

# **SUUNTO SPARTAN SPORT 2.6**


## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ


1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.....	4
2. Начало работы.....	6
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. Обновления ПО.....	6
2.3. Приложение Suunto.....	7
2.4. Сенсорный экран и кнопки.....	7
2.5. Значки.....	8
2.6. Настройка параметров.....	10
3. Функции.....	12
3.1. Мониторинг занятий.....	12
3.2. Авиарежим.....	13
3.3. Высотомер.....	13
3.4. Автопауза.....	14
3.5. Подсветка.....	14
3.6. Подключение Bluetooth.....	15
3.7. Блокировка кнопок и экрана.....	15
3.8. Компас.....	16
3.8.1. Калибровка компаса.....	16
3.8.2. Настройка склонения.....	17
3.9. Информация об устройстве.....	17
3.10. Тема оформления.....	17
3.11. Do Not Disturb mode.....	17
3.12. Ощущение.....	18
3.13. Поиск обратного направления.....	18
3.14. FusedSpeed.....	19
3.15. ГЛОНАСС.....	20
3.16. Точность координат GPS и энергосбережение.....	21
3.17. Датчик частоты сердечных сокращений.....	22
3.18. Зоны интенсивности.....	22
3.18.1. Зоны частоты сердечных сокращений.....	23
3.18.2. Зоны темпа.....	25
3.18.3. Зоны мощности.....	27
3.19. Интервальная тренировка.....	28
3.20. Язык и единицы измерения.....	29
3.21. Журнал.....	29
3.22. Фазы луны.....	30
3.23. Уведомления.....	30
3.24. Сопряжение устройств POD и датчиков.....	31
3.24.1. Калибровка устройства POD для велосипедов.....	32
3.24.2. Калибровка устройства Foot POD.....	32

3.24.3. Калибровка датчика Power POD.....	32
3.25. Точки интереса.....	32
3.25.1. Добавление и удаление интересующих пунктов (POI).....	33
3.25.2. Навигация до интересующего пункта.....	34
3.25.3. Типы интересующих пунктов.....	35
3.26. Форматы местоположения.....	36
3.27. Запись упражнений.....	37
3.27.1. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений.....	38
3.27.2. Использование навигации во время тренировки.....	39
3.27.3. Параметры энергосбережения в спортивном режиме.....	40
3.28. Время восстановления.....	41
3.29. Маршруты.....	41
3.29.1. Высотная навигация.....	42
3.30. Пошаговая навигация на базе технологий Komoot.....	43
3.31. Отслеживание сна.....	43
3.32. Спортивные режимы.....	45
3.32.1. Плавание.....	45
3.33. Звуковые сигналы о восходе и заходе солнца.....	45
3.34. Таймеры.....	46
3.35. Время и дата.....	47
3.35.1. Будильник.....	48
3.36. Звуковые сигналы и вибрация.....	48
3.37. Анализ тренировок.....	49
3.38. Циферблаты.....	49
4. Уход и обслуживание.....	51
4.1. Рекомендации по использованию.....	51
4.2. Батарея.....	51
4.3. Утилизация.....	51
5. Рекомендации.....	52
5.1. Технические характеристики.....	52
5.2. Нормативное соответствие.....	53
5.2.1. CE.....	53
5.2.2. Соответствие требованиям FCC.....	53
5.2.3. IC (Министерство промышленности Канады).....	53
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	54
5.3. Товарный знак.....	54
5.4. Патентная маркировка.....	54
5.5. Международная ограниченная гарантия.....	54
5.6. Авторские права.....	56

# 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## Виды мер предосторожности


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** – обозначает процедуры или ситуации, которые могут повлечь за собой тяжелые травмы или смерть;


 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** – обозначает процедуры или ситуации, неизбежно приводящих к повреждению продукта;


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** – привлекает внимание к важной информации;


 **СОВЕТ:** – обозначает дополнительные советы по использованию свойств и функций устройства.


## Меры предосторожности


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Держите кабель USB подальше от медицинских устройств, например, кардиостимуляторов, а также карт-ключей, кредитных карт и подобных предметов. В разъеме кабеля USB находится сильный магнит, который может повлиять на работу медицинского или другого электронного устройства или предметов с магнитным хранением данных.


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** При контакте изделия с кожей могут возникать аллергические реакции или раздражения, несмотря на следование всем промышленным стандартам. В этом случае немедленно прекратите использование прибора и обратитесь к врачу.


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Всегда консультируйтесь с врачом прежде чем начинать программу тренировок. Излишнее усердие может вызывать серьезные травмы.


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Только для любительского использования.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не следует всецело полагаться на работу GPS или срок службы батареи в изделии. Всегда используйте карты и прочие резервные материалы, чтобы гарантировать свою безопасность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не наносите на изделие какие-либо растворители, они могут повредить его поверхность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не наносите на изделие аэрозоль от насекомых, поскольку он может повредить поверхность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** С целью сохранения окружающей среды не выбрасывайте изделие, а утилизируйте его как электронное оборудование.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не бейте и не бросайте изделие, чтобы избежать повреждений.

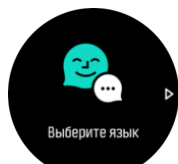


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Специалисты Suunto применяют совершенные датчики и алгоритмы для расчета показателей, которые могут быть вам полезны при различных занятиях и приключениях. Мы прилагаем все усилия, чтобы эти показатели были как можно более точными. Однако никакие данные, собираемые нашими продуктами и услугами, не являются абсолютно надежными, а вычисленные на их основе показатели — абсолютно точными. Количество затраченных калорий, частота сердцебиения, географическое местоположение, сведения об обнаруженном движении и распознанных выстрелах, показатели уровня нагрузки на организм и прочие результаты измерений могут не соответствовать фактическому состоянию вещей. Продукты и услуги Suunto предназначены для использования исключительно в развлекательных целях и совершенно не пригодны для применения в медицинских целях.

## 2. Начало работы

Первый запуск часов Suunto Spartan Sport вполне прост и не вызывает никаких затруднений.

1. Чтобы вывести часы из режима сна, держите нажатой верхнюю кнопку.
2. Коснитесь экрана, чтобы запустить мастер настройки.




3. Выберите язык, проведя вверх или вниз и коснувшись нужного языка.



4. Следуйте указанием мастера, чтобы завершить начальную настройку. Проведите вверх или вниз, чтобы выбрать значение. Коснитесь экрана или нажмите среднюю кнопку, чтобы принять значение и перейти к следующему этапу.

Когда мастер настройки завершит работу, полностью зарядите часы с помощью поставляемого USB-кабеля.

Чтобы получать обновления программного обеспечения для часов, нужно скачать и установить SuuntoLink на ПК или Mac. Настоятельно рекомендуем обновлять программное обеспечение часов при выходе новой версии.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** SuuntoLink также оптимизирует эффективность использования GPS в часах. Чтобы обеспечить хорошее отслеживание GPS, часы необходимо регулярно подключать к SuuntoLink.

### 2.1. SuuntoLink

Чтобы обновить ПО часов, загрузите и установите SuuntoLink на ПК или Mac.

Настоятельно рекомендуем обновлять программное обеспечение часов при выходе новой версии. При наличии обновления вы получите уведомления через SuuntoLink, а также приложение Suunto.

Дополнительная информация доступна по адресу [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Чтобы обновить программное обеспечение часов:

1. Подключите часы к компьютеру поставляемым USB-кабелем.
2. Запустите SuuntoLink, если он еще не запущен.
3. Нажмите кнопку обновления в SuuntoLink.

### 2.2. Обновления ПО

Программные обновления дают часам новые функции и важные улучшения. Мы настоятельно рекомендуем обновлять часы как только выходит обновление.


При наличии обновления вы получите уведомление через SuuntoLink и приложение Suunto (если часы подключены).


Чтобы обновить программное обеспечение часов:

1. Подключите часы к компьютеру комплектным USB-кабелем.
2. Запустите SuuntoLink, если он еще не запущен.
3. Нажмите кнопку обновления в SuuntoLink.

## 2.3. Приложение Suunto


Приложение Suunto позволяет повысить эффективность использования Suunto Spartan Sport. Выполните сопряжение часов с мобильным приложением, чтобы синхронизировать данные о своей активности, получать мобильные уведомления и советы по тренировкам, а также пользоваться другими полезными функциями.

 **СОВЕТ:** К любой тренировке, сохраненной в приложении Suunto, можно добавить изображения или создать видеоролик *Relive* с вашей тренировкой.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Связать устройство с приложением невозможно, если включен режим полета. Перед установкой подключения отключите режим полета.

Чтобы выполнить сопряжение часов с приложением Suunto:

1. Убедитесь, что Bluetooth в ваших часах включен. В меню настроек перейдите к пункту **Подключение** (Подключение) » **Обнаружение** (Поиск) и включите его, если это еще не сделано.
2. Загрузите и установите приложение Suunto на совместимое мобильное устройство из iTunes App Store, Google Play или из какого-либо популярного китайского магазина приложений.
3. Запустите приложение Suunto App и включите модуль Bluetooth, если он еще не включен.
4. Нажмите значок часов в верхнем левом углу экрана приложения, а затем команду PAIR, чтобы выполнить сопряжение часов.
5. Проверьте сопряжение, введя код, отображаемый на часах в приложении.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для некоторых функций требуется подключение к Интернету через Wi-Fi или мобильную сеть. Может взиматься плата согласно тарифам, установленным оператором сотовой связи.

## 2.4. Сенсорный экран и кнопки

Suunto Spartan Sport снабжены сенсорным экраном и тремя кнопками, которые можно использовать для навигации по экранам и функциям.

### Жест прокрутки и касание:

- проведите вверх или вниз для перехода по экранам и меню;
- проведите вправо или влево, чтобы листать экраны назад или вперед;
- проведите влево или вправо, чтобы открыть дополнительные экраны или подробные сведения;
- коснитесь, чтобы выбрать элемент;
- коснитесь экрана, чтобы просмотреть дополнительную информацию;

- удерживайте касание, чтобы открыть контекстное меню;
- коснитесь дважды, чтобы вернуться к экрану времени из любого экрана.

**Верхняя кнопка:**

- нажмите, чтобы перейти в предыдущее представление или меню.

**Средняя кнопка:**

- нажмите, чтобы выбрать элемент;
- нажмите для переключения экранов;
- удерживайте нажатой, чтобы вернуться в меню настроек;
- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню.

**Нижняя кнопка:**

- нажмите, чтобы перейти ниже по представлениям или меню.

## Во время записи упражнений

**Верхняя кнопка:**

- нажмите, чтобы приостановить или продолжить запись;
- удерживайте нажатой, чтобы изменить занятие.

**Средняя кнопка:**









- нажмите, чтобы переключить экран.
- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню.

**Нижняя кнопка:**

























- нажмите, чтобы отметить этап;
- удерживайте нажатой, чтобы заблокировать или разблокировать кнопки.











## 2.5. Значки

В Suunto Spartan Sport используются следующие значки:

	Режим полета
	Перепад высот
	Подъем
	Назад; предыдущее меню
	Блокировка кнопок
	Частота вращения педалей
	Калибровка (компас)
	Калории



	Текущее местоположение (навигация)
	Зарядка
	Спуск
	Расстояние
	Продолжительность
	ЕРОС
	Расчетное VO2
	Упражнение
	Ошибка
	Время на ровной местности
	Получен сигнал GPS
	Направление (навигация)
	ЧСС
	Получен сигнал датчика ЧСС
	Сигнал от нагрудного датчика ЧСС получен
	Входящий вызов
	Журнал
	Низкий заряд батареи
	Сообщение/уведомление
	Пропущенный вызов
	Навигация
	Темп
	Получен сигнал устройства POD
	Получен сигнал устройства Power POD

	Максимальная эффективность тренировки
	Время восстановления
	Шаги
	Секундомер
	Частота гребков (плавание)
	Успех
	SWOLF
	Синхронизация
	Параметры
	Тренировка

## 2.6. Настройка параметров

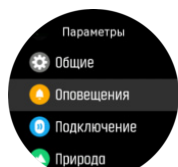
Меню часов позволяет менять любые настройки.

Чтобы изменить выбранный параметр:

1. Прокрутите вниз, пока не увидите значок настроек и коснитесь его.



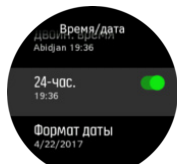
2. Чтобы прокручивать меню, проводите по экрану вверх или вниз, или нажимайте верхнюю или нижнюю кнопку.



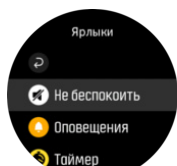
3. Выберите параметр, коснувшись его названия или нажав среднюю кнопку, когда нужный параметр выделен. Вернуться в меню можно проведя вправо ли выбрав пункт **Назад**.
4. Когда у параметра есть диапазон значений, изменить их можно, проведя вверх или вниз или с помощью верхней или нижней кнопки.



5. Если у параметра только два значения, например, вкл. или выкл., изменить значение можно касанием параметра или нажатием средней кнопки.



 **СОВЕТ:** Также можно открыть общие настройки с экрана часов, удерживая касание экрана: откроется контекстное меню.



## 3. Функции

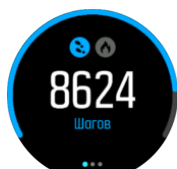
### 3.1. Мониторинг занятий

Часы отслеживают общий уровень занятий в течение дня. Это важный фактор и когда человек просто стремится быть в хорошей физической форме и здоровым, и когда он готовится к предстоящим соревнованиям.

Активным быть хорошо, но при напряженных тренировках необходимы и дни отдыха с низкой активностью.

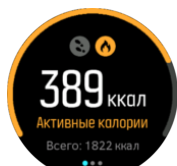
Счетчик занятий автоматически сбрасывается каждую полночь. В конце недели (в воскресенье) часы генерируют сводку о занятиях с указанием среднего значения за неделю и общие показатели по дням.

Когда часы находятся в представлении циферблата, проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы просмотреть общее количество шагов за день.



Часы считают шаги с помощью акселерометра. Общий счетчик шагов работает круглосуточно, в том числе во время записи тренировок и других занятий. Однако в некоторых отдельных видах спорта, например велоспорте и плавании, шаги не подсчитываются.

Кроме шагов, можно коснуться экрана, чтобы просмотреть примерный расход калорий за день.



Большая цифра в центре экрана — это примерное количество активных калорий, потраченных за день. Цифра под ней — общее количество потраченных калорий. Общее количество потраченных калорий включает в себя активные калории и базовый метаболический уровень (см. ниже).

Кольцо на обоих экранах показывает, сколько осталось для достижения целей занятия на день. Эти целевые показатели можно изменять в соответствии с личными предпочтениями (см. ниже)

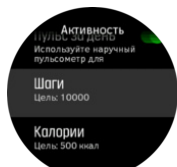
Также можно проверить количество шагов за последние семь дней, проведя вправо. Проведите влево или нажмите среднюю кнопку еще раз, чтобы просмотреть расход калорий.



Проведите вверх, чтобы просмотреть данные о занятиях за последние семь дней в цифрах, а не в виде графика.

## Цели занятий

Здесь можно настраивать дневные цели по шагам и калориям. На экране занятий держите палец на экране или держите нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть настройки целей занятий.



Чтобы задать цель по шагам, необходимо указать общее количество шагов за день.

Общее количество калорий, потраченных за день, рассчитывается по двум параметрам: базовому метаболическому уровню (БМУ) и физической активности.

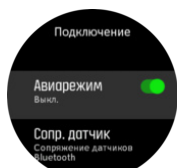



БМУ — это количество калорий, сжигаемых организмом в состоянии покоя. Это те калории, которые необходимы организму, чтобы сохранять тепло и выполнять базовые функции, например моргание или сердцебиение. Это количество зависит от личного профиля, в том числе таких факторов, как возраст и пол.

Задавая цель по калориям, необходимо указать, сколько калорий следует хотите израсходовать дополнительно к БМУ. Такие калории называются «активные». Кольцо вокруг экрана занятия заполняется в соответствии с количеством калорий, израсходованных за день относительно цели.

## 3.2. Авиарежим

Включите авиарежим, чтобы отключить передачу данных по беспроводным сетям. Включить или выключить авиарежим можно в параметрах, в разделе **Подключение**.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы выполнить сопряжение часов с любым устройством, сначала отключите авиарежим, если он включен.

## 3.3. Высотомер

Suunto Spartan Sport использует данные GPS для измерения высоты. При оптимальных условиях сигнала для устранения потенциальных ошибок, типичных при вычислении положения GPS, показания высоты GPS должны служить хорошим показателем высоты над уровнем моря.

Чтобы получить более точные показания высоты по GPS, сравнимые с теми, которые можно получить от барометрической высоты, необходимы дополнительные источники данных, например гироскоп или доплеровская РЛС, которые позволят скорректировать высоту по GPS.

Так как для измерения высоты над уровнем моря Suunto Spartan Sport использует только GPS, неправильная настройка точности GPS ведет к тому, что любая фильтрация несет в себе ошибку, которая может потенциально привести к неправильным показаниям высоты.

Чтобы получить точные показания высоты над уровнем моря, необходимо во время записи установить точность GPS на **Лучшая**.

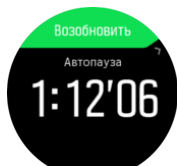
Однако даже при самой высокой точности высоту по GPS не следует рассматривать как абсолютную истину, т. к. она представляет собой оценку реальной высоты, точность которой в большой степени зависит от условий окружающей среды.

### 3.4. Автопауза

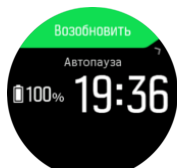
Автопауза приостанавливает запись тренировки при скорости меньше 2 км/ч. Когда скорость становится больше 3 км/ч, запись продолжится автоматически.

Функцию автопаузы можно включить или отключить для каждого спортивного режима в отдельности. Чтобы сделать это, перейдите в параметры выбранного спортивного режима на часах, прежде чем записывать тренировку.

Если функция автопаузы включена во время записи, то при приостановке появится всплывающее окно с уведомлением.




Для просмотра и переключения между текущим расстоянием, ЧСС, временем и уровнем заряда батареи коснитесь всплывающего окна.



Запись может возобновиться автоматически при продолжении движения или ее можно возобновить вручную, нажав верхнюю кнопку на экране со всплывающим уведомлением.


### 3.5. Подсветка

У подсветки есть два режима: автоматический и до переключения. В автоматическом режиме подсветка загорается при любом касании экрана или нажатии на кнопку.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если часы неактивны 60 секунд или более, подсветку можно активировать только нажатием кнопки.

В режиме до переключения подсветка включается касанием двумя пальцами. Она не выключается, пока вы снова не коснетесь двумя пальцами.

По умолчанию подсветка находится в автоматическом режиме. Режим и яркость подсветки можно в параметрах, в разделе **Общие** (Общие) » **Подсветка** (Подсветка).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Яркость подсветки влияет на срок службы батареи. Чем ярче подсветка, тем быстрее садится батарея.

## Подсветка в режиме ожидания

Если вы не используете часы активно, касаясь экрана или нажимая кнопки, часы через минуту переходят в режим ожидания. Экран включен, но иногда в условиях низкой освещенности, изображение на нем может быть не очень различимо.

Чтобы улучшить читаемость экрана в условиях низкой освещенности, можно использовать подсветку в режиме ожидания. Это подсветка на минимальной яркости, которая включена постоянно.

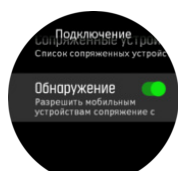
Включать или выключать подсветку в режиме ожидания можно в настройках в разделе **Общие** (Общие) » **Подсветка** (Подсветка) » **Ожидание** (Ожидание).

Даже хотя яркость подсветки в режиме ожидания довольно низка, поскольку она включена постоянно, это сокращает срок работы от батареи.

## 3.6. Подключение Bluetooth

Suunto Spartan Sport используют технологию Bluetooth для отправки и получения данных с мобильного устройства, когда часы сопряжены с приложением Suunto. Аналогичная технология также используется для сопряжения устройств POD и датчиков.

Чтобы сканеры Bluetooth не обнаруживали часы, можно выключить обнаружение в настройках в пункте **ПОДКЛЮЧЕНИЕ** » **ОБНАРУЖЕНИЕ**.



Функцию Bluetooth также можно отключить полностью, включив режим полета (см. «3.2. Авиарежим»).

## 3.7. Блокировка кнопок и экрана

При записи упражнения можно заблокировать кнопки, нажав и удерживая нижнюю правую кнопку. Если кнопки заблокированы, невозможно выполнять действия, требующие нажатия на кнопки (создавать круги, ставить упражнение на паузу и заканчивать его и пр.). Но можно переходить к другим экранам, а также включать подсветку нажатием любой кнопки, если для подсветки установлен автоматический режим.

Чтобы разблокировать все, снова нажмите и удерживайте нижнюю правую кнопку.

Если вы не записываете упражнение, экран через минуту отсутствия действий блокируется и отключается. Чтобы включить экран, нажмите на любую кнопку.

Через некоторый период отсутствия действий экран переходит в спящий режим (ничего не отображает). При любом движении экран включается.

## 3.8. Компас

Устройство Suunto Spartan Sport снабжено цифровым компасом, который позволяет ориентироваться относительно магнитного севера. Благодаря компенсации наклона этот компас выдает точные показания, даже не находясь в горизонтальном положении.

Можно открыть компас со стартового экрана в разделе **Навигация** » **Компас**.

На дисплее компаса отображается следующая информация:

- Стрелка указывает на магнитный север
- Направление в румбах
- Направление в градусах
- Время дня (местное) или заряд батареи; коснитесь экрана, чтобы изменить представление



Чтобы выйти из компаса, проведите вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку.

Чтобы открыть список ярлыков на дисплее компаса, проведите пальцем по экрану снизу вверх или нажмите нижнюю кнопку. Ярлыки ускоряют доступ к навигационным действиям (например, к проверке координат текущего местоположения или к выбору другого маршрута для навигации).



Чтобы закрыть список ярлыков, проведите пальцем по экрану сверху вниз или нажмите верхнюю кнопку.

### 3.8.1. Калибровка компаса

Если компас не откалиброван, вам предложат откалибровать его при переходе на экран компаса.



Чтобы повторно откалибровать компас, можно запустить этот процесс в настройках в разделе **Навигация** » **Откалибруйте компас**.



### 3.8.2. Настройка склонения

Для обеспечения правильности показаний компаса следует задать точное значение магнитного склонения.

Бумажные карты ориентированы на истинный север. Стрелки компасов указывают на северный магнитный полюс — область над поверхностью Земли, в которой сходятся линии магнитного поля планеты. Так как географический север и северный магнитный полюс расположены в разных местах, необходимо задать склонение компаса. Угол между северным магнитным полюсом и географическим севером и составляет значение склонения.

Значение склонения приводится на большинстве карт. Расположение магнитного севера меняется каждый год, поэтому наиболее точное и актуальное значение склонения можно найти на таких веб-сайтах, как [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Однако карты для спортивного ориентирования состояются относительно магнитного севера. Если вы используете карту для ориентирования, то следует выключить коррекцию склонения, установив склонение 0 градусов.

Можно выбрать значение склонения в параметрах, в разделе **Навигация** » **Склонение**.

## 3.9. Информация об устройстве

Вы можете проверить сведения о программном и аппаратном обеспечении устройств в разделе настроек **Общие** » **Сведения**.

## 3.10. Тема оформления

Чтобы улучшить читабельность дисплея часов в ходе занятий или ориентирования, выберите нужную тему оформления (светлую или темную).

Светлая тема оформления — темные цифры на светлом фоне дисплея.

Тёмная тема оформления имеет обратную контрастность — светлые цифры на темном фоне.

Тема оформления — это глобальный параметр, доступный для изменения из интерфейса часов в любом спортивном режиме.

Чтобы изменить тему оформления в настройках спортивного режима:

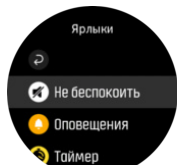
1. Перейдите в любой спортивный режим и проведите пальцем по экрану снизу вверх, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Прокрутите до пункта **Тема** и нажмите среднюю кнопку.
3. Переключитесь между Светлая и Темная темами оформления, проведя пальцем по экрану снизу вверх или сверху вниз, или нажав верхнюю или нижнюю кнопки, затем подтвердите выбор нажатием средней кнопки.
4. Прокрутите меню снова, чтобы выйти из списка параметров спортивного режима, и перейдите в спортивный режим (или выйдите из него).

## 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. Ощущение

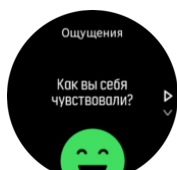
Если вы регулярно тренируетесь, наблюдение за своим самочувствием после каждой тренировки является важным индикатором вашего физического состояния. Коуч или индивидуальный тренер также могут использовать ваши тенденции самочувствия для отслеживания изменения результатов с течением времени.

Существует пять степеней самочувствия:

- Плохо
- Среднее
- Хорошо
- Очень хорошо
- Отлично

Что эти варианты точно означают — это решать вам (и вашему тренеру). Важно использовать их неизменно и систематически.

Вы можете записать для каждой тренировки свое самочувствие прямо в часах сразу после остановки, отвечая на вопрос '**Как вы себя чувствовали?**'.



Чтобы пропустить ответ на вопрос, нажмите среднюю кнопку.

## 3.13. Поиск обратного направления

Если вы используете GPS для записи активности, Suunto Spartan Sport автоматически сохраняет начальную точку вашего упражнения. С пунктом “Поиск обратного пути” Suunto Spartan Sport помогут вам вернуться непосредственно в точку отправления.

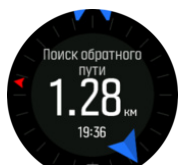
Чтобы запустить “Поиск обратного пути”:

1. Начните упражнение с GPS.
2. Проведите влево или нажимайте среднюю кнопку, пока не откроется дисплей навигации.
3. Проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.

4. Прокрутите к пункту “Найти обратный путь” и выберите его средней кнопкой или касанием экрана.

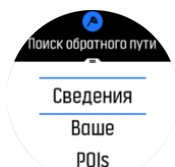


Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране выбранного спортивного режима.

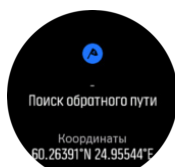


Чтобы просмотреть дополнительные подробности о вашем текущем положении:

1. Из режима обратного пути проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.
2. Выберите значение **Сведения** (Сопряжение пульсометра).



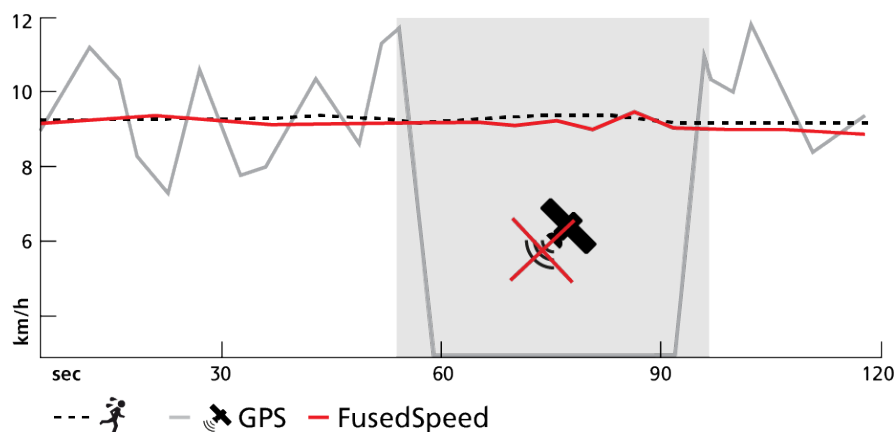
3. Проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы пролистать список.



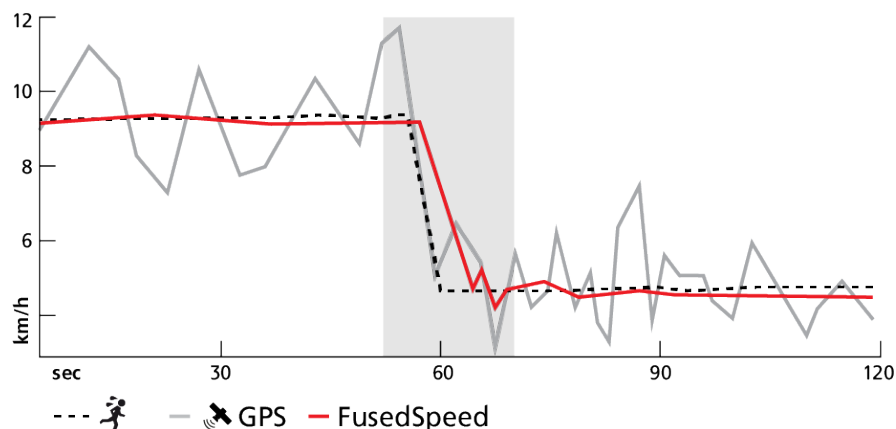
Проведите вправо или нажмите среднюю кнопку, чтобы выйти из представления подробностей.

### 3.14. FusedSpeed

Функция FusedSpeed™ использует уникальное сочетание данных GPS-навигатора и закрепляемого на запястье датчика ускорения для более точного измерения текущей скорости. Часы производят адаптивную фильтрацию сигнала GPS с использованием данных об ускорении запястья, что положительно сказывается на точности показаний при неизменной скорости бега и позволяет быстрее реагировать на ее изменение.



Функция FusedSpeed наиболее полезна, когда в ходе тренировки нужно быстро узнать точное значение скорости (например, при беге по пересеченной местности или во время интервальной тренировки). В случае временной потери сигнала GPS (например, когда мешают высотные здания) часы Suunto Spartan Sport могут показывать точную скорость на основе данных акселерометра, калиброванного с помощью GPS.



**☞ СОВЕТ:** Функция FusedSpeed позволяет получать точнейшие показания одним взглядом на устройство, не прерывая движения. Точность показаний снизится, если держать устройство перед глазами, не перемещая его.

FusedSpeed автоматически включается для бега и прочих схожих видов деятельности, таких как спортивное ориентирование, флорбол, обычный или американский футбол.

### 3.15. ГЛОНАСС

ГЛОНАСС (Глобальная навигационная спутниковая система) — это система позиционирования, альтернативная GPS. В определенных условиях при включенной функции ГЛОНАСС ваши часы могут регистрировать курс более точно. В частности, в городских зонах с высокими зданиями ГЛОНАСС может повысить точность отслеживания. В других случаях лучше оставить функцию ГЛОНАСС выключенной. Когда функция ГЛОНАСС включена, часы потребляют больше заряда батареи.

Включение и выключение ГЛОНАСС:

1. Выберите спортивный режим, в котором используется GPS.
2. Откройте меню настроек и прокрутите вниз, пока не откроется GLONASS.
3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы включить или выключить параметр.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Параметр ГЛОНАСС является глобальным. Если вы его включите, то функция ГЛОНАСС активируется для всех спортивных режимов с GPS.

### 3.16. Точность координат GPS и энергосбережение

Частота поправок GPS определяет точность отслеживания: чем короче промежуток времени между поправками, тем выше точность. Во время упражнений каждая поправка GPS записывается в журнал.

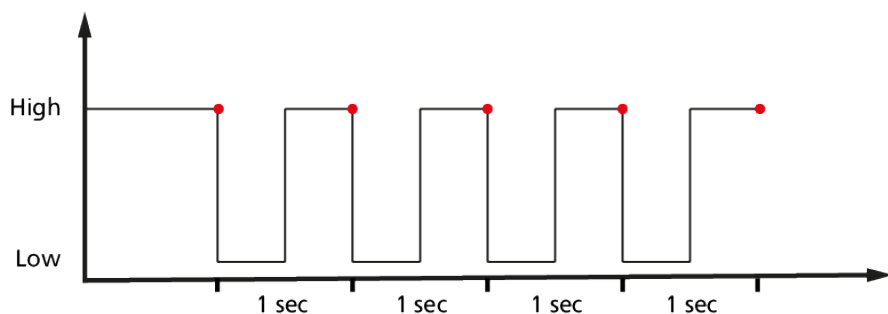
Частота поправок GPS также напрямую влияет на время работы от батареи. Чтобы продлить время работы часов от батареи, понизьте точность GPS.

Доступны следующие варианты настройки точных значений GPS:

- **Best:** поправка координат через ~ 1 с на полной мощности
- **Good:** поправка координат через ~ 1 с при малой мощности
- **OK:** поправка координат через ~ 60 с на полной мощности

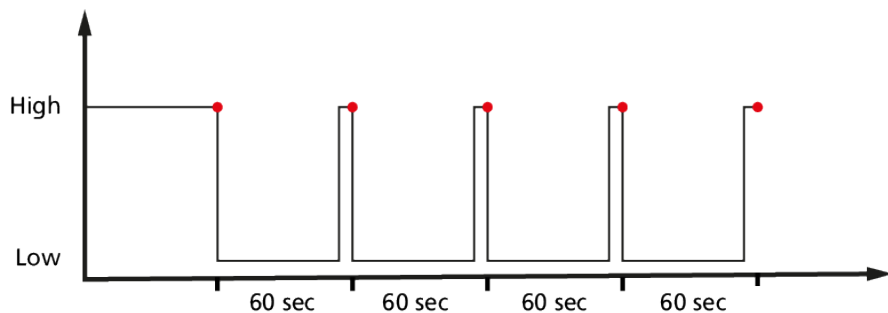
При выборе **Best** часы постоянно используют GPS при полном питании. В режиме полного питания GPS может отфильтровывать помехи и получать более точную корректировку, что повышает точность отслеживания, но приводит к самому интенсивному использованию батареи.

Используя **Good**, можно получать корректировки GPS через каждые несколько секунд, но при этом снижается точность, т. к. GPS не все время работает в режиме полного питания. Между корректировками GPS на некоторое время переходит в режим пониженного питания, как показано ниже,



что продлевает время работы от батареи, но в этом случае у GPS меньше времени для поиска надлежащей корректировки и фильтрации помех. Следовательно, в этом случае отслеживание не столь точное, как при **Best**.

При выборе «OK» частота поправок GPS снижается до одной в минуту, что значительно продлевает время работы от батареи, но снижает точность отслеживания.



В ходе навигации по маршруту или по интересующему пункту (POI) автоматически используется **Best** режим точности GPS.

### 3.17. Датчик частоты сердечных сокращений

Можно использовать совместимый с Bluetooth® Smart пульсометр, например Suunto Smart Sensor, вместе с Suunto Spartan Sport, чтобы получить точные сведения об интенсивности тренировки.

При использовании интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor вам доступно преимущество сохранения данных о сердцебиении. Функция памяти датчика буферизует данные, если подключение к вашим часам будет прервано, например, в процессе плавания (данные не передаются под водой).

Также это означает, что можно даже не брать часы с собой после начала записи. Для получения дополнительной информации обратитесь к руководству пользователя интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor.

Без датчика частоты сердечных сокращений часы Suunto Spartan Sport отображают сведения об израсходованных калориях и времени восстановления для занятий бегом, где скорость используется для оценки интенсивности. Однако для получения точных показаний интенсивности рекомендуем использовать датчик частоты сердечных сокращений.

Дополнительные сведения см. в руководстве пользователя Suunto Smart Sensor или других совместимых с Bluetooth® Smart пульсометров.

Инструкции по сопряжению пульсометра с часами см. на странице 3.24. *Сопряжение устройств POD и датчиков.*

### 3.18. Зоны интенсивности

Использование зон интенсивности в упражнениях помогает улучшать вашу подготовку. Каждая зона интенсивности тренирует ваше тело по-своему, что оказывает разное влияние на вашу физическую подготовку. Есть пять разных зон, пронумерованных от 1 (самой низкоинтенсивной) до 5 (самой высокоинтенсивной), они определяются в процентах от вашего максимального пульса, темпа или мощности.

Важно учитывать интенсивность в тренировке и понимать, как она ощущается. И не забывайте, независимо от запланированной тренировки вам всегда стоит разминаться перед занятием.

Пять разных зон интенсивности, которые используются в Suunto Spartan Sport, это:

#### **Зона 1: Низкая**

Упражнение в зоне 1 сравнительно легко сказывается на нашем теле. В занятиях фитнесом такая низкая интенсивность важна обычно для восстановления и улучшения общей физподготовки в самом начале занятий или после долгого перерыва. Ежедневные упражнения — ходьба, подъем по лестнице, поездка на велосипеде на работу — обычно выполняются в этой зоне интенсивности.

#### **Зона 2: Умеренная**

Упражнения в зоне 2 эффективно повышают ваш уровень общей физподготовки. Упражнения на этой интенсивности кажутся простыми, но продолжительные тренировки могут давать очень хороший результат. Большинство кардиотренировок должны выполняться именно в этой зоне. Повышение общей физподготовки

закладывает фундамент для других упражнений и готовит ваш организм к более энергозатратным занятиям. Продолжительные тренировки в этой зоне потребляют много энергии, особенно из хранящегося в теле жира.

### **Зона 3: Высокая**

Упражнения в зоне 3 становятся весьма энергичными и ощущаются довольно тяжелыми. Они улучшат вашу способность двигаться быстро и экономично. В этой зоне в теле начинает формироваться молочная кислота, но организм еще может полностью ее выводить. На этой интенсивности стоит тренироваться не более пары раз в неделю, поскольку она подвергает ваше тело большому стрессу.

### **Зона 4: Очень высокая**

Упражнения в зоне 4 подготовят ваш организм к соревнованиям и высоким скоростям. Тренировки в этой зоне могут выполняться либо с постоянной скоростью, либо как интервальные тренировки (комбинации коротких фаз упражнений с перерывами между ними). Тренировки на высокой интенсивности быстро и эффективно повышают вашу общую физподготовку, но если их выполнять слишком часто или при слишком высокой интенсивности, может возникнуть перетренированность, которая может вынудить вас сделать долгий перерыв в занятиях.

### **Зона 5: Максимальная**

Когда ваш пульс в тренировке достигнет зоны 5, тренировка будет казаться очень тяжелой. Молочная кислота будет накапливаться в организме быстрее, чем будет выводиться, и вам придется остановиться максимум через 20 минут. Спортсмены используют упражнения на максимальной интенсивности в программе подготовки только под особым контролем, а любителям они вообще ни к чему.

## **3.18.1. Зоны частоты сердечных сокращений**

Зоны частоты сердечных сокращений определяются в процентах от максимальной частоты сердечных сокращений (макс. ЧСС).

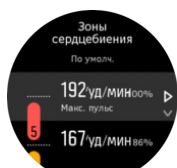
По умолчанию макс. ЧСС рассчитывается по стандартному уравнению:  $220 - \text{возраст}$ . Если макс. ЧСС известна, следует скорректировать значение по умолчанию соответствующим образом.

Suunto Spartan Sport имеют зоны ЧСС по умолчанию и зоны ЧСС для отдельных занятий. Зоны по умолчанию можно использовать для всех занятий, но в более продвинутой тренировке можно использовать специальные зоны ЧСС для занятий бегом и велоспортом.

### **Настройка макс. ЧСС**

Максимальную ЧСС можно задать в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**.

1. Коснитесь макс. ЧСС (наибольшее значение, уд/минуту) или нажмите среднюю кнопку.
2. Выберите новую макс. ЧСС, проведя вверх или вниз, или нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



3. Коснитесь нужного значения или нажмите среднюю кнопку.
4. Чтобы выйти из представления зон ЧСС, проведите вправо или держите нажатой среднюю кнопку.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальную ЧСС также можно задать в настройках, выбрав **Общие** » **Личные данные**.


### Настройка зон ЧСС по умолчанию

Задать зоны ЧСС по умолчанию можно в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**.

1. Прокрутите вверх или вниз и касанием или нажатием средней кнопки выберите зону ЧСС, которую необходимо изменить.
2. Выберите новую зону ЧСС, проведя вверх или вниз либо нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



3. Коснитесь нужного значения или нажмите среднюю кнопку.
4. Чтобы выйти из представления зон ЧСС, проведите вправо или держите нажатой среднюю кнопку.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Выбрав **Сброс** в представлении зон ЧСС, можно сбросить значения зоны ЧСС на значения по умолчанию.

### Настройка зон ЧСС для отдельных занятий

Настроить зоны ЧСС для отдельных занятий можно в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**.

1. Коснитесь занятия (бег или велоспорт), которое нужно отредактировать, или нажмите среднюю кнопку, когда будет подсвечен вид занятий.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы включить зоны ЧСС.
3. Прокрутите вверх или вниз и касанием или нажатием средней кнопки выберите зону ЧСС, которую необходимо изменить.
4. Выберите новую зону ЧСС, проведя вверх или вниз, или нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



3. Коснитесь нужного значения или нажмите среднюю кнопку.
4. Чтобы выйти из представления зон ЧСС, проведите вправо или держите нажатой среднюю кнопку.

#### 3.18.1.1. Использование зон ЧСС во время выполнения физических упражнений

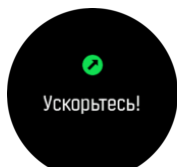
Если во время записи упражнений (см. «3.27. Запись упражнений») выбрать целевые показатели по частоте сердечных сокращений и интенсивности (см. «3.27.1.



Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений»), индикатор зон ЧСС с пятью секторами будет отображаться вокруг внешней кромки экрана спортивного режима (для всех спортивных режимов, поддерживающих ЧСС). Индикатор показывает, в какой зоне происходит тренировка, подсвечивая соответствующий сектор. Маленькая стрелка индикатора показывает, происходит ли тренировка в пределах зоны.



При достижении выбранной целевой зоны часы подают предупредительный сигнал. Во время физических упражнений часы предупреждают о необходимости ускорить или замедлить темп, если частота сердечных сокращений выходит за пределы выбранной целевой зоны.



Кроме того, на экране спортивного режима по умолчанию есть отдельный экран зон ЧСС. В среднем поле экрана зон отображаются текущая зона ЧСС, время нахождения в ней и количество ударов в минуту до следующей зоны выше и ниже. Цвет фона поля также показывает, в какой зоне ЧСС происходит тренировка.



В сводке физических упражнений приведено распределение времени нахождения в каждой зоне.

### 3.18.2. Зоны темпа

Зоны темпа работают аналогично зонам ЧСС, но интенсивность тренировки основывается на темпе, а не на частоте сердечных сокращений. В зависимости от настроек зоны темпа отображаются либо в метрических, либо в британских единицах.

Suunto Spartan Sport есть пять зон темпа по умолчанию, которые можно использовать без изменений или настроить под собственные предпочтения.

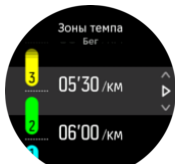
Зоны темпа доступны для бега.

#### Настройка зон темпа

Чтобы в настройках задать зоны темпа для конкретных занятий, выберите **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**.

1. Коснитесь **Бег** или нажмите среднюю кнопку.
2. Проведите или нажмите нижнюю кнопку и выберите зоны темпа.

3. Проведите вверх или вниз или нажмите верхнюю правую или нижнюю правую кнопку и нажмите среднюю кнопку, когда подсветится зона темпа, которую необходимо изменить.
4. Выберите новую зону темпа, проведя вверх или вниз или нажав верхнюю или нижнюю кнопку.



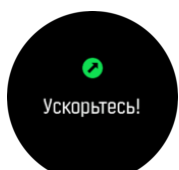
5. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение для зоны темпа.
6. Проведите вправо или держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зоны темпа.

### 3.18.2.1. Использование зон темпа во время выполнения физических упражнений

Если во время записи упражнений (см. «3.27. Запись упражнений») выбрать темп в качестве целевого показателя интенсивности (см. «3.27.1. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений»), отобразится индикатор зон темпа, разделенный на пять секторов. Эти пять секторов располагаются вокруг внешней кромки экрана спортивного режима. На индикаторе зона темпа, выбранная в качестве целевого показателя интенсивности, будет выделена подсветкой. Маленькая стрелка индикатора показывает, происходит ли тренировка в пределах зоны.



При достижении выбранной целевой зоны часы подают предупредительный сигнал. Во время физических упражнений часы предупреждают о необходимости ускорить или замедлить темп, если темп выходит за пределы выбранной целевой зоны.



Кроме того, на экране спортивного режима по умолчанию есть отдельный экран зон темпа. В среднем поле экрана зон отображаются текущая зона темпа, время нахождения в ней и какой темп необходим до следующей зоны выше и ниже. Среднее поле также подсвечивается, указывая на то, что тренировка проходит в правильной зоне темпа.



В сводке физических упражнений приведено распределение времени нахождения в каждой зоне.

### 3.18.3. Зоны мощности

Измеритель мощности определяет количество физического усилия, необходимого для выполнения определенного упражнения. Усилие измеряется в ваттах. Главное преимущество измерителя нагрузки — точность. Измеритель мощности точно показывает фактическую интенсивность тренировки и количество произведенной мощности. Ход выполнения также можно легко отследить по анализу в ваттах.

Зоны мощности помогают тренироваться с правильной выходной мощностью.

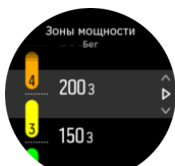
Suunto Spartan Sport оснащен пятью зонами мощности по умолчанию, также можно определить свои собственные зоны.

Зоны мощности применяются во всех спортивных режимах по умолчанию для велоспорта, сайклинга и горного велосипеда. Для бега и кросса нужно использовать специальные спортивные режимы с определением мощности. При использовании пользовательских спортивных режимов убедитесь, что они поддерживают соответствующий датчик мощности, чтобы определялись зоны мощности.

#### Настройка зон мощности для отдельных занятий

Настроить зоны мощности для отдельных занятий можно в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**.

1. Коснитесь активности (беговой или велосипедной), которую нужно отредактировать, или нажмите среднюю кнопку, когда активность подсвечена.
2. Проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку и выберите зоны мощности.
3. Проведите вверх/вниз или нажмите верхнюю или нижнюю кнопку и выберите зону мощности, которую вы хотите изменить.
4. Выберите новую зону темпа, проведя вверх или вниз либо нажав верхнюю или нижнюю кнопку.



5. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение мощности.
6. Проведите вправо или нажмите и удерживайте среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон мощности.

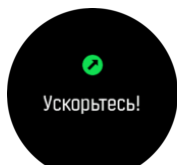
#### 3.18.3.1. Использование зон мощности во время выполнения физических упражнений

Для использования зон мощности во время выполнения физических упражнений необходимо иметь сопряженное устройство Power POD (см. «3.24. Сопряжение устройств POD и датчиков»).

Если во время записи упражнений (см. «3.27. Запись упражнений») выбрать мощность в качестве целевого показателя интенсивности (см. «3.27.1. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений»), отобразится индикатор зон мощности, разделенный на пять секторов. Эти пять секторов располагаются вокруг внешней кромки экрана спортивного режима. На индикаторе зона мощности, выбранная в качестве целевого показателя интенсивности, будет выделена подсветкой. Маленькая стрелка индикатора показывает, происходит ли тренировка в пределах зоны.



При достижении выбранной целевой зоны часы подают предупредительный сигнал. Во время физических упражнений часы предупреждают о необходимости ускорить или замедлить темп, если мощность выходит за пределы выбранной целевой зоны.



Кроме того, на экране спортивного режима по умолчанию есть отдельный экран зон мощности. В среднем поле экрана зон отображаются текущая зона мощности, время нахождения в ней и какая мощность необходима до следующей зоны выше и ниже. Среднее поле также подсвечивается, указывая на то, что тренировка проходит в правильной зоне темпа.



В сводке физических упражнений приведено распределение времени нахождения в каждой зоне.

### 3.19. Интервальная тренировка

Интервальные упражнения — это распространенный тренировочный метод, состоящий из чередования повторяющихся подходов с высокой и низкой интенсивностью выполнения упражнений. С часами Suunto Spartan Sport вы можете планировать свою собственную интервальную тренировку для каждого спортивного режима на своих часах.

При определении интервалов необходимо указать четыре параметра:

- Интервалы: выключатель интервальной тренировки. Когда он включен, к спортивному режиму добавляется дисплей интервальной тренировки.
- Повторы: количество интервалов + сетов восстановления, которые вы планируете.
- Интервал: продолжительность высокоинтенсивного интервала по времени или расстоянию.
- Восстановление: продолжительность периода отдыха между интервалами по времени или расстоянию.

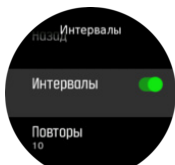
Учитывайте, что если вы используете расстояние для определения интервалов, то вы должны быть в спортивном режиме, который ее измеряет. Это измерение может основываться на GPS или на датчиках POD на обуви или велосипед.



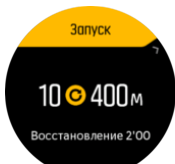
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы используете интервалы, то включить навигацию невозможно.

Для интервальной тренировки:


1. Перед началом записи упражнения проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Прокрутите вниз до пункта **Интервалы** и коснитесь параметра или нажмите среднюю кнопку.
3. Включайте интервалы и изменяйте параметры, как описано выше.



4. Прокрутите назад к начальному представлению и начните свое упражнение как обычно.
5. Прокрутите влево или нажимайте среднюю кнопку, пока не появится дисплей интервалов и нажмите верхнюю кнопку, когда будете готовы начать интервальную тренировку.



6. Если вы хотите остановить интервальную тренировку до того, как выполнили все повторы, удерживайте среднюю кнопку нажатой, чтобы открыть параметры спортивного режима и выключить пункт **Интервалы**.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** На интервальном дисплее кнопки работают как обычно, например, нажатие верхней кнопки приостанавливает запись упражнения, а не только интервальной тренировки.

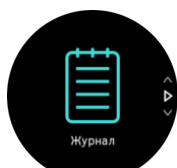
Когда запись упражнения приостановлена, интервальная тренировка для этого спортивного режима автоматически выключается. Однако другие параметры сохраняются, так что вы легко сможете начать такую же тренировку при следующем использовании спортивного режима.

## 3.20. Язык и единицы измерения

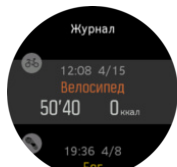
Изменить язык часов и единицы измерения можно из режима настроек в пункте **Общие» Язык**.

## 3.21. Журнал

Получить доступ к журналу можно из загрузчика или проведя вправо на экране анализа тренировок.



Коснитесь записи в журнале, которую нужно просмотреть, и прокрутите журнал, проведя вверх или вниз или нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Значок журнала останется серым до завершения синхронизации тренировки с приложением Suunto.

Чтобы выйти из журнала, проведите вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку. Также можно просто дважды коснуться экрана, чтобы вернуться в отображение часов.

## 3.22. Фазы луны

Ваши часы умеют отслеживать не только время восхода и заката солнца, но и фазы луны. Отображаемая фаза луны зависит от даты, установленной на часах.

Фаза луны доступна в качестве представления на дисплее, предназначенном для активного отдыха на открытом воздухе. Прикасаясь к экрану, изменяйте содержимое нижней строки, пока в ней не появится значок луны и значение в процентах.



Фазы отображаются в виде значка, рядом с которым указано значение в процентах:

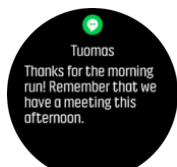


## 3.23. Уведомления

Если ваши часы сопряжены с приложением Suunto, то вы можете получать уведомления на экране часов (например, о входящих звонках и текстовых сообщениях).

При первом сопряжении часов с приложением уведомления включены по умолчанию. Выключить их можно в настройках, в разделе Notifications (Уведомления).

При получении уведомления на циферблате отображается всплывающее сообщение.



Если сообщение не помещается на экране, проведите пальцем вверх или вниз, чтобы прокрутить целый текст.

## История уведомлений

На часах можно просматривать сведения о непрочитанных уведомлениях и пропущенных вызовах.

Поверните часы циферблатом к себе, нажмите среднюю кнопку, а затем прокрутите историю уведомлений нажатием нижней кнопки.


Когда вы проверите сообщения на мобильном устройстве, история уведомлений будет очищена.

## 3.24. Сопряжение устройств POD и датчиков

Выполните сопряжение часов с устройствами Bluetooth Smart POD и датчиками, чтобы собирать дополнительные сведения, например, мощность езды на велосипеде, при записи упражнения.

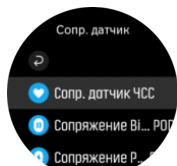
Suunto Spartan Sport поддерживает следующие типы устройств POD и датчиков:

- Пульсометр
- Bike POD (велодатчик)
- Датчик мощности
- Foot Pod (на обувь)

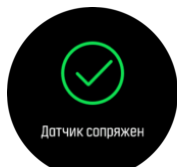
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы не сможете выполнить сопряжение, если включен авиарежим. Отключите авиарежим перед сопряжением. См. 3.2. Авиарежим.

Чтобы выполнить сопряжение устройства POD или датчика:

1. Перейдите в настройки часов и выберите **Подключение**.
2. Выберите **Сопр. датчик**, чтобы открыть список типов датчиков.
3. Прокрутите вниз, чтобы отобразить весь список и коснитесь того, с которым нужно выполнить сопряжение.



4. Чтобы выполнить сопряжение, следуйте инструкциям на часах (при необходимости обратитесь к руководству пользователя датчика или устройства POD), затем нажмите среднюю кнопку для перехода к следующему шагу.



Если POD имеет обязательные настройки (например, длина шатуна для датчика мощности Power POD), в ходе сопряжения нужно будет ввести необходимые значения.

Часы автоматически выполняют поиск сопряженного устройства POD или датчика при выборе спортивного режима, в котором используются эти приборы.

Полный список сопряженных устройств см. в настройках ваших часов в разделе **Подключение** » **Сопряженные устройства**.

В этом списке при необходимости можно удалить устройство (снять сопряжение). Выберите устройство, которое следует удалить, и коснитесь пункта **Отменить**.

### 3.24.1. Калибровка устройства POD для велосипедов

Чтобы использовать устройства POD для велосипедов, в часах необходимо задать окружность колеса. Окружность следует задавать в миллиметрах во время калибровки. При замене колес (с новой окружностью) велосипеда также следует изменить значение окружности в часах.

Чтобы изменить окружность колеса:

1. В меню настроек перейдите к **Подключение** » **Сопряженные устройства**.
2. Выберите **Bike POD**.
3. Выберите новое значение окружности колеса.

### 3.24.2. Калибровка устройства Foot POD

При сопряжении устройства Foot POD часы автоматически калибруют POD с помощью GPS. Советуем использовать автоматическую калибровку, однако при необходимости ее можно отключить в настройках POD, выбрав пункт меню **Подключение** » **Сопряженные устройства**.

Для первой калибровки с помощью GPS необходимо выбрать спортивный режим, в котором используется устройство Foot POD, и установить следующее значение точности GPS: **Лучшая**. Включите запись и бегайте по ровной поверхности, не допуская резких изменений темпа, в течение 15 минут.

В ходе первоначальной калибровки поддерживайте свой средний темп бега, затем завершите запись тренировки. В результате устройство Foot POD будет откалибровано и готово к использованию.

Часы автоматически проводят повторную калибровку Foot POD при необходимости, пользуясь данными о скорости от GPS-модуля.

### 3.24.3. Калибровка датчика Power POD

Калибровку датчиков Power POD (измерителей мощности) необходимо запускать в настройках спортивного режима на часах.

Калибровка Power POD:

1. Выполните сопряжение устройства Power POD с часами, если это еще не сделано.
2. Выберите спортивный режим, в котором используется устройство Power POD, затем откройте параметры режима.
3. Выберите пункт **Откалибруйте Power POD** и следуйте инструкциям на часах.

Периодически следует проводить повторную калибровку Power POD.

## 3.25. Точки интереса

Интересующий пункт (POI) — это особое место (например, площадка для кемпинга или красивый вид, открывающийся на маршруте), координаты которого можно сохранить для дальнейшей навигации. Вы можете создавать интересующие пункты в приложении Suunto прямо на карте, даже когда находитесь вдалеке от них. Чтобы создать интересующий пункт, сохраните на часы текущее местоположение.



Свойства каждого интересующего пункта (POI):

- Название POI
- Тип POI
- Дата и время создания
- Широта
- Долгота
- Возвышение

Часы поддерживают хранение до 250 интересующих пунктов.

### 3.25.1. Добавление и удаление интересующих пунктов (POI)

Чтобы добавить интересующий пункт на часы, воспользуйтесь приложением Suunto или сохраните текущее местоположение на часах.

На часы можно добавить координаты любых интересных мест, сохранив их в качестве интересующих пунктов.

Чтобы добавить интересующий пункт с помощью часов:

1. Проведите пальцем вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
3. Проведите пальцем вверх по экрану или нажмите нижнюю кнопку, чтобы прокрутить список до пункта **Ваше расположение** и нажмите среднюю кнопку.
4. Дождитесь, пока GPS-модуль включится и часы обнаружат ваше местоположение.
5. Когда на дисплее часов появятся широта и долгота текущего местоположения, нажмите верхнюю кнопку, чтобы сохранить местоположение в качестве интересующего пункта и выберите его тип.
6. По умолчанию название интересующего пункта совпадает с его типом (к названию добавляется порядковый номер). Позже вы сможете изменить его имя в приложении Suunto.

## Удаление интересующих пунктов

Чтобы удалить интересующий пункт, уберите его из списка интересующих пунктов на часах или удалите его в приложении Suunto.

Чтобы удалить интересующий пункт на часах:


1. Проведите пальцем вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
3. Проведите пальцем вверх по экрану или нажмите нижнюю кнопку, чтобы прокрутить список до пункта **POIs** и нажмите среднюю кнопку.
4. Прокрутите до интересующего пункта, который вы хотите удалить с часов, и нажмите среднюю кнопку.
5. Прокрутите до конца списка сведений и выберите пункт **Удалить**.

Удаление интересующего пункта с часов не является окончательным.

Чтобы удалить интересующий пункт навсегда, необходимо использовать приложение Suunto.

### 3.25.2. Навигация до интересующего пункта

Поддерживается навигация до любого интересующего пункта в списке таких пунктов на часах.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В ходе навигации до интересующего пункта часы используют GPS-модуль в режиме полной мощности.

Чтобы выполнить навигацию до интересующего пункта:

1. Смахните вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите список до раздела POIs и нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть ваш список интересующих пунктов (POI).
4. Прокрутите список до интересующего пункта, навигацию до которого нужно выполнить, и нажмите среднюю кнопку.
5. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.
6. Чтобы прекратить навигацию, снова нажмите верхнюю кнопку в любое время.

Навигация до интересующего пункта имеет два представления:


- Представление интересующих пунктов (POI) с индикатором направления и расстоянием до POI



- представление карты с указанием вашего текущего местоположения относительно POI и вашей навигационной цепочки (пройденного маршрута)



Чтобы переключиться между представлениями, проведите пальцем по экрану справа налево или слева направо, или нажмите среднюю кнопку.

 **СОВЕТ:** Выбрав представление POI, коснитесь экрана для просмотра дополнительной информации в нижней строке (например, расхождения между вашим текущим положением и POI, примерного времени прибытия (ETA) или примерного времени на маршруте (ETE)).






















Другие интересующие пункты, находящиеся рядом, показаны на карте серым цветом. Коснитесь экрана, чтобы переключиться между обзорной картой и более подробным представлением. Чтобы изменить масштаб в подробном представлении, удерживайте нажатой среднюю кнопку, а затем изменяйте масштаб с помощью верхней кнопки (увеличить масштаб) или нижней кнопки (уменьшить масштаб).

Чтобы открыть список ярлыков в режиме навигации, проведите пальцем по экрану снизу вверх или нажмите нижнюю кнопку. Эти ярлыки облегчают доступ к подробным сведениям о POI и действиям (таким как сохранение текущего местоположения, выбор

другого интересующего пункта (POI) в качестве цели навигации или завершения навигации).

### 3.25.3. Типы интересующих пунктов

Suunto Spartan Sport поддерживает следующие типы интересующих пунктов:

	Стандартный интересующий пункт
	Лежка (зверя, для охоты)
	Начало (маршрута или тропы)
	Крупный зверь (для охоты)
	Птица (для охоты)
	Здание, дом
	Кафе, еда, ресторан
	Лагерь, кемпинг
	Автомобиль, парковка
	Пещера
	Утес, холм, гора, долина
	Берег, река, озеро, вода
	Перекресток
	Служба спасения
	Конец (маршрута или тропы)
	Рыба, рыбное место
	Лес
	Геокэш, тайник
	Хостел, гостиница, мотель
	Информация
	Луг

	Пик
	Следы лап (животных, для охоты)
	Дорога
	Скала
	Метка (оставленная животными, для охоты)
	Следы когтей (животных, для охоты)
	Выстрел (для охоты)
	Достопримечательность
	Мелкий зверь (для охоты)
	Номер (для охоты)
	Тропа
	Камера (для охоты)
	Водопад

### 3.26. Форматы местоположения

Формат местоположения — это способ отображения вашего местоположения по GPS на устройстве. Все форматы отображают одинаковое местоположение, но по-разному.

Чтобы изменить формат положения, перейдите к настройкам часов и выберите раздел **Навигация** » **Формат места**.

Широта/долгота — наиболее часто используемая сетка, имеющая три разных формата:

- WGS84 г.г°
- WGS84 г°м.м'
- WGS84 г°м'с.с


Другие распространенные форматы местоположения:

- UTM (универсальная поперечная проекция Меркатора), дающая двухмерное горизонтальное представление местоположения.
- MGRS (система координат, используемая армией США) — продолжение системы UTM, состоящее из указателя координатных зон, определителя площадей в 100 000 кв. м и функции числового представления местоположения.

Suunto Spartan Sport также поддерживает следующие местные форматы местоположения:

- Британская (BNG)

- Финская (ETRS-TM35FIN)
- Финская (KKJ)
- Ирландская (IG)
- Шведская (RT90)
- Шведская (SWEREF 99 TM)
- Швейцарская (CH1903)
- Аляска (UTM NAD27)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- Новозеландская (NZTM2000)

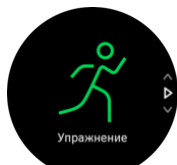
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Некоторые форматы местоположения невозможно использовать в областях, находящихся севернее 84° северной широты и южнее 80° южной широты, а также за пределами стран, для которых они предназначены. Если вы находитесь за пределами допустимой области, то координаты вашего местоположения не получится отобразить на часах.

## 3.27. Запись упражнений

Кроме круглосуточного мониторинга занятий часы можно использовать для записи тренировок или других занятий, чтобы получать их детальный анализ и следить ходом выполнения.

Чтобы записать упражнение:

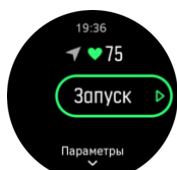
1. Наденьте датчик частоты сердечных сокращений (приобретается отдельно).
2. Проведите вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть загрузчик.
3. Коснитесь значка тренировки или нажмите среднюю кнопку.



4. Прокрутите список спортивных режимов вверх или вниз, затем коснитесь режима, который необходимо использовать. Также можно прокрутить список нажатием верхней или нижней кнопки, затем выбрать нужный режим нажатием средней кнопки.
5. Над индикатором запуска отображаются несколько значков в зависимости от того, что используется с режимом спорта (например, датчик частоты сердечных сокращений и подключение к GPS). Значок сердца (пульсометра) мигает серым во время поиска. Когда сигнал найден, значок становится цветным. Если вы используете пояс-пульсометр, его изображение появится рядом с сердцем. При использовании оптического пульсометра значок также становится цветным, но изображение ремня отсутствует.

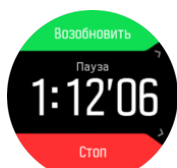
Если во время использования датчика частоты сердечных сокращений значок меняет цвет на зеленый, проверьте сопряжение датчика частоты сердечных сокращений (см. «3.24. Сопряжение устройств POD и датчиков») и выберите спортивный режим еще раз.

Можно дождаться, пока все значки станут зеленого или красного цвета либо сразу начать запись, нажав среднюю кнопку.




Если запись тренировки начата, то выбранный источник данных о частоте пульса блокируется, и его нельзя изменить в ходе текущей тренировки.

6. В процессе записи можно переключаться между отображениями с помощью средней кнопки или сенсорного экрана, если он включен.
7. Чтобы приостановить запись, нажмите верхнюю кнопку. Завершите запись и сохраните ее нажатием нижней кнопки либо продолжите нажатием верхней кнопки.



Если выбранный спортивный режим имеет параметры (например, целевая продолжительность), измените их перед началом записи, проведя вверх или нажав нижнюю кнопку. Параметры спортивного режима также можно подстроить во время записи, удерживая нажатой среднюю кнопку.

 **СОБЕТ:** Во время записи коснитесь экрана, чтобы появился всплывающий список, показывающий время и уровень заряда батареи.

В режиме многоборья для переключения на следующий спортивный режим держите нажатой верхнюю кнопку.

По завершении записи появится запрос на оценку самочувствия. Можно ответить на вопрос или пропустить его. (См. «Ощущение».) Затем появятся общие сведения о занятии, которые можно прокрутить с сенсорного экрана или кнопками.

Если сделанная запись не нужна, можно удалить запись в журнале, прокрутив сводку вниз и нажав кнопку удаления. Таким же образом можно удалить данные из журнала.



### 3.27.1. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений

Во время выполнения упражнений с помощью Suunto Spartan Sport можно настроить различные целевые показатели.

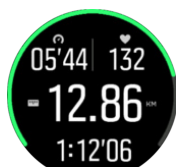
Если выбранный спортивный режим дополнительно имеет целевые показатели, их можно настроить перед началом записи, проведя вверх нажав нижнюю кнопку.



Выполнение физических упражнений с общим целевым показателем:

1. Перед началом записи упражнения проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Коснитесь **Цель** или нажмите среднюю кнопку.
3. Выберите **Длительность** или **Расстояние**.
4. Выберите целевой показатель.
5. Проведите вправо, чтобы вернуться к параметрам спортивного режима.

После активации общих целевых показателей индикатор целевых показателей отображается на каждом экране данных, показывая ход выполнения.



При выполнении целевого показателя на 50% и при его полном достижении также выдается уведомление.

Выполнение физических упражнений с целевым показателем интенсивности:

1. Перед началом записи упражнения проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Включите **Зоны интенсивности**.
3. Выберите **Зоны сердцебиения**, **Зоны темпа** или **Зоны мощности**.  
(Параметры зависят от выбранного спортивного режима и сопряжения устройства Power POD с часами.)
4. Выберите целевую зону.
5. Проведите вправо, чтобы вернуться к параметрам спортивного режима.

### 3.27.2. Использование навигации во время тренировки

При записи упражнения можно двигаться с навигацией по маршруту или к интересующему пункту.

Необходимо, чтобы используемый вами спортивный режим поддерживал GPS — тогда вы сможете использовать параметры навигации. Если GPS-точность спортивного режима выбрана «ОК» или «Хорошая», то при указании маршрута или интересующей точки точность GPS изменится на «Лучшая».

Чтобы использовать навигацию во время тренировки:

1. Создайте маршрут или интересующий пункт в приложении Suunto и синхронизируйте часы, если вы этого еще не сделали.
2. Выберите спортивный режим, в котором используется GPS, затем проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть настройки. Другой способ: начните запись, затем удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть настройки спортивного режима.

3. Прокрутите до пункта **Навигация** и коснитесь параметра или нажмите среднюю кнопку.
4. Проведите вверх или вниз, либо нажмите верхнюю и нижнюю кнопки одновременно, чтобы выбрать параметры навигации, и нажмите среднюю кнопку.
5. Выберите, по какому маршруту или к какой интересующей точке двигаться, и нажмите среднюю кнопку. Затем нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.

Если запись упражнения еще не начата, то в конце вы вернетесь к параметрам спортивного режима. Прокрутите назад к начальному представлению и начните запись обычным образом.

В ходе упражнения проведите вправо или нажмите среднюю кнопку, чтобы прокрутить к дисплею навигации, где отображается выбранный маршрут или интересующий пункт. Более подробную информацию об экране навигации см. в 3.25.2. *Навигация до интересующего пункта* и 3.29. *Маршруты*.

Находясь на этом дисплее можно прокрутить вверх или нажать нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры навигации. В опциях навигации можно, например, выбрать другой маршрут или POI, проверить координаты текущего местоположения, а также завершить навигацию, выбрав **Навигац. цепочка**.


### 3.27.3. Параметры энергосбережения в спортивном режиме

Чтобы увеличить время работы от батареи при использовании спортивных режимов с GPS, эффективнее всего изменить точность GPS (см. 3.16. *Точность координат GPS и энергосбережение*). Чтобы дополнительно увеличить время работы батареи, можно настроить следующие параметры энергосбережения:

- Цветность экрана: по умолчанию экран использует весь доступный диапазон цветов. Если включить параметр **Малоцв.**, то дисплей отображает меньше цветов, что снижает энергопотребление.
- Отключение дисплея: как правило, во время упражнения дисплей всегда включен. Функция отключения дисплея выключает его через 10 секунд для экономии заряда батареи. Чтобы включить дисплей, нажмите любую кнопку.

Чтобы активировать параметры энергосбережения:

1. Перед началом записи упражнения проведите пальцем по экрану снизу вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Прокрутите вниз до пункта **Экономия энергии** и коснитесь параметра или нажмите среднюю кнопку.
3. Измените параметры энергосбережения нужным образом, а затем проведите пальцем по экрану слева направо или удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из параметров энергосбережения.
4. Прокрутите назад к начальному представлению и начните тренировку как обычно.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Использование функции отключения дисплея не препятствует получению мобильных уведомлений, звуковых оповещений и вибросигналов. Другие визуальные подсказки (например, всплывающее окно автопаузы) не отображаются.



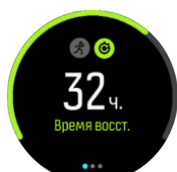
## 3.28. Время восстановления

Время восстановления — это расчетное количество часов, необходимых организму для восстановления после тренировки. Оно вычисляется с учетом длительности и интенсивности тренировки, а также общей усталости.

Время восстановления суммируется от всех типов физических упражнений. Иначе говоря, время восстановления суммируется при продолжительных занятиях с низкой интенсивностью и с высокой интенсивностью.

Это время является суммарным для всех тренировок, т. е. если начать тренировку опять до истечения этого времени, новое накопленное время восстановления будет добавлено к остатку от предыдущей тренировки.

Чтобы просмотреть время восстановления, проводите по экрану до появления экрана анализа тренировок и коснитесь экрана.



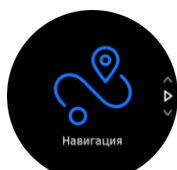
Поскольку время восстановления является прогнозируемым, отсчет накопленных часов происходит независимо от уровня физической подготовки или индивидуальных факторов. При хорошей физической форме время организм может восстановиться раньше расчетного времени. С другой стороны, в случае болезни, например гриппом, организм может восстановиться позже расчетного времени.

## 3.29. Маршруты

Ваше устройство Suunto Spartan Sport можно использовать для навигации по маршруту. Планируйте маршруты в приложении Suunto и передавайте их на часы в ходе следующей синхронизации.

Чтобы выполнить навигацию по маршруту:

1. Проведите пальцем вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.



3. Прокрутите до пункта **Маршруты** и нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть список ваших маршрутов.



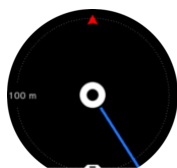
4. Прокрутите до маршрута, навигацию по которому нужно выполнить, и нажмите среднюю кнопку.

5. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.
6. Чтобы завершить навигацию, снова нажмите верхнюю кнопку в любое время.

Коснитесь экрана, чтобы переключиться между обзорной картой и более подробным представлением.



Чтобы изменить масштаб в подробном представлении, прикоснитесь к экрану или нажмите и удерживайте среднюю кнопку. Корректируйте масштаб верхней и нижней кнопкой.



Чтобы открыть список ярлыков на дисплее навигации, проведите пальцем по экрану снизу вверх или нажмите нижнюю кнопку. Ярлыки ускоряют доступ к навигационным действиям (например, к сохранению текущего местоположения или к выбору другого маршрута для навигации).


Во всех спортивных режимах с GPS также есть вариант выбора маршрута. См. 3.27.2. *Использование навигации во время тренировки.*

## Подсказки по навигации

Часы помогут не сбиться с маршрута в ходе навигации, выдавая дополнительные уведомления по ходу движения.

Например, если вы отклонились от маршрута больше чем на 100 м (330 фт), часы уведомят вас об этом и сообщат, когда вы вернетесь на маршрут.

Когда вы достигнете путевой точки или интересующего пункта на маршруте, появится информационное сообщение с расстоянием и расчетным временем на маршруте (ETE) до следующей путевой точки или интересующего пункта.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы выполняете навигацию на маршруте, который пересекается сам с собой (например, имеет форму восьмерки), и неправильно повернули на перекрестке, то часы воспримут это как ваше осознанное решение. Часы покажут следующую путевую точку, исходя из нового направления движения. Так что приглядывайте за навигационной цепочкой, когда движетесь по сложному маршруту, чтобы случайно не пойти в обратную сторону.

### 3.29.1. Высотная навигация

Если вы используете навигацию по маршруту, для которого есть высотная информация, то можете использовать данные о подъеме и спуске, хранящиеся в высотном профиле. На основном навигационном дисплее (где отображается маршрут) проведите влево или нажмите среднюю кнопку, чтобы перейти к дисплею высотного профиля.

Дисплей высотного профиля отображает следующие сведения:

- наверху: текущая высота над уровнем моря
- по центру: высотный профиль с текущим местоположением
- внизу: оставшееся расстояние подъема или спуска (коснитесь экрана, чтобы изменить представления)



Если вы слишком сильно отклонитесь от маршрута при использовании высотной навигации, на часах в высотном профиле отобразится уведомление **Вне маршрута**. При появлении этого сообщения перейдите к дисплею навигации, чтобы снова выйти на маршрут, прежде чем продолжить использование высотного профиля.

### 3.30. Пошаговая навигация на базе технологий Komoot

Если вы являетесь пользователем Komoot, то можете искать и планировать маршруты с помощью Komoot и синхронизировать их с вашими Suunto Spartan Sport с помощью приложения Suunto. Кроме того, записанные с помощью часов упражнения будут автоматически синхронизированы с Komoot.

При использовании пошаговой навигации на Suunto Spartan Sport вместе с маршрутами от Komoot часы будут издавать звуковой сигнал всякий раз, когда вам нужно будет повернуть.


Чтобы использовать пошаговую навигацию на базе технологий Komoot:

1. Зарегистрируйтесь на сайте Komoot.com
2. Выберите сервисы партнеров в приложении Suunto.
3. Выберите сервис Komoot и подключитесь к нему, указав учетные данные, использованные при регистрации в Komoot.

Все ваши выбранные или спланированные маршруты Komoot (называемые «турами» в этом приложении) будут автоматически синхронизированы с приложением Suunto. Позже вы можете с легкостью перенести эти маршруты на часы.

Следуйте инструкциям в разделе 3.29. *Маршруты* и выберите маршрут в Komoot, чтобы получать оповещения пошаговой навигации.

Чтобы подробнее узнать о партнерстве между Suunto и Komoot, см. <http://www.suunto.com/komoot>

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В настоящее время сервис Komoot недоступен на территории Китая.

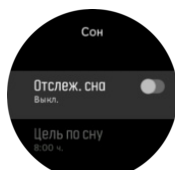
### 3.31. Отслеживание сна

Хороший сон ночью — залог здоровья ума и тела. Часы можно использовать для отслеживания сна и его средней продолжительности.

Во время сна часы Suunto Spartan Sport отслеживают сон на основе данных акселерометра.


Чтобы отследить сон:

1. Перейдите в настройки часов, прокруткой перейдите к **СОН** и нажмите среднюю кнопку.
2. Включите функцию **ОТСЛЕЖ. СНА**.



3. Задайте время отхода ко сну и пробуждения в соответствии с обычным распорядком.

Последний этап определяет период для сна. Часы используют этот период для определения состояния сна и учитывают все отдельные периоды сна как единый. Например, если ночью встать попить воды, весь последующий сон после этого часы все равно учтут как один период.

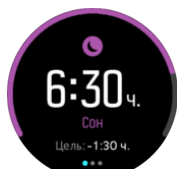
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если лечь спать до указанного периода сна, а проснуться после него, часы не будут учитывать эти отрезки как период сна. Необходимо задавать период для сна по самому раннему возможному времени отхода ко сну и по самому последнему возможному времени пробуждения.

После включения отслеживания сна, можно также задать целевой показатель сна. Обычно человеку нужно от 7 до 9 часов сна в день, хотя индивидуальная оптимальная продолжительность сна может отличаться от нормы.

## Тренды сна


После пробуждения активируется сводка сна. В сводку входит общая продолжительность сна, оценочное время бодрствования (когда определялось движение) и время глубокого сна (без движения).

Кроме сводки о конкретной ночи можно также посмотреть общий тренд с анализом сна. Когда часы находятся в представлении циферблата, держите нижнюю правую кнопку нажатой до появления экрана **СОН**. В первом представлении последний сон сравнивается с целевым показателем сна.



Находясь на экране сна, проведите влево, чтобы просмотреть среднюю продолжительность сна за последние семь дней. Проведите вверх, чтобы просмотреть фактическую продолжительность сна в часах за последние семь дней.

Находясь на экране **СОН**, держите нажатой среднюю кнопку, чтобы перейти к параметрам отслеживания сна и сводке по последнему сну.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Все измерения сна основаны только на движениях, поэтому являются приблизительными и могут не отражать реальных привычек сна.

## Автоматический режим «Не беспокоить»

Можно настроить режим «Не беспокоить», чтобы часы автоматически включали его во время сна.

### 3.32. Спортивные режимы

Ваши часы снабжены широким диапазоном заранее определенных спортивных режимов. Они предназначены для всевозможных занятий, от обычной прогулки до соревнований по триатлону.

Когда вы записываете упражнение (см. *3.27. Запись упражнений*), можно провести вверх или вниз, чтобы увидеть короткий список спортивных режимов. Коснитесь значка в конце короткого списка, чтобы отобразить полный список всех спортивных режимов.



Каждый спортивный режим имеет собственный набор экранов и представлений. Вы можете изменить и настроить по своему вкусу сведения, отображаемые на экране приложения Suunto. Вы также можете сократить список режимов на часах или добавить новые режимы.

#### 3.32.1. Плавание

Suunto Spartan Sport можно использовать при плавании в бассейнах или на открытой воде.

Поддерживаемый часами спортивный режим плавания в бассейне учитывает его длину при определении расстояния. Можно изменить длину бассейна по необходимости в настройках спортивного режима перед началом плавания

Плавание в открытой воде полагается на GPS для расчета расстояния. Поскольку сигналы GPS не проходят под водой, часы периодически должны подниматься из воды, например как при плавании кролем, чтобы определить сигнал GPS.

Это усложняет прием сигнала GPS, поэтому важно, чтобы он был сильным перед заходом в воду. Чтобы обеспечить хороший прием GPS, следует:

- Синхронизировать часы с SuuntoLink перед заплывом, чтобы оптимизировать GPS по орбитальным данным спутников.
- После выбора режима плавания в открытой воде и получения сигнала GPS, подождите хотя бы три минуты до заплыва. Тогда у GPS будет время установить надежное позиционирование.

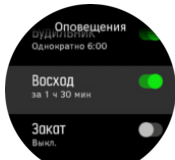
### 3.33. Звуковые сигналы о восходе и заходе солнца

Suunto Spartan Sport поддерживает выдачу звуковых оповещений о восходе и заходе солнца с учетом вашего местоположения. Вместо того, чтобы указывать фиксированное время восхода или захода солнца, вы настраиваете заблаговременное оповещение об этих событиях и задаете соответствующее упреждение.

Время восхода и захода солнца определяется с помощью GPS. Другими словами, ваши часы используют данные GPS, полученные в последний раз, когда вы пользовались GPS.

Чтобы настроить оповещения о восходе и заходе солнца:


1. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.
2. Прокрутите меню до раздела **ОПОВЕЩЕНИЯ** и перейдите к нему, нажав среднюю кнопку.
3. Перейдите к звуковому сигналу, который нужно настроить, и выберите его нажатием средней кнопки.




4. Укажите количество часов перед временем восхода или заката, прокрутив их вверх или вниз с помощью верхней или нижней кнопки. Подтвердите выбор нажатием средней кнопки.
5. Настройте количество минут аналогичным образом.



6. Нажмите среднюю кнопку, чтобы подтвердить выбор и выйти.

 **СОВЕТ:** Кроме того, вам доступен экран часов, показывающий время восхода и захода солнца.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы видеть время восхода и захода солнца, а также своевременно получать звуковые сигналы, необходим доступ к данным GPS. Если данные GPS недоступны, поля времени будут пустыми.

### 3.34. Таймеры

Ваши часы содержат базовые средства измерения времени: секундомер и таймер обратного отсчета. Откройте средство запуска и прокрутите его меню вверх, пока на экране часов не появится значок таймера. Коснитесь значка или нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть дисплей таймера.

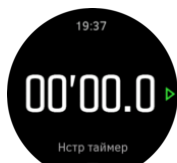


При первом открытии дисплея на нем отображается секундомер. При следующих запусках дисплей будет отображать последний использованный прибор, будь то секундомер или таймер обратного отсчета.

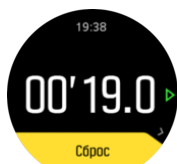
Проведите пальцем вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков **НСТР ТАЙМЕР**, где можно изменить настройки таймера.

## Секундомер

Нажмите среднюю кнопку, чтобы запустить секундомер.



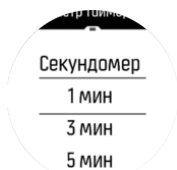
Остановите секундомер нажатием средней кнопки. Чтобы возобновить секундомер, снова нажмите среднюю кнопку. Чтобы обнулить значения секундомера, нажмите нижнюю кнопку.



Проведите пальцем вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из таймера.

## Таймер обратного отсчета

Открыв дисплей таймера, проведите пальцем вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы перейти к меню ярлыков. Здесь можно выбрать заранее заданное время обратного отсчета или указать пользовательское время обратного отсчета.



Чтобы остановить таймер, нажмите на среднюю кнопку. Чтобы обнулить показания таймера, нажмите на нижнюю кнопку.

Проведите пальцем вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из таймера.

## 3.35. Время и дата

Время и дату вы устанавливаете во время первого запуска часов. После этого часы используют время по GPS для исправления хода.

Можно вручную скорректировать время и дату в настройках, в разделе **ОБЩИЕ** » **Время/дата**, где вы также можете изменять формат времени и даты.

Кроме основного времени, можно отобразить время в другом часовом поясе, например, во время путешествий. В разделе **Общие** » **Время/дата**, коснитесь пункта **Двойн. время**, чтобы выбрать соответствующее часовому поясу расположение.

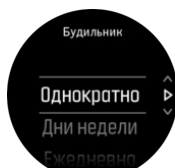
### 3.35.1. Будильник

В часах есть будильник, который может дать сигнал однократно или повторять его в определенные дни. Включите будильник в настройках, перейдя в раздел **Будильник** » **Будильник**.

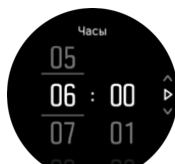
Кроме стандартных фиксированных будильников, вам доступен настраиваемый будильник, учитывающий время восхода и захода солнца. См. 3.33. *Звуковые сигналы о восходе и заходе солнца.*

Чтобы настроить фиксированный будильник:

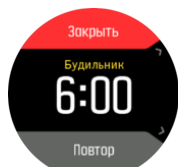
1. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть меню часов, и перейдите в раздел **Оповещения**.
2. Сперва выберите периодичность будильника. Доступны следующие параметры:  
**Однократно**: будильник однократно срабатывает в установленное время в течение следующих 24 часов  
**Дни недели**: будильник срабатывает в установленное время с понедельника по пятницу  
**Ежедневно**: будильник срабатывает в установленное время ежедневно в течение недели



3. Установите часы и минуты, а затем выйдите из раздела настроек.



Когда будильник срабатывает, вы можете выключить его или выбрать повторение сигнала позже. Интервал повторения сигнала составляет 10 минут, всего повторений может быть до 10.



Если будильник не будет выключен, то повторение сигнала автоматически включится через 30 секунд.

## 3.36. Звуковые сигналы и вибрация

Звуковые и вибросигналы используются для оповещений, уведомлений и других событий и действий. И те, и другие можно изменить из пункта **Общие** » **Сигналы**.

В **Общие** » **Сигналы** и **Вибрация** можно выбрать следующие параметры:



- **Все вкл.:** все события включают оповещение
- **Все выкл.:** никакие события не включают оповещения
- **Кнопки выкл.:** все события, отличные от нажатия кнопок, включают оповещения

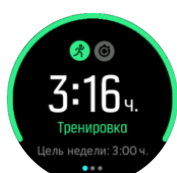
В **Оповещения** можно выбрать следующие параметры:

- **Вибрация:** виброоповещение
- **Сигналы:** звуковое оповещение
- **Оба:** вибро- и звуковое оповещение

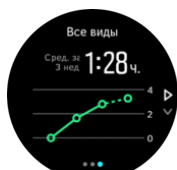
## 3.37. Анализ тренировок

Часы предоставляют общий обзор тренировок.

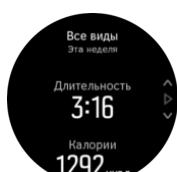
Проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, прокруткой перейти к представлению анализа тренировок.



Проведите влево или нажмите среднюю кнопку, чтобы просмотреть график всех занятий за последние три недели и среднюю продолжительность. Чтобы переключиться между разными занятиями, выполненными за последние три недели, коснитесь экрана.



Проведите вверх или нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть сводку за текущую неделю. Сводка включает в себя продолжительность и количество калорий. Выбрав конкретное занятие, проведите вверх, чтобы просмотреть подробные сведения о нем.



## 3.38. Циферблаты

В Suunto Spartan Sport есть несколько экранов часов, и в цифровом и в аналоговом стиле.

Чтобы изменить циферблат:

1. Оставаясь на текущем дисплее часов, удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.
2. Прокрутите меню до раздела **Циферблат** и перейдите к нему, коснувшись экрана или нажав среднюю кнопку.



2. Смахните вверх или вниз, чтобы прокрутить предварительный просмотр дисплеев часов, и выберите нужный дисплей касанием.
3. Смахните вверх или вниз, чтобы прокрутить список доступных цветов, и выберите нужный цвет касанием.



На каждом циферблате есть дополнительная информация, например, дата или второй часовой пояс. Изменять эти представления можно касанием дисплея.

## 4. Уход и обслуживание

### 4.1. Рекомендации по использованию


Обращайтесь с устройством осторожно, не подвергайте его ударам и не роняйте.

При использовании часов в обычных условиях техническое обслуживание не требуется. После использования промойте устройство пресной водой с мягким мылом и осторожно очистите влажной мягкой тканью или замшей.

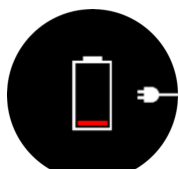
Используйте только оригинальные аксессуары Suunto! Условия гарантии не охватывают повреждения, причиненные использованием других аксессуаров.

### 4.2. Батарея

Продолжительность работы от одной зарядки зависит от порядка и условий использования часов. Низкие температуры сокращают продолжительность работы батареи после зарядки. Емкость перезаряжаемых аккумуляторных батарей со временем уменьшается.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В случае ненормального падения емкости батареи из-за производственного дефекта, Suunto покрывает замену батареи до наступления одного из двух событий: истечения одного года или 300 циклов зарядки.

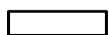
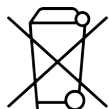
Когда уровень заряда батареи составляет менее 20% и 5%, на часах появляется значок низкого заряда. Если уровень заряда становится очень низким, часы переходят в режим низкого энергопотребления и отображается значок необходимости зарядки.



Для зарядки часов используйте поставляемый USB-кабель. При достаточно высоком уровне заряда батареи часы сами выйдут из режима низкого энергопотребления.

### 4.3. Утилизация

Утилизируйте устройство по правилам утилизации электронных устройств. Не выбрасывайте его в мусор. При желании вы можете вернуть устройство ближайшему к вам дилеру Suunto.



## 5. Рекомендации

### 5.1. Технические характеристики

#### Общие

- Рабочая температура: от -20 до +60 °C
- Температура при зарядке батареи: от 0 до +35 °C
- Температура хранения: от -30 до +60 °C
- Водонепроницаемость: 100 м
- Батарея: перезаряжаемая литий-ионная батарея
- Срок работы от батареи: 10–80 часов с GPS, в зависимости от условий и настроек

#### Радиомодуль

- Поддержка Bluetooth® Smart
- Используемая для связи частота: 2402–2480 МГц
- Максимальная мощность передачи: <4 дБм
- Радиус приема-передачи: ~3 м

#### Компас

- Дискретность: 1 градус

#### GPS

- Технология: SiRF Star V
- Дискретность: 1 м
- Частотный диапазон: 1575,42 МГц

#### Производитель

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND (ФИНЛЯНДИЯ)

#### Дата производства

Дату производства можно определить по серийному номеру устройства. Он всегда состоит из 12-ти символов: ГГННХХХХХХХХ.

В серийном номере первые две цифры (ГГ) обозначают год, а две следующие цифры (НН) — неделю в году, в которую было произведено устройство.

## 5.2. Нормативное соответствие

### 5.2.1. CE

Настоящим компания Suunto Oy заявляет, что радиооборудование типа OW161 соответствует требованиям директивы 2014/53/EU. Полный текст Декларации соответствия ЕС вы найдете здесь: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



### 5.2.2. Соответствие требованиям FCC

Это устройство отвечает требованиям раздела 15 правил FCC. Устройство необходимо эксплуатировать при соблюдении следующих условий:

- (1) устройство не должно создавать вредные помехи;
- (2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу. Настоящий продукт проверен на соответствие стандартам FCC и предназначен для личного или служебного пользования.

Изменения и модификации устройства, выполненные без прямого утверждения компанией Suunto, могут привести к потере прав на использование данного устройства согласно требованиям FCC.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Это устройство прошло проверку и признано соответствующим ограничениям, действующим для цифровых устройств класса В согласно части 15 правил FCC. Данные ограничения предназначены для обеспечения целесообразной защиты от вредных помех при эксплуатации устройств в жилых помещениях. Нарушение правил установки и эксплуатации, изложенных в соответствующих инструкциях, может привести к возникновению вредных помех для радиосвязи. Однако производитель не гарантирует, что отдельно взятая установленная система не будет создавать подобных помех. Если это оборудование не вызывает вредных помех для приема радио- и телесигнала (проверяется путем отключения и последующего включения оборудования), пользователю следует попытаться устранить помехи с помощью следующих мер:

- Переориентируйте или переместите принимающую антенну.
- Разнесите оборудование и приемник как можно дальше.
- Подключите оборудование к другой розетке или электрической цепи, отличной от используемой приемником.
- Обратитесь за помощью к торговому посреднику или техническому специалисту, имеющему опыт наладки радио- или телеоборудования.

### 5.2.3. IC (Министерство промышленности Канады)

Данное устройство удовлетворяет требованиям стандартов RSS Министерства промышленности Канады для нелицензируемых изделий. Устройство необходимо эксплуатировать при соблюдении следующих условий:

- (1) устройство не должно создавать помехи;

(2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу.

#### 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. Товарный знак

Suunto Spartan Sport, соответствующие логотипы и другие товарные знаки и наименования продукции Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Все права защищены.

### 5.4. Патентная маркировка

Данный продукт защищен патентными заявками и соответствующими национальными правами: 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.

Поданы дополнительные патентные заявки.

### 5.5. Международная ограниченная гарантия

Компания Suunto гарантирует, что в течение гарантийного срока компания Suunto или авторизованный сервисный центр Suunto (в дальнейшем именуемый Сервисным центром) будет бесплатно устранять дефекты в материалах или сборке одним из следующих способов, выбранных по своему усмотрению: а) ремонт, б) замена, в) возмещение стоимости устройства при условии соблюдения положений данной ограниченной гарантии. Данная международная ограниченная гарантия действует и применяется независимо от страны приобретения. Международная ограниченная гарантия не влияет на ваши права, определенные обязательным к применению национальным законодательством о продаже потребительских товаров.

### Срок действия гарантии

Отсчет срока международной ограниченной гарантии начинается с даты первоначальной розничной покупки.

Гарантийный срок на часы, смарт-часы, компьютеры для погружений, пульсометры, датчики погружения, механические приборы для погружения и механические прецизионные измерительные инструменты составляет два (2) года, если не указано иное.

Гарантийный срок на аксессуары, включая нагрудные ремни Suunto, ремешки для часов, зарядные устройства, кабели, аккумуляторы, браслеты и шланги, но не ограничиваясь ими, составляет один (1) год.

Гарантийный период составляет пять (5) лет для неисправностей, связанных с датчиком измерения глубины (давления) на компьютерах для погружений Suunto.

## Исключения и ограничения

Настоящая международная ограниченная гарантия не охватывает:

1. а. обычный износ, например, царапины, потертости и изменения цвета и (или) материала неметаллических ремешков, б) дефекты, вызванные неосторожным обращением, и в) дефекты и повреждения, вызванные неправильной или противоречащей инструкциям эксплуатацией устройства, ненадлежащим уходом, небрежным обращением и авариями, такими как падение или раздавливание устройства;
2. печатные материалы и упаковку;
3. дефекты и предполагаемые дефекты, вызванные совместным использованием с любым продуктом, принадлежностью, программным обеспечением и/или услугой, которые не были произведены / не поставлялись компанией Suunto;
4. батареи, не поддерживающие перезарядку.

Suunto не гарантирует, что эксплуатация Устройства или принадлежности будет происходить без сбоев или ошибок, или что Устройство или принадлежность будут совместимы с каким-либо оборудованием или программным обеспечением сторонних производителей.

Настоящая международная ограниченная гарантия на устройство или принадлежность перестает действовать в следующих случаях:

1. вскрытия устройства с нарушением правил использования;
2. ремонта устройства с использованием неутвержденных запасных частей; модификации или ремонта в сервисных центрах, не являющихся авторизованными Сервисными центрами;
3. удаления, изменения, порчи серийного номера устройства или иных действий, делающих его нечитаемым; решение по этому вопросу принимается по усмотрению компании Suunto; либо
4. воздействие на устройство химических веществ, включая, без ограничений, солнцезащитный крем и репеллент от насекомых.

## Обращение в гарантийную службу Suunto

Чтобы воспользоваться гарантийным обслуживанием Suunto, необходимо предоставить документы, подтверждающие приобретение устройства. Следует также зарегистрировать продукт онлайн на сайте [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register), чтобы получать услуги международной гарантии по всему миру. Узнать о порядке предоставления гарантийного обслуживания можно на странице [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), обратившись в местное авторизованное торговое отделение Suunto или позвонив в справочную службу Suunto.

## Ограничение ответственности

В максимальной степени, допускаемой применимым законодательством, настоящая международная ограниченная гарантия является единственным и исключительным средством судебной защиты и заменяет собой все остальные явно выраженные или подразумеваемые гарантии. Компания Suunto не несет ответственности за специфические, случайные, штрафные или косвенные убытки, включая, помимо прочего, потерю предполагаемой прибыли, потерю данных, утрату возможности эксплуатации, стоимость капитала, стоимость любого заместительного оборудования

или заместительных средств, претензии третьих лиц, ущерб собственности, нанесенный в результате приобретения или использования данного изделия или в результате нарушения условий гарантии, договора, небрежности, строгого правонарушения или любого другого юридического или объективного обоснования, даже если компании Suunto было известно о вероятности возникновения такого ущерба. Компания Suunto не несет ответственности за задержки в предоставлении гарантийного обслуживания.

## 5.6. Авторские права

© Suunto Oy, 8/2016. Все права сохраняются Suunto, наименования продукции Suunto, соответствующие логотипы, товарные знаки и наименования являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Данный документ и его содержание является собственностью компании Suunto Oy, предназначен исключительно для ее клиентов и служит для изучения и получения необходимой информации о продукции. Запрещается использование или распространение его содержания, а также передача другим лицам, разглашение или воспроизведение с любыми другими целями без предварительного письменного согласия компании Suunto Oy. Мы приложили большие усилия к обеспечению полноты и точности сведений, содержащихся в настоящем документе, однако не даем никаких явных или подразумеваемых гарантий полноты или точности этих сведений. Содержание документа может быть изменено без предварительного уведомления. Новейшую версию документации можно загрузить по адресу [www.suunto.com](http://www.suunto.com).







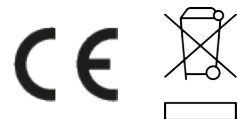
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://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.