва GPS с пълна сила през цялото време. При режим с пълна сила, GPS може да филтрира смущенията и да получи по-добро фиксиране. Това позволява най-висока точност на проследяване, но също така изразходва най-много от заряда на батерията.

Когато използвате **Good** (Висока), отново получавате GPS фиксиране на всяка секунда, но точността е намалена, защото GPS не е в режим на пълна сила през цялото време. Между фиксиранията GPS влиза в режим на пестене на енергия за кратък период време, както е показано по-долу.



Това удължава живота на батерията, но означава, че GPS има по-малко време да получи добро фиксиране и да филтрира смущенията. Затова проследяването не е толкова точно както при **Best** (Най-висока).

При **OK**, интервалът на GPS фиксиране е намален на веднъж на всяка минута. Това значително увеличава живота на батерията, но води до по-ниска точност на проследяване.



Когато навигирате по маршрут или към POI, точността на GPS е автоматично зададена на **Best** (Най-висока).

3.17. Сензор за сърдечен ритъм

Можете да използвате съвместим с Bluetooth® Smart сензор за сърдечен ритъм, като например Suunto Smart, с вашия Suunto Spartan Sport, за да получавате точна информация за интензивността на тренировката си.

Ако използвате Suunto Smart сензор, разполагате и с добавеното предимство на памет за сърдечен ритъм. Функцията за памет на сензора запазва информацията, ако връзката с часовника бъде прекъсната, например, докато плувате (няма излъчване под водата).

Това означава също, че можете дори да оставите своя часовник след като започнете записа. За повече информация, моля разгледайте Потребителското ръководство за Suunto Smart сензор.

Без сензор за сърдечен ритъм вашият Suunto Spartan Sport ви дава информация за изразходените калории и времето за възстановяване при дейности с бягане, при които скоростта се използва за изчисляване на интензивността. Въпреки това препоръчваме използването на сензор за сърдечен ритъм за точно отчитане на интензивността.

Направете справка с ръководството за употреба на сензора Suunto Smart или друг съвместим с Bluetooth® Smart сензор за сърдечен ритъм за повече информация.

Вижте 3.24. *Сдвояване на POD и сензори* за инструкции как да сдвоите сензор за сърдечен ритъм с вашия часовник.

3.18. Зони на интензивност

Използването на зони за интензивност при тренировки ви помага да управлявате своя фитнес прогрес. Всяка зона на интензивност натоварва тялото по различни начини и осигурява различни ефекти на физическа подготовка. Има пет различни зони, номерирани от 1 (най-ниска) до 5 (най-висока), дефинирани като процентни диапазони въз основа на максималния ви сърдечен ритъм (макс. пулс), темпо или сила.

Важно е да тренирате, като вземате предвид интензивността и разбирате как би трябвало да се усеща тази интензивност. И не забравяйте – без значение каква тренировка планирате, винаги трябва да отделите време за загрявка преди упражненията.

Петте различни зони на интензивност, използвани в Suunto Spartan Sport, са:

Зона 1: Лека

Тренирането в зона 1 е относително леко за организма ви. Когато става дума за фитнес тренировки, толкова ниска интензивност има значение предимно при възстановителни тренировки и за подобряване на базовото ви физическо състояние, когато тепърва започвате да тренирате, или след дълга пауза. Всекидневните упражнения – ходене, изкачване на стълби, каране на колело до работа и т.н. – обикновено попадат в тази зона на интензивност.

Зона 2: Умерена

Тренирането в зона 2 ефективно подобрява базовото ниво на физическото ви състояние. Упражненията с тази интензивност се усещат леки, но тренировките с голяма продължителност могат да имат много силен ефект върху тялото. Повечето тренировки за сърдечно-съдовата система трябва да се извършват в тази зона. Подобряването на базовото физическо състояние изгражда основата за други упражнения и подготвя организма ви за по-енергични дейности. Тренировките с дълга продължителност в тази зона консумират много енергия, особено от запасите от мазнини на тялото.

Зона 3: Трудна

Тренирането в зона 3 е доста по-енергично и се усеща като доста усилно. То ще подобри способността ви да се движите бързо и икономично. В тази зона в организма ви започва да се образува млечна киселина, но тялото ви все още може да се справи с нея напълно. Трябва да тренирате с такава интензивност най-много два пъти седмично, тъй като това подлага тялото ви на голям стрес.

Зона 4: Много трудна

Тренирането в зона 4 подготвя организма ви за състезателни събития и високи скорости. Тренировките в тази зона могат да се извършват или с постоянна скорост, или като интервални тренировки (комбинации от по-кратки фази на трениране с междинни почивки). Тренировките с висока интензивност развиват вашето физическо състояние бързо и ефективно, но ако се изпълняват прекалено често или с прекалено голяма интензивност, могат да доведат до претоварване, което пък може да ви принуди да направите дълга почивка от тренировъчната програма.

Зона 5: Максимална

Когато сърдечният ви ритъм по време на тренировка достигне зона 5, тренировката ще ви се струва изключително трудна. В организма ви ще се натрупва млечна киселина много по-бързо, отколкото може да се обработва и ще бъдете принудени да спрете след най-много няколко десетки минути. Атлетите включват тези тренировки с максимална интензивност в своите тренировъчни програми по много контролиран начин, а любителите на фитнеса изобщо нямат нужда от тях.

3.18.1. Зони на сърдечен ритъм

Зоните на сърдечния ритъм се дефинират като процентни диапазони въз основата на максималния ви сърдечен ритъм (макс. пулс).

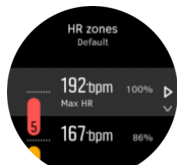
По подразбиране вашият макс. пулс се изчислява по стандартната формула: $220 - \text{възрастта ви}$. Ако знаете точния си макс. пулс, е добре да промените стойността по подразбиране.

Suunto Spartan Sport има зони на сърдечния ритъм по подразбиране и за конкретни дейности. Зоните по подразбиране могат да се използват за всички дейности, но за по-напреднали тренировки можете да използвате зони на сърдечен ритъм за дейности с бягане и каране на колело.

Задаване на макс. пулс

Задайте максималния си сърдечен ритъм от настройките под **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Докоснете максималния пулс (най-висока стойност, в bpm) или натиснете средния бутон.
2. Изберете новия максимален пулс, като плъзнете нагоре или надолу или чрез натискане на горния десен или долния десен бутон.



3. Докоснете избора си или натиснете средния бутон.
4. За да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм, плъзнете надясно или задръжте средния бутон натиснат.

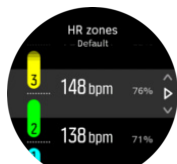


БЕЛЕЖКА: Можете също така да зададете своя максимален сърдечен ритъм от настройките под **General » Personal**.

Задаване на зони на сърдечен ритъм по подразбиране

Задайте своите зони на сърдечен ритъм по подразбиране от настройките под **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Превъртете нагоре/надолу и докоснете или натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на сърдечен ритъм, която искате да промените.
2. Изберете новата зона на сърдечен ритъм, като плъзнете нагоре или надолу или чрез натискане на горния десен или долния десен бутон.



3. Докоснете избора си или натиснете средния бутон.
4. За да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм, плъзнете надясно или задръжте средния бутон натиснат.



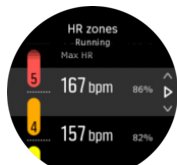
БЕЛЕЖКА: Избирането на **Reset** в изгледа със зони на сърдечния ритъм ще нулира зоните на сърдечния ритъм до стойностите по подразбиране.

Задаване на зони на сърдечен ритъм за конкретни дейности

Задайте своите зони на сърдечен ритъм за конкретни дейности от настройките под **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Докоснете дейността (бягане или каране на колело), която искате да редактирате, или натиснете средния бутон, когато дейността бъде маркирана.
2. Натиснете средния бутон, за да включите или изключите зоните на сърдечен ритъм.
3. Превъртете нагоре/надолу и докоснете или натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на сърдечен ритъм, която искате да промените.

4. Изберете новата зона на сърдечен ритъм, като плъзнете нагоре или надолу или чрез натискане на горния десен или долния десен бутон.



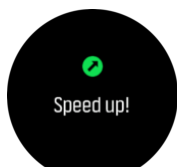
3. Докоснете избора си или натиснете средния бутон.
4. За да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм, плъзнете надясно или задръжте средния бутон натиснат.

3.18.1.1. Използване на зоните на сърдечен ритъм при тренировка

Когато записвате тренировка (вижте 3.27. *Запис на тренировка*), и имате избран сърдечен ритъм като цел за интензивност (вижте 3.27.1. *Използване на цели при тренировка*), около външния ръб на дисплея в спортен режим се показва измерител на зоната на сърдечен ритъм, разделен на пет части (за всички спортни режими, които поддържат сърдечен ритъм). Измерителят посочва в коя зона на сърдечен ритъм тренирате в момента, като осветява съответната част. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако сърдечният ви ритъм е извън избраната целева зона.



Освен това има и специален дисплей за зони на сърдечен ритъм в дисплея по подразбиране на спортния режим. Дисплеят за зони показва текущата ви зона на сърдечен ритъм в средното поле, колко дълго сте в тази зона и колко сте далеч (в удари в минута) от съседните зони. Фоновият цвят на лентата посочва и в коя зона на сърдечен ритъм тренирате.



В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

3.18.2. Зони на темпо

Зоните на темпо работят точно като зоните на сърдечния ритъм, но интензивността на вашата тренировка се базира на вашето темпо, вместо на вашия сърдечен ритъм. Зоните на темпо се показват като метрични или имперски единици в зависимост от вашите настройки.

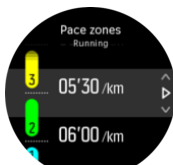
Suunto Spartan Sport има пет зони на темпо по подразбиране, които можете да използвате, или можете да дефинирате ваша собствена.

Зоните на темпо са налични за бягане.

Задаване на зоните на темпо

Задайте своите зони на темпо за конкретни дейности от настройките под **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Докоснете **Running** или натиснете средния бутон.
2. Плъзнете или натиснете долния бутон и изберете зони на темпо.
3. Плъзнете нагоре/надолу или натиснете горния или долния бутон, след което натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на темпо, която искате да промените.
4. Изберете новата зона на темпо, като плъзнете нагоре или надолу или чрез натискане на горния или долния бутон.



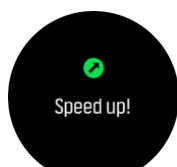
5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност на зоната на темпо.
6. Плъзнете надясно или натиснете и задръжте средния бутон, за да излезете от изгледа със зоната на темпо.

3.18.2.1. Използване на зоните на темпо при тренировка

Когато записвате тренировка (вижте 3.27. *Запис на тренировка*), и сте избрали темпото като цел за интензивност (вижте 3.27.1. *Използване на цели при тренировки*), се вижда измерител със зони на темпо, разделен на пет участъка. Тези пет участъка се показват около външния ръб на дисплея за спортен режим. Измерителят показва зоната на темпо, която сте избрали като цел за интензивност, като осветява нейния участък. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако темпото ви е извън избраната целева зона.



Освен това има и специален дисплей за зони на темпо в дисплея по подразбиране на спортния режим. Дисплеят за зони показва текущата ви зона на темпо в средното поле, колко дълго сте в тази зона и колко сте далеч от темпото на съседните зони. Средната лента също така светва, което показва, че тренирате в правилната зона на темпо.



В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

3.18.3. Зони на мощност

Измерителят на мощност измерва количеството физическо усилие, необходимо за извършване на дадена активност. Усилието се измерва във ватове. Основното предимство, което измерителят на мощност дава, е точността. Измерителят на мощност показва точно колко усилия полагате и колко мощност произвеждате. Също така е лесно да видите напредъка си, като анализирате ватите.

Зоните на мощност могат да ви помогнат да тренирате с правилна мощност.

Suunto Spartan Sport има пет зони на мощност по подразбиране, които можете да използвате, или пък можете да дефинирате ваша собствена.

Зоните на мощност са достъпни във всички спортни режими по подразбиране за колоездене, колоездене на закрито и планинско колоездене. За бягане и бягане по път трябва да използвате специфичните спортни режими за „Мощност“, за да имате зони на мощност. Ако използвате персонални спортни режими се уверете, че режимът ви използва POD за мощност, за да имате и зони на мощност.

Задаване на зони на мощност за конкретни дейности

Задайте своите зони на мощност за конкретни дейности от настройките под **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Докоснете дейността (бягане или каране на колело), която искате да редактирате, или натиснете средния бутон, когато дейността бъде маркирана.
2. Плъзнете или натиснете долния бутон и изберете зони на мощност.
3. Плъзнете нагоре/надолу или натиснете горния или долния десен бутон, след което изберете зоната на мощност, която искате да промените.
4. Изберете новата зона на мощност, като плъзнете нагоре/надолу или чрез натискане на горния или долния бутон.



5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност за мощност.
6. Плъзнете надясно или натиснете и задръжте средния бутон, за да излезете от изгледа със зони на мощност.

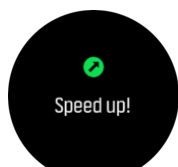
3.18.3.1. Използване на зони на мощност при тренировка

Трябва да имате сдвоен с часовника Power POD, за да можете да използвате зоните за мощност при тренировки, вижте 3.24. *Сдвояване на POD устройства и сензори.*

Когато записвате тренировка (вижте 3.27. *Запис на тренировка*), и сте избрали мощност като цел за интензивност (вижте 3.27.1. *Използване на цели при тренировки*), се вижда измерител със зони на мощност, разделен на пет участъка. Тези пет участъка се показват около външния ръб на дисплея за спортен режим. Измерителят показва зоната на мощност, която сте избрали като цел за интензивност, като осветява нейния участък. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако мощността ви е извън избраната целева зона.



Освен това има и специален дисплей за зони на мощност в дисплея по подразбиране на спортния режим. Дисплеят за зони показва текущата ви зона на мощност в средното поле, колко дълго сте в тази зона и колко сте далеч от мощността на съседните зони. Средната лента също така светва, което показва, че тренирате в правилната зона на темпо.



В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

3.19. Интервална тренировка

Интервалните тренировки са популярна форма на трениране, която се състои от повтарящи се серии от високо- и нискоинтензивни натоварвания. С помощта на Suunto Spartan Sport, можете да дефинирате през часовника вашите собствени интервални тренировки във всеки спортен режим.

Когато дефинирате интервалите си, трябва да настроите четири елемента:

- Интервали: бутон за включване/изключване, който дава възможност за интервално трениране. Когато е включен, към спортния режим се прибавя и дисплей за интервална тренировка.
- Повторения: броят на интервалите + възстановителните части, които искате да включите.
- Интервал: продължителността на високоинтензивния ви интервал, на база дистанция и продължителност.
- Възстановителна част: продължителността на периода ви за почивка между интервалите, на база дистанция и продължителност.

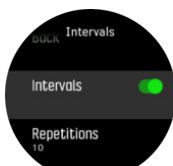
Не забравяйте, че ако използвате дистанция, за да дефинирате интервалите си, трябва да сте в спортен режим, който измерва дистанция. Измерването може да е базирано на GPS или да е взето, например, по данни от POD за крак или колело.



БЕЛЕЖКА: Ако използвате интервали, не можете да активирате навигацията.

За да тренирате с интервали:

1. Преди да започнете какъвто и да е запис на тренировка, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да отворите опциите в дадения спортен режим.
2. Превъртете до **Intervals** (Интервали) и докоснете настройката или натиснете средния бутон.
3. Активирайте интервалите и задайте настройките, както е описано по-горе.



4. Превъртете обратно нагоре до стартовия изглед и започнете тренировката, както обикновено.
5. Плъзнете наляво или натиснете средния бутон, докато не стигнете дисплея с интервалите, и натиснете горния бутон, когато сте готови да започнете вашата интервална тренировка.



6. Ако искате да спрете интервалната тренировка, преди да сте завършили всички повторения, задръжте средния бутон натиснат, за да отворите опциите за спортния режим, и изключете **Intervals** (Интервали).



БЕЛЕЖКА: Докато сте в дисплея с интервалите, бутоните работят, както обикновено; например, ако натиснете горния бутон, това ще паузира записа на цялата тренировка, а не само на интервалната тренировка.

След като сте спрели записа на цялата тренировка, интервалната тренировка автоматично се изключва за този спортен режим. Другите настройки обаче остават, за да можете лесно да започнете същата тренировка следващия път, когато използвате този спортен режим.

3.20. Език и мерни единици

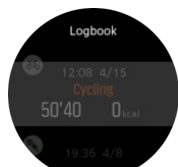
Можете да смените езика на часовника си и мерните единици от настройките в **General** (Общи) » **Language** (Език).

3.21. Журнал

Можете да отворите логовете от стартиращата програма или като плъзнете надясно, когато сте в екрана за анализ на тренировки.



Докоснете съответния лог, който искате да видите и превъртете през лога, като плъзнете нагоре или надолу или като натиснете горния или долния десен бутон.



БЕЛЕЖКА: Иконата на лог записа остава сива, докато не синхронизирате активността с приложението Suunto.

За да излезете от лога, плъзнете надясно или задръжте средния бутон натиснат. Можете също така бързо да докоснете екрана два пъти, за да се върнете на циферблата на часовника.

3.22. Лунни фази

Освен часовете на изгрев и залез, часовникът може да следи и фазите на луната. Фазата на луната се основава на датата, която сте задали в часовника си.

Фазата на луната е налична като изглед в циферблата, предназначен за ползване на открито. Докосвайте екрана, за да промените най-долния ред, докато видите иконата с изображение на луна и процентите.



Фазите са представени като икона с проценти, както следва:



3.23. Известия

Ако сте сдвоили часовника си с приложението Suunto, можете да получавате известия като входящи обаждания или текстови съобщения на часовника си.

Когато сдвоите часовника си с приложението, известията са включени по подразбиране. Можете да ги изключите от настройките в Notifications (Известия).

Когато получите известие, на циферблата се появява изскачащ прозорец.



Ако съобщението не се побира на екрана, плъзнете нагоре, за да прегледате целия текст.

История на известията

Ако имате непрочетени известия или пропуснати повиквания на мобилното си устройство, можете да ги видите в часовника си.

От циферблата на часовника натиснете средния бутон и след това натиснете долния бутон, за да превъртите през историята на известията.

Историята на известията се изчиства, когато проверите съобщенията на мобилното си устройство.

3.24. Сдвояване на POD и сензори

Сдвоявайте своя часовник с различни Bluetooth Smart POD и сензори, за да събирате допълнителна информация като мощност при колоездене, докато записвате тренировка.

Suunto Spartan Sport поддържа следните видове POD и сензори:

- Сърдечен ритъм
- За велосипед
- За мощност
- За крак



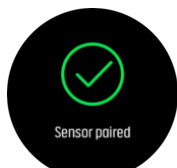
БЕЛЕЖКА: Не можете да сдвоите нищо, ако е активиран самолетният режим. Изключете самолетния режим преди сдвояване. Вижте 3.2. Самолетен режим.

За сдвояване с POD или сензор:

1. Отидете в настройките на часовника и изберете **Connectivity** (Свързваемост).
2. Изберете **Pair sensor** (Сдвояване на сензор), за да видите списък с видовете сензори.
3. Плъзнете надолу, за да видите целия списък, и докоснете вида сензор, който желаете да сдвоите.



- Следвайте инструкциите на часовника, за да завършите сдвояването (консултирайте се с ръководството за сензора или за POD устройството, ако е нужно) и натиснете средния бутон, за да стигнете до следващата стъпка.



Ако POD има задължителни настройки, като дължина на манивелата при POD с ръчно захранване, ще трябва да въведете стойност по време на процеса на сдвояване.

Когато има свързан POD или сензор, вашият часовник ще започне да го търси, веднага щом изберете спортен режим, при който се използва този тип сензор.

Можете да видите пълен списък на сдвоените устройства във вашия часовник от настройките в **Connectivity** (Свързване) » **Paired devices** (Сдвоени устройства).

От този списък можете да премахнете (изключите) устройството, ако е необходимо. Изберете устройството, което искате да премахнете и докоснете **Forget** (Забрави).

3.24.1. Калибриране на POD за велосипед

При POD-ове за велосипеди трябва да зададете обиколката на колелата в часовника си. Обиколката трябва да се посочи в милиметри и се прави като стъпка от калибрацията. Ако смените колелата на велосипеда си (с колела с различна обиколка), настройката за обиколка на колелата в часовника също трябва да се промени.

За да промените обиколката на колелата:

- От настройките отидете на **Connectivity** » **Paired devices**.
- Изберете **Bike POD**.
- Изберете новата обиколка на колелата.

3.24.2. Калибриране на POD за крак

Когато сдвоите POD устройство за крак, вашият часовник автоматично калибрира POD устройството, като използва GPS. Препоръчваме ви да използвате автоматичното калибриране, но ако е нужно, можете да го деактивирате от настройките на POD устройството в **Connectivity** (Свързаност) » **Paired devices** (Сдвоени сензори).

За първото калибриране с GPS трябва да изберете спортен режим, при който се използва POD устройството за крак, като точността на GPS-а е зададена на **Best(Най-висока)** (Най-висока). Стартирайте записа и бягайте с постоянно темпо върху равен терен, ако е възможно, за поне 15 минути.

При първоначалното калибриране бягайте в своето нормално средно темпо, след което спрете записа на упражнението. Следващия път, когато използвате POD устройството за крак, калибрирането ще е готово.

Часовникът ви отново калибрира POD устройството за крак автоматично, когато е нужно, щом има налична GPS скорост.

3.24.3. Калибриране на POD за измерване на изразходвана енергия

За POD устройствата, които измерват изразходваната енергия, трябва да започнете калибрирането от опциите в спортния режим на часовника си.

За калибриране на POD за измерване на изразходвана енергия:

1. Сдвоете POD за измерване на изразходваната енергия с часовника си, ако вече не сте го направили.
2. Изберете спортен режим, който използва такова POD устройство, след което отворете опциите в спортния режим.
3. Изберете **Calibrate power POD(Калибриране на POD за мощност)** и следвайте инструкциите на часовника.

От време на време трябва да калибрирате повторно вашето POD устройство за измерване на изразходваната енергия.

3.25. Точки на интерес

Точката на интерес или POI (Point of Interest) е специално местоположение, като например място за къмпинг или панорамна гледка край дадена пътека, която можете да запазите, и до която да се върнете по-късно. Можете да създавате POI в приложението Suunto от карта и не е задължително да сте на местоположението на POI. Създаването на POI в часовника ви се извършва посредством запазване на текущото ви местоположение.

Всяка POI се дефинира чрез:

- Име на POI
- Тип POI
- Дата и час на създаване
- Географска ширина
- Географска дължина
- Изкачване

В часовника си можете да съхранявате до 250 POI.

3.25.1. Добавяне или изтриване на POI

Можете да добавите POI към часовника си или с приложението Suunto, или като запазите текущото си местоположение в часовника.

Ако сте навън с часовника си и попаднете на място, което искате да запишете като POI, можете да добавите местоположението директно в часовника си.

Добавяне на POI чрез часовника:

1. Плъзнете надолу или натиснете горния бутон, за да отворите стартера.
2. Превъртете до **Navigation** и докоснете иконата или натиснете средния бутон.
3. Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртите надолу до **Your location** и натиснете средния бутон.
4. Изчакайте часовникът да активира GPS и да открие вашето местоположение.
5. Когато часовникът показва вашата географска ширина и дължина, натиснете горния бутон, за да запазите местоположението си като POI, и изберете типа POI.
6. По подразбиране името на POI е същото като типа POI (с пореден номер след него). Можете да редактирате името по-късно в приложението Suunto.

Изтриване на POI

Можете да премахнете POI, като изтриете POI от списъка с POI в часовника или го премахнете в приложението Suunto.

Изтриване на POI в часовника:

1. Плъзнете надолу или натиснете горния бутон, за да отворите стартера.
2. Превъртете до **Navigation** и докоснете иконата или натиснете средния бутон.
3. Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртите надолу до **POIs**, и натиснете средния бутон.
4. Превъртете до POI, която искате да изтриете от часовника, и натиснете средния бутон.
5. Превъртете до края на подробностите и изберете **Delete**.

Когато изтривате POI от часовника си, POI не се изтрива изцяло.

За да изтриете завинаги POI, трябва да изтриете POI в приложението Suunto.

3.25.2. Навигиране до POI

Можете да навигирате до всяка POI в списъка с POI в часовника ви.



БЕЛЕЖКА: Когато навигирате до дадена POI, часовникът ви използва GPS в максимална степен.

За да навигирате до POI:

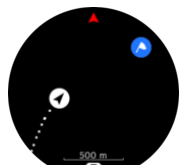
1. Плъзнете надолу или натиснете горния бутон, за да отворите стартиращата програма.
2. Превъртете до **Navigation (Навигация)** и изберете иконата или натиснете средния бутон.
3. Превъртете до POIs (POIs) и натиснете средния бутон, за да отворите вашия списък с POI.
4. Превъртете до POI, до която искате да отидете, и натиснете средния бутон.
5. Натиснете горния бутон, за да стартирате навигацията.
6. Натиснете горния бутон отново по всяко време, за да спрете навигацията.

Навигацията до POI разполага с два изгледа:

- POI изглед с индикатор за посоката и разстояние до POI.



- изглед-карта, който показва настоящото ви местоположение спрямо POI и вашата следа (изминатия от вас маршрут)



Плъзнете наляво или надясно, или натиснете средния бутон, за да превключите между изгледите.

 **ПОДШУШВАМ:** Докато сте в изгледа с POI, докоснете екрана, за да видите допълнителна информация в долния ред, като например разлика в надморската височина между сегашната ви позиция и POI, и предполагаемото време на пристигане (estimated time of arrival; ETA) или предполагаемото време по маршрута (estimated time en route; ETE).

В изгледа-карта останалите POI в околността се показват в сиво. Докоснете екрана, за да превключите между картата с общия изглед и по-детайлен изглед. При по-детайлния изглед настройвате мащаба, като натиснете средния бутон и после увеличите или намалите мащаба с горния и долния бутон.

Докато навигирате, можете да плъзнете по екрана отдолу нагоре или да натиснете долния бутон, за да отворите списък с бутони за бърз достъп. Бутоните за бърз достъп ви дават бърза връзка към данните за POI и до действия като записване на настоящото ви местоположение или избор на друга POI, до която да навигирате, както и приключване на навигацията.

3.25.3. Типове POI

В Suunto Spartan Sport са налични следните икони на POI:

	обща точка на интерес
	Леговище (животно, за лов)
	Начало (начало на маршрут или следа)
	Едър дивеч (животно, за лов)
	Птица (животно, за лов)
	Сграда, дом
	Кафе, храна, ресторант
	Лагер, къмпинг
	Кола, паркинг
	Пещера
	Скала, хълм, планина, долина
	Бряг, езеро, река, вода
	Кръстовище

	Спешен случай
	Край (край на маршрут или следа)
	Риба, въдица
	Гора
	Геокеш
	Хостел, хотел, хижа
	Инфо
	Ливада
	Връх
	Следи (на животно за лов)
	Път
	Скала
	Отъркване (маркировка от животно, за лов)
	Остъргване (маркировка от животно, за лов)
	Изстрел (при лов)
	Гледка
	Дребен дивеч (животно, за лов)
	Стоянка (за лов)
	Следа
	Камера за следа (за лов)
	Водопад

3.26. Формати на позицията

Форматът на позицията е начинът, по който се показва вашата GPS позиция на часовника. Всички формати се отнасят до едно и също местоположение, като просто го изразяват по различен начин.

Можете да промените формата на позицията в настройките на часовника от **Navigation** (Навигация) » **Position format** (Формат на позиция).

Географска ширина/географска дължина е най-често използваната координатна мрежа и има три различни формата:

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

Сред другите често срещани формати за позициониране са следните:

- UTM (Универсална напречна цилиндрична проекция на Меркатор) предоставя двуизмерно представяне на позицията по хоризонтала.
- MGRS (Военна координатна референтна система) е разширение на UTM и се състои от обозначител на зоната в координатната мрежа, идентификатор на 100 000-метров квадрат и числено местоположение.

Suunto Spartan Sport поддържа и следните локални формати на позицията:

- BNG (британски)
- ETRS-TM35FIN (финландски)
- KKJ (финландски)
- IG (ирландски)
- RT90 (шведски)
- SWEREF 99 TM (шведски)
- CH1903 (швейцарски)
- UTM NAD27 (Аляска)
- UTM NAD27 Конус
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Нова Зеландия)



БЕЛЕЖКА: Някои формати за позициониране не могат да се използват в областите на север от 84° и на юг от 80°, или извън държавите, за които са предназначени. Ако сте извън позволената зона, вашите координати за местоположение не могат да се изпишат на часовника.

3.27. Запис на тренировка

В допълнение към денонощното следене на активността, можете да използвате часовника си, за да записвате тренировъчните си сесии или други активности, за да получите подробна обратна информация и да следите напредъка си.

За да запишете тренировка:

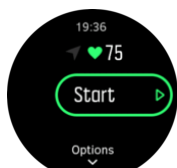
1. Сложете си сензора за сърдечен ритъм (опционален).
2. Плъзнете надолу или натиснете горния бутон, за да отворите стартиращата програма.
3. Докоснете иконата за тренировка или докоснете средния бутон.



4. Плъзгайте нагоре или надолу, за да превъртате през спортните режими, и докоснете този, който желаете да използвате. Като алтернатива можете да превъртате с горния и долния бутон и да изберете със средния.
5. Над индикатора за старт се появяват няколко икони, в зависимост от това какво използвате заедно със спортния режим (като например сърдечен ритъм и свързан GPS). Иконата със стрелка (свързан GPS) мига в сиво, докато търси, и става зелена, когато намери сигнал. Иконата със сърцето (пулс) мига в сиво по време на търсене и когато се намери сигнал, тя се превръща в цветно сърце, прикрепено към колан, ако използвате сензор за сърдечен ритъм. Ако използвате оптичния сензор за сърдечен ритъм, тя се превръща в цветно сърце без колана.

Ако използвате сензор за сърдечен ритъм, но иконата стане зелена, проверете дали сензорът за сърдечен ритъм е вдвоен, вижте 3.24. *Сдвояване на POD устройства и сензори* и изберете спортния режим отново.

Можете да изчакате всяка икона да стане зелена или червена или да стартирате записа, когато поискате, с натискане на средния бутон.



След като стартира записът, избраният източник на сърдечна честота се заключва и не може да бъде променен по време на текущата тренировка.

6. Докато записвате, можете да сменяте дисплеите със средния бутон или като използвате сензорния екран, ако е включен.
7. Натиснете горния бутон, за да поставите записа на пауза. Можете да спрете и съхраните данните с долния бутон или да продължите с горния бутон.



Ако спортният режим, който сте избрали, има опции, като например задаване на цел, свързана с продължителността, можете да регулирате и тях, преди да започнете записа, като плъзнете нагоре или натиснете долния бутон. Можете също така да регулирате опциите на спортния режим, докато записвате, като задържите средния бутон натиснат.

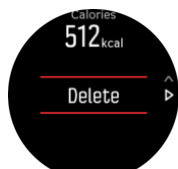
 **ПОДШУШВАМ:** По време на запис можете да докоснете екрана, за да изскочи съобщение, което показва часа и нивото на батерията.

Ако използвате режим за няколко спорта, задръжте горния бутон натиснат, за да преминавате между спортовете.

След като спрете записа, устройството ще ви попита как сте се чувствали. Можете да отговорите на въпроса или да го пропуснете. (Вижте *Усещане*) След това ще получите

резюме на активността, което можете да разгледате чрез сензорния екран или бутоните.

Ако сте направили запис, който не искате да запазвате, можете да го изтриете от лога, като превъртите до долу цялото резюме и натиснете бутона за изтриване. Можете да изтривате вписвания по същия начин и от дневника.



3.27.1. Използване на цели при тренировка

Възможно е да зададете различни цели с вашия Suunto Spartan Sport, когато тренирате.

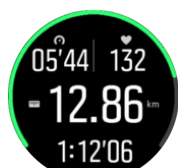
Ако спортният режим, който сте избрали, има задаване на цели като опция, можете да ги регулирате, преди да започнете записа, като плъзнете нагоре или натиснете долния бутон.



За да тренирате с обща цел:

1. Преди да започнете какъвто и да е запис на тренировка, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да отворите опциите в дадения спортен режим.
2. Докоснете **Targets** или натиснете средния бутон.
3. Изберете **Duration** или **Distance**.
4. Изберете целта си.
5. Плъзнете надясно, за да се върнете към опциите за спортния режим.

Когато имате активирани общи цели, на всеки дисплей за данни се вижда измерител на целта, който показва вашия напредък.



Също така ще получите известия, когато сте достигнали 50% от целта си, и когато избраната цел е изпълнена.

За да тренирате с цел висока интензивност:

1. Преди да започнете какъвто и да е запис на тренировка, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да отворите опциите в дадения спортен режим.
2. Включете **Intensity zones**.
3. Изберете **HR zones**, **Pace zones** или **Power zones**.
(Опциите зависят от избора на спортен режим и дали имате сдвоено устройство Power POD с часовника.)
4. Изберете целевата зона.

5. Плъзнете надясно, за да се върнете към опциите за спортния режим.

3.27.2. Навигиране по време на тренировка

Можете да навигирате по даден маршрут или до POI, докато записвате тренировка.

Спортният режим, който използвате, трябва да е с активиран GPS, за да имате достъп до опциите за навигиране. Ако точността на GPS в спортния режим е зададена на OK или Good (Добра), то когато избирате маршрут или POI точността на GPS се променя на Best (Най-добра).

За навигация по време на тренировка:

1. Създайте маршрут или POI в приложението Suunto и синхронизирайте часовника си, ако още не сте го направили.
2. Изберете спортен режим, който използва GPS и след това плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да отворите опциите. Като алтернатива първо стартирайте записа си, а след това задръжте средния бутон натиснат, за да отворите опциите за спортен режим.
3. Превъртете до **Navigation** и докоснете настройката или натиснете средния бутон.
4. Плъзгайте нагоре и надолу или натискайте горния и долния бутон, за да изберете опция за навигация, и натиснете средния бутон.
5. Изберете маршрута или POI, които искате да навигирате, и натиснете средния бутон. След това натиснете горния бутон, за да започнете навигация.

Ако все още не сте стартирали записа на тренировката, последната стъпка ви отвежда обратно към опциите на спортния режим. Превъртете нагоре до стартовия изглед и започнете тренировката, както обикновено.

В хода на тренировката плъзнете надясно и натиснете средния бутон, за да превъртите до дисплея за навигация, където ще видите маршрута или POI, която сте избрали. За повече информация относно дисплея за навигация, вижте 3.25.2. *Навигиране до POI* и 3.29. *Маршрути*.

Докато сте в този дисплей, можете да плъзнете нагоре или да натиснете долния бутон, за да отворите опциите за навигиране. От опциите за навигация можете например да изберете различен маршрут или POI, да проверите координатите на текущото ви местоположение, както и да прекратите навигацията, като изберете **Breadcrumb**.

3.27.3. Опции за пестене на енергия според спортния режим

За да удължите живота на батерията, докато използвате спортните режими с GPS, най-полезно би било да настроите точността (вижте 3.16. *Точност на GPS и пестене на енергия*). За да удължите живота на батерията дори още повече, можете да настроите употребата на следните опции за пестене на енергия:

- Цвят на дисплея: по подразбиране, дисплеят използва целия спектър от налични цветове. Когато активирате опцията Low color, дисплеят използва по-малко цветове, което намалява количеството на необходима енергия от батерията.
- Таймаут на дисплея: обикновено, по време на тренировка, дисплеят е винаги включен. Когато включите опцията за таймаут на дисплея, той се изключва след 10 секунди, за да пести батерия. Натиснете който и да е бутон, за да включите дисплея отново.

За да активирате опциите за пестене на енергия:

1. Преди да започнете какъвто и да е запис на тренировка, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да отворите опциите в дадения спортен режим.
2. Превъртете до **Power saving** (Пестене на енергия) и докоснете иконата или натиснете средния бутон.
3. Настройте опциите за пестене на енергия както желаете, след което плъзнете надясно или задръжете средния бутон натиснат, за да излезете от опциите за пестене на енергия.
4. Превъртете обратно нагоре до стартовия изглед и започнете тренировката, както обикновено.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако опцията за таймаут на дисплея е включена, пак можете да получавате мобилни известия, както и звукови и вибрационни сигнали. Не се показват други визуални помощни средства като изскачане на съобщение за автопауза.

3.28. Време за възстановяване

Времето за възстановяване е приблизителното време в часове, необходимо на тялото ви за възстановяване след тренировка. Времето се базира на продължителността и интензивността на тренировката, както и на общата ви умора.

Времето за възстановяване се натрупва от всякакъв вид упражнения. С други думи, натрупвате време за възстановяване както при дълги, слабо интензивни тренировки, така и при силно интензивни тренировки.

Времето от отделните тренировки се натрупва, така че ако тренирате преди изтичане на времето, новото натрупано време се добавя към остатъка от предходната ви тренировка.

За да видите времето за възстановяване, плъзгайте, докато видите дисплея с анализ на тренировки, и докоснете екрана.



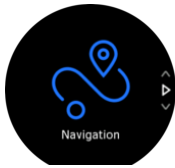
Тъй като времето за възстановяване е само ориентировъчно, натрупаните часове се отброяват обратно с равномерно темпо, независимо от нивото ви на физическа подготовка или други индивидуални фактори. Ако сте в много добра форма, може да се възстановявате по-бързо от предвиденото. От друга страна, ако сте болни от грип, например, времето ви за възстановяване може да е по-дълго от предвиденото.

3.29. Маршрути

Можете да използвате своя Suunto Spartan Sport, за да се ориентирате в маршрути. Планирайте маршрута си в приложението Suunto и го прехвърлете към вашия часовник при следващата синхронизация.

За да навигирате по маршрут:

1. Плъзнете надолу или натиснете горния бутон, за да отворите стартиращата програма.
2. Превъртете до **Navigation** и докоснете иконата или натиснете средния бутон.



3. Превъртете до **Routes** и натиснете средния бутон, за да отворите вашия списък с маршрути.

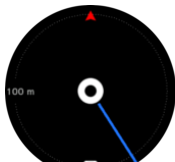


4. Превъртете до маршрута, по който искате да навигирате, и натиснете средния бутон.
5. Натиснете горния бутон, за да стартирате навигацията.
6. Натиснете горния бутон отново по всяко време, за да спрете навигацията.

Докоснете екрана, за да превключите между картата с общия изглед и по-детайлен изглед.



При по-детайлния изглед можете да намалявате и увеличавате мащаба, като докоснете екрана или като задържите средния бутон натиснат. Регулирайте нивото на приближаване с горния и десния бутон.



От дисплея с навигацията можете да плъзнете пръст от долната част на екрана нагоре или да натиснете долния бутон, за да отворите списък с бутони за бърз достъп. Бутоните за бърз достъп ви дават бърза връзка към навигационни действия, като записване на настоящото ви местоположение.

Всички спортни режими с GPS също имат опция за избор на маршрут. Вижте 3.27.2. *Навигиране по време на тренировка.*

Напътствия за навигация

Докато навигирате по даден маршрут, часовникът ви помага да не се отклонявате от пътя, като дава допълнителни известия, докато напредвате по маршрута.

Например, ако се отклоните с над 100 m (330 ft) от маршрута, часовникът ви известява, че не сте на правилния път, както и кога ще можете да се върнете обратно на него.

След като достигнете даден ориентир за POI по маршрута, получавате информативно изскачащо съобщение, в което се посочва разстоянието и изчисленото време по маршрута (estimated time en route; ETE) до следващия ориентир или POI.



БЕЛЕЖКА: Ако навигирате по маршрут, който се пресича със самия себе си, например във формата на 8-ца, и завиете в грешна посока на кръстопътя, часовникът автоматично решава, че нарочно поемате по различна посока от маршрута. Часовникът показва следващия ориентир според настоящата нова посока на пътуване. Затова не изпускайте от поглед вашата следа, за да сте сигурни, че се движите в правилната посока, когато навигирате по сложен маршрут.

3.29.1. Навигиране спрямо надморска височина

Ако навигирате по маршрут, в който има информация за надморска височина, можете да навигирате и на база изкачване и спускане като използвате изгледа за височинния профил. Докато сте в главния дисплей за навигацията (където можете да виждате маршрута), плъзнете наляво или натиснете средния бутон, за да преминете към изгледа с височинния профил.

Дисплеят с височинния профил показва следната информация:

- най-горе: текущата ви надморска височина
- в средата: височинният профил показва настоящата ви позиция
- най-долу: оставащо изкачване или спускане (докоснете екрана, за да смените изгледите)



Ако се отклоните твърде много от маршрута, докато използвате навигацията с надморска височина, часовникът ви ще изпише съобщение **Off route** (Извън маршрута) върху дисплея с надморска височина. Ако видите това съобщение, превъртете до дисплея с навигация по маршрут, за да се върнете обратно в правилния път преди да продължите навигацията чрез надморска височина.

3.30. Навигация „Завой след завой“, задвижвана от Komoot

Ако сте член на Komoot, можете да откривате или планирате маршрути с Komoot и да ги синхронизирате с вашия Suunto Spartan Sport посредством приложението Suunto. Освен това вашите тренировки, записани с часовника ви, автоматично ще бъдат синхронизирани с Komoot.

Когато използвате навигация по маршрут с вашия Suunto Spartan Sport заедно с маршрути от Komoot, вашият часовник ще ви предупреждава със звук, когато е време да направите завой.

За да използвате навигацията „Завой след завой“, задвижвана от Komoot:

1. Регистрирайте се на [Komoot.com](https://www.komoot.com)
2. В приложението Suunto изберете партньорски услуги.
3. Изберете Komoot и се свържете, като използвате същите идентификационни данни, които сте използвали при регистрацията на Komoot.

Всички ваши избрани или планирани маршрути (наречени „обиколки“ в Komoot) в Komoot ще се синхронизират с приложението Suunto, което след това лесно можете да прехвърлите на часовника си.

Следвайте напътствията в раздел 3.29. *Маршрути* и изберете вашия маршрут от Komoot, за да получавате сигнали „Завой след завой“.

За повече информация относно партньорството между Suunto и Komoot, моля, вижте: <http://www.suunto.com/komoot>



БЕЛЕЖКА: Понастоящем Komoot не се предлага в Китай.

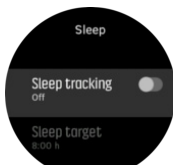
3.31. Мониторинг на съня

Добрият сън е важен за вашето умствено и физическо здраве. Можете да използвате своя часовник, за да следите съня си и средно колко сън си осигурявате.

Когато носите часовника си в леглото, Suunto Spartan Sport следи вашия сън на базата на данните от акселерометъра.

За мониторинг на съня:

1. Отидете в настройките на часовника, превъртете надолу до **SLEEP** и натиснете средния бутон.
2. Включете **SLEEP TRACKING**.



3. Настройте времето за лягане и събуждане според обичайния си режим за сън.

Последната стъпка определя времето за сън. Вашият часовник използва този период, за да определи кога спите (по време на времето за сън) и отчита целия сън като една сесия. Ако станете през нощта, например за да пиете вода, вашият часовник ще отчете съня след това в същата сесия.



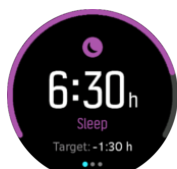
БЕЛЕЖКА: Ако си легнете преди времето си за сън и се събудите след периода за сън, часовникът няма да отчете това в сесията за сън. Трябва да настроите времето за сън според най-ранния час, в който може да си легнете, и най-късния час, в който може да станете.

Когато сте включили мониторинг на съня, можете също така да настроите целево време за сън. Обикновено един възрастен се нуждае от между 7 и 9 часа сън на денонощие, макар че идеалното количество сън за вас може да е различно от нормата.

Тенденции в съня

Когато се събудите, ще видите обобщение на вашия сън. Обобщението включва например общата продължителност на съня ви, както и приблизителното време, в което сте били будни (движение), и времето, през което сте били в дълбок сън (без движение).

Освен обобщението на съня, можете да проследите общите тенденции в съня си с анализа на съня. От циферблата на часовника натискайте долния десен бутон, докато видите дисплея за **SLEEP**. Първият изглед показва последния ви сън, сравнен със вашата целева продължителност на съня.



Докато сте в екрана за сън, можете да плъзнете наляво, за да видите средното си време на сън за последните седем дни. Плъзнете нагоре, за да видите действителните ви часове сън за последните седем дни.

От дисплея **SLEEP** можете да задържите средния бутон натиснат, за да имате достъп до настройки за следене на съня и най-новото резюме за съня.



БЕЛЕЖКА: Всички измервания за съня се базират единствено на движения, следователно са приблизителни и може да не отразяват реалните ви навици на спане.

Автоматичен режим „Не безпокой“

Можете да използвате настройката за автоматичен режим „Не безпокой“ за автоматично включване на режима, докато спите.

3.32. Спортни режими

Вашият часовник разполага с богата гама предварително настроени спортни режими. Режимите са създадени за специфични дейности и цели – от обикновена разходка навън до състезание по триатлон.

Когато записвате упражнение (вижте 3.27. *Запис на тренировка*), можете да плъзнете нагоре или надолу, за да видите краткия списък със спортни режими. Докоснете иконата в края на краткия списък, за да видите пълния списък на всички спортни режими.



Всички спортни режими имат уникален набор от дисплеи и изгледи. Можете да редактирате и персонализирате информацията, показвана на екрана в приложението Suunto. Също така можете да съкратите списъка със спортни режими в часовника си или да добавите нови.

3.32.1. Плуване

Можете да използвате вашия Suunto Spartan Sport за плуване в басейни или на открито.

Когато използвате спортен режим за плуване в басейн, часовникът определя дистанцията, като отчита дължината на басейна. Преди да започнете да плувате, можете да промените дължината на басейна в опциите за режим „Спорт“, според необходимото.

При плуване в открити водоеми разстоянието се определя от GPS. Тъй като GPS сигналите не се предават под вода, часовникът трябва периодично да бъде изваждан от водата, за да се синхронизира с GPS.

Този тип условия затрудняват работата на GPS устройствата, затова е необходимо преди да скочите във водата, да се уверите, че GPS сигналът е силен. За да осигурите добър GPS сигнал, направете следното:

- Синхронизирайте часовника си с SuuntoLink преди да започнете да плувате, за да оптимизирате GPS данните си с най-скорошната сателитна информация.
- След като изберете режим „Спорт“ за плуване в открит водоем и получите GPS сигнал, изчакайте поне три минути, преди да започнете да плувате. Това осигурява на GPS необходимото време за затвърждаване на местоположението.

3.33. Аларми при изгрев и залез

Алармите при изгрев и залез във вашия Suunto Spartan Sport са адаптивни според вашето местоположение. Вместо да задавате фиксиран час, задавате алармата според това колко време преди изгрева или залеза искате да бъдете известени.

Часовете за изгрев и залез се определят през GPS, така че часовникът разчита на данните от GPS-а, взети от последния път, когато сте го използвали.

За да зададете аларми при изгрев/залез:

1. Натиснете средния бутон, за да отворите менюто с бутони за бърз достъп.
2. Превъртете надолу до **ALARMS(АЛАРМА)** (Аларми) и влезте в менюто с натискане на средния бутон.
3. Превъртете до алармата, която искате да зададете и я изберете, като натиснете средния бутон.



4. Задайте желанния час преди изгрева/залеза, като превъртите нагоре/надолу с горния и долния бутон и потвърдете със средния бутон.
5. Задайте минутите по същия начин.



6. Натиснете средния бутон, за да потвърдите и да излезете.

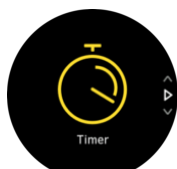
 **ПОДШУШВАМ:** На разположение е и циферблат, който показва часовете на изгрев и залез.



 **БЕЛЕЖКА:** Часовете и алармите при изгрев и залез изискват фиксиране чрез GPS. Часовете не са попълнени, докато няма налични GPS данни.

3.34. Таймери

Вашият часовник разполага с хронометър и таймер за обратно броене, които ви позволяват просто измерване на времето. От циферблата, отворете стартиращата програма и превъртете нагоре, докато видите иконата за таймер. Докоснете иконата или натиснете средния бутон, за да отворите дисплея с таймер.

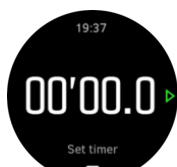


Когато отворите за първи път този изглед на дисплея, ще се покаже циферблат. След това устройството ще запомни какво сте използвали последно – хронометър или таймер за обратно броене.

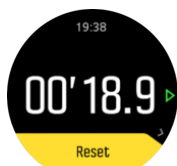
Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да отворите менюто с преките пътища за **SET TIMER (ЗАДАВАНЕ НА ТАЙМЕР)**, откъдето можете да промените настройките на таймера.

Хронометър

Стартирайте хронометъра, като натиснете средния бутон.



Спрете хронометъра, като натиснете средния бутон. Можете да подновите, като натиснете средния бутон отново. Нулирайте, като настроите долния бутон.



Излезте от хронометъра, като плъзнете надясно или задържите средния бутон натиснат.

Таймер за обратно броене

От дисплея с таймера, плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да се отвори менюто с преките пътища. От там можете да изберете предварително зададено време за отброяване или да създадете персонализирано време за отброяване.



Ако е нужно, можете да спрете и да нулирате чрез средния и долния бутон.

Излезте от хронометъра, като плъзнете надясно или задържите средния бутон натиснат.

3.35. Час и дата

Часът и времето се задават при първоначалното настройване на часовника. След това вашият часовник използва GPS час, за да коригира разликите.

Можете да настроите ръчно часа и датата от настройките в **GENERAL (ОБЩИ) » Time/date** (Час/дата), където можете също така да промените форматите на часа и датата.

Освен основното време, можете да използвате и двойно време, за да следите времето на различни локации, например когато пътувате. В **General (Общи) » Time/date** (Час/дата), докоснете **Dual time** (Двойно време), за да настроите часовата зона като изберете локация.

3.35.1. Будилник

Вашият часовник разполага с будилник, който може да се настрои да звъни веднъж или да се повтаря в определени дни. Активирайте алармата от настройките в **Alarm (Аларма) » Alarm clock(Будилник)** (Будилник).

Освен стандартните фиксирани аларми, ще намерите и адаптивна, която работи с данни за изгрева и залеза. Вижте 3.33. *Аларми при изгрев и залез*.

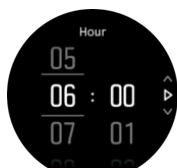
За задаване на фиксиран час за аларма:

1. От циферблата на часовника натиснете средния бутон, за да отворите менюто за преки пътища, и превъртете до **Alarms(Аларма)** (Аларми).
2. Първо изберете колко често искате да звъни. Опциите са:

Once (Once) (Веднъж): алармата звъни веднъж в следващите 24 часа, в посочения час **Weekdays (Weeklight)** (През седмицата): алармата звъни по едно и също време от понеделник до петък **Daily (Daily)** (Всеки ден): алармата звъни по едно и също време всеки ден от седмицата



3. Задайте час и минути и излезте от менюто за настройки.



Когато будилникът зазвъни, можете да го изключите, за да спрете звъненето, или да изберете опцията за дрямка. Времето за дрямка е 10 минути и може да се повтаря до 10 пъти.



Ако оставите будилникът да продължи да звъни, той автоматично ще премине в режим на дрямка след 30 секунди.

3.36. Тонове и вибрация

Алармите с тонове и вибрации се използват за известия, аларми и други ключови събития или действия. И двете могат да се регулират от настройките под **General » Tones**.

Под **General » Tones** и **Vibration** можете да избирате от следните варианти:

- **All on:** всички събития предизвикват сигнал
- **All off:** никое събитие не предизвиква сигнал
- **Buttons off:** всички събития, освен натискане на бутоните, предизвикват сигнал

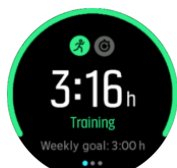
Под **Alarms** можете да избирате от следните варианти:

- **Vibration:** сигнал с вибрация
- **Tones:** звуков сигнал
- **Both:** сигнал и с вибрация, и със звук

3.37. Анализ на тренировка

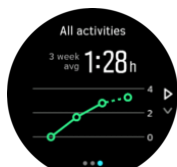
Вашият часовник предлага преглед на вашите тренировъчни активности.

Плъзнете нагоре или натиснете долния бутон, за да превъртите до изгледа с информация за тренировки

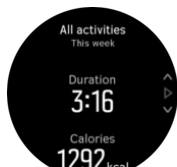


Плъзнете наляво или натиснете средния бутон два пъти, за да видите графика с всички ваши активности през последните 3 седмици и средната им продължителност.

Докосвайте екрана, за да превключвате между различните активности, които сте извършили през последните 3 седмици.



Плъзнете нагоре или натиснете долния десен бутон, за да видите резюме на текущата ви седмица. Резюмето включва продължителност и калории. Ако плъзнете нагоре, когато е избрана конкретна активност, ще видите подробности за нея.



3.38. Циферблати

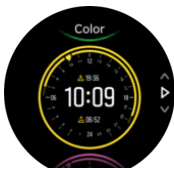
Suunto Spartan Sport разполага с няколко циферблата, от които можете да избирате, в дигитален и аналогов стил.

За да смените циферблата:

1. От настоящия циферблат на часовника натиснете и задръжте средния бутон, за да отворите менюто за преки пътища.
2. Превъртете до **Watch face (Циферблат)** и го докоснете или натиснете средния бутон, за да влезете.



2. Плъзнете нагоре и надолу, за да разгледате различните циферблати и докоснете онзи, който искате да изберете.
3. Плъзнете нагоре и надолу, за да разгледате цветовите опции и докоснете онази, която искате да изберете.



Всеки циферблат има допълнителна информация, като например дата или двойно време. Докоснете екрана, за да промените изгледа.

4. Грижи и поддръжка

4.1. Напътствия за работа

Отнасяйте се към устройството с внимание – не го удряйте и не го изпускате.

При нормални обстоятелства часовникът не се нуждае от поддръжка. Почиствайте го редовно, като го изплакнете с прясна вода и мек сапун и внимателно избършете корпуса с навлажнена мека кърпа или парцалче.

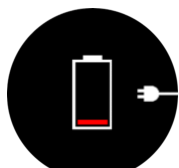
Използвайте само оригинални аксесоари Suunto – повредите, причинени от неоригинални аксесоари, не се покриват от гаранцията.

4.2. Батерия

Трайността на едно зареждане зависи от това как използвате часовника си и при какви условия. Ниските температури например намаляват трайността на еднократния заряд. Като цяло, капацитетът на презареждаемите батерии намалява с времето.

 **БЕЛЕЖКА:** В случай на ненормално бързо намаляване на капацитета поради дефектна батерия, Suunto покрива гаранция за замяна на батерии в срок до една година или максимум 300 зареждания – което настъпи първо.

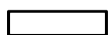
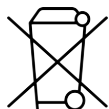
Когато нивото на заряд на батерията е под 20% и по-късно под 5%, часовникът показва икона за ниско ниво на батерията. Ако нивото на заряда стане много ниско, часовникът навлиза в режим за пестене на енергия и показва икона за зареждане.



Използвайте предоставения USB кабел, за да заредите часовника. Когато нивото на батерията е достатъчно високо, часовникът се събужда от режима за пестене на енергия.

4.3. Изхвърляне

Моля, изхвърляйте това устройство по подходящия начин, като го третирате като електронен отпадък. Не го изхвърляйте с битовите отпадъци. Ако желаете, можете да върнете устройството на най-близкия разпространител на Suunto.



5. Референция:

5.1. Технически спецификации

Общи

- Работна температура: -20° C до +60° C/-5° F до +140° F
- Температура на зареждане на батерията: 0° C до +35° C/+32° F до +95° F
- Температура на съхранение: -30° C до +60° C/-22° F до +140° F
- Водостойчивост: 100 m/328 ft
- Батерия: презареждаща се литиево-йонна батерия
- Живот на батерията: 10-80 часа с GPS, в зависимост от условията и настройките

Радио приемо-предавател

- Съвместим с Bluetooth® Smart
- Комуникационна честота: 2402-2480 MHz
- Максимална предавателна мощност: <4 dBm
- Обхват: ~3 m/9.8 ft

Резолуция

- на компаса: 1 градус/18 mils

GPS

- Технология: Резолуция
- на SiRF star V: 1 m/3 ft
- Честотна лента: 1575.42 MHz

Производител

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

ФИНЛАНДИЯ

Дата на производство

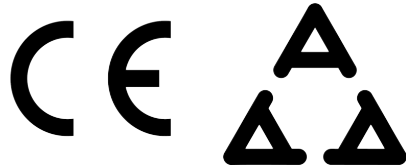
Датата на производство може да се определи по серийния номер на устройството ви. Серийният номер винаги е с дължина 12 знака: YYWWXXXXXXXXXX.

В серийния номер първите две цифри (YY) са годината, а следващите две цифри (WW) са седмицата от годината, в която устройството е произведено.

5.2. Съответствие

5.2.1. CE

С настоящото Suunto Oy декларира, че радио оборудването тип OW161 съответства на разпоредбите на Директива 2014/53/ЕС. Пълният текст на Декларацията за съответствие на ЕС може да откриете на следния интернет адрес: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. Стандарти на FCC

Това устройство отговаря на Раздел 15 от Правилника на FCC. Работата му е предмет на следните две условия:

- (1) това устройство не може да причинява вредни смущения и
- (2) това устройство трябва да приема всички получени смущения, включително смущения, които могат да доведат до нежелана работа. Този продукт е изпробван и отговаря на стандартите на FCC и е предназначен за домашна и служебна употреба.

Промените и модификациите, които не са изрично одобрени от Suunto, може да анулират правото ви да използвате това устройство в съответствие с регулациите на FCC.

БЕЛЕЖКА: Това оборудване е тествано и отговаря на ограниченията за цифрово устройство клас В според раздел 15 на Правилата на FCC. Тези ограничения са изготвени с цел да осигуряват разумна степен на защита от вредни смущения в жилищни инсталации. Това оборудване генерира, използва и може да излъчва радиочестотна енергия и, ако не се монтира и използва в съответствие с инструкциите, може да причини вредни смущения на друго радиокомуникационно оборудване. Няма гаранция, че в която и да било конкретна инсталация няма да възникнат смущения. Ако оборудването причини вредни смущения на радио или телевизионни приемници, което може да се установи чрез включване и изключване на оборудването, потребителят се съветва да се опита да коригира смущението посредством една или повече от следните мерки:

- Да преориентира или премести приемната антена.
- Да увеличи разстоянието между оборудването и приемника.
- Да свърже оборудването към контакт на верига, различна от тази, към която е свързан приемникът.
- Да се консултира с търговския представител или с опитен радио/телевизионен техник за съдействие.

5.2.3. IC

Това устройство отговаря на спецификациите за радио-стандарти без нужда от лиценз на Industry Canada. Работата му е предмет на следните две условия:

- (1) това устройство не може да причинява смущения и

(2) това устройство трябва да приема всички смущения, включително смущения, които могат да доведат до нежелана работа на устройството.

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. Търговски марки

Suunto Spartan Sport, неговите логотипи и другите търговски марки и имена на марката Suunto са регистрирани или нерегистрирани търговски марки на Suunto Oy. Всички права запазени.

5.4. Патентно известие

Този продукт е защитен от молби за патентоване и съответните им национални права: 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.

Подадени са и допълнителни молби за патентоване.

5.5. Международна ограничена гаранция

Suunto гарантира, че през гаранционния период Suunto или оторизиран сервизен център на Suunto (оттук нататък наричан "Сервизен център") по свое усмотрение ще компенсира дефекти в материала или изработката безплатно чрез а) поправка, б) замяна или в) възстановяване на сума, в зависимост от условията на настоящата Международна ограничена гаранция. Настоящата Международна ограничена гаранция е валидна и приложима, без значение в коя страна е закупен продуктът.

Международната ограничена гаранция не засяга Вашите законови права по силата на задължителното национално законодателство, приложимо при продажба на потребителски стоки.

Гаранционен период

Гаранционният период на Международната ограничена гаранция започва в датата на първоначалната покупка от краен потребител.

Гаранционният период е две (2) години за часовници, смарт часовници, компютри за гмуркане, предаватели за сърдечен ритъм, предаватели за гмуркане, механични инструменти за гмуркане и механични прецизни инструменти, освен ако не е посочено друго.

Гаранционният период е една (1) година за аксесоари, включително, но не само ремъци за гърди Suunto, каишки за часовници, зарядни, презареждаеми батерии, гривни и тръбички.

Гаранционният период е пет (5) години за дефекти, дължащи се на сензора за измерване на дълбочина (налягане) на компютрите Suunto Dive.

Исключения и ограничения

Настоящата Международна ограничена гаранция не покрива:

1. а) нормалната амортизация, например драскотини, ожулвания или промяна на цвета и/или материала на неметалните каишки, б) дефекти, причинени от грубо боравене с продукта или в) дефекти или повреди, причинени от употреба в разрез с предназначението или препоръките за ползване на продукта, неподходяща поддръжка, небрежност или инциденти като изпускане или смачкване;
2. печатни материали и опаковка;
3. дефекти или нарочени дефекти, причинени от използване с продукт, аксесоар, софтуер и/или услуга, които не са произведени или доставяни от Suunto;
4. непрезареждаеми батерии.

Suunto не гарантира, че работата на Продукта или аксесоара ще бъде непрекъсната или безгрешна, нито че Продуктът или аксесоарът ще работи с хардуер или софтуер, предоставян от трета страна.

Настоящата Международна ограничена гаранция не е приложима, ако продуктът или аксесоарът:

1. е отворен в разрез с предназначението за употреба;
2. е ремонтиран с неоторизирани резервни части; модифициран или поправен от неоторизиран Сервизен център;
3. серийният номер е премахнат, променен или направен нечетивен по какъвто и да било начин, което се установява изцяло по преценка на Suunto; или
4. е изложен на химикали, включително, но не само слънцезащитен крем и репеленти за комари.

Достъп до гаранционното обслужване на Suunto

Трябва да покажете доказателство за покупка, за да се възползвате от гаранционното обслужване на Suunto. Също така трябва да регистрирате продукта си онлайн на www.suunto.com/register, за да получите международно гаранционно обслужване по света. За инструкции относно възползването от гаранционно обслужване посетете www.suunto.com/warranty, свържете се с местния оторизиран дилър на Suunto или се обадете в Центъра за връзка на Suunto.

Ограничение на отговорността

До максималната степен, позволена от приложимите задължителни закони, настоящата Международна ограничена гаранция е вашето единственото средство, и заменя всички други гаранции, изразени или подразбиращи се. Suunto не носи отговорност за специални, инцидентни, наказателни или произтичащи щети, включително, но не само загуба на очаквани ползи, загуба на данни, загуба на ползване, капитални разходи, разходи за заместващо оборудване, искове от трети страни, материални щети, възникнали от закупуването или използването на предмета или възникнали от нарушение на гаранцията, нарушение на договор, небрежност, нарушение на каквато и да било юридическа или правосъдна теория, дори ако Suunto е знаела за вероятността от подобни щети. Suunto не носи отговорност за забавяне на предоставянето на гаранционно обслужване.

5.6. Авторски права

© Suunto Oy 8/2016. Всички права запазени. Suunto, имената на продуктите на Suunto, техните лога и другите търговски марки и имена на марката Suunto са регистрирани или нерегистрирани търговски марки на Suunto Oy. Настоящият документ и неговото съдържание са собственост на Suunto Oy и са предназначени единствено за използване от клиентите, за да придобият знания и информация относно работата на продуктите на Suunto. Съдържанието му не бива да се използва или разпространява с никакви други цели, нито да се споделя, разкрива или възпроизвежда по друг начин без предварителното писмено съгласие на Suunto Oy. Ние сме положили максимални грижи да се уверим, че информацията в настоящата документация е подробна и точна, но не даваме конкретна или изрична гаранция за точността ѝ. Съдържанието на настоящия документ подлежи на промяна без предизвестие по всяко време. Можете да изтеглите най-актуалната версия на тази документация от www.suunto.com.



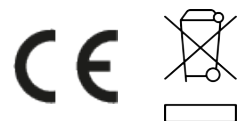
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 03/2021

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