

SUUNTO SPARTAN SPORT 1.11





คู่มือการใช้งาน

1. ความปลอดภัย.....	4
2. เริ่มต้น.....	5
2.1. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม.....	5
2.2. การแสดงผล.....	6
2.3. ไอคอน.....	6
2.4. การปรับการตั้งค่า.....	9
3. คุณลักษณะ.....	10
3.1. การติดตามกิจกรรม.....	10
3.2. โหมดเครื่องบิน.....	11
3.3. เครื่องวัดความสูง.....	11
3.4. การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติ.....	11
3.5. ไฟหน้าจอ.....	12
3.6. ปุ่มกดและการลือคหน้าจอ.....	12
3.7. เชื่อมทิส.....	12
3.7.1. การปรับเทียบเชื่อมทิส.....	13
3.7.2. การตั้งค่าคาลิเบรชัน.....	13
3.8. ข้อมูลอุปกรณ์.....	13
3.9. ธีมหน้าจอ.....	13
3.10. โหมดห้ามรบกวน.....	14
3.11. ความรู้สึก.....	14
3.12. Find back.....	15
3.13. FusedSpeed.....	16
3.14. GLONASS.....	16
3.15. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดพลังงาน.....	17
3.16. การออกกำลังแบบหนักสลับเบา.....	17
3.17. เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ.....	18
3.18. ภาษาและระบบหน่วยวัด.....	19
3.19. สมุดบันทึก.....	19
3.20. Movescount.....	19
3.20.1. SuuntoLink.....	19
3.20.2. แอป Suunto Movescount.....	19
3.21. การแจ้งเตือน.....	20
3.22. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์.....	20
3.22.1. การปรับเทียบ foot POD.....	21
3.22.2. การปรับเทียบ POD ไฟฟ้า.....	21
3.23. จุดสนใจ.....	21
3.23.1. การเพิ่มและลบจุดสนใจ (POI).....	21
3.23.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ.....	22
3.23.3. ประเภทจุดสนใจ.....	23
3.24. รูปแบบตำแหน่ง.....	25











3.25. การบันทึกการออกกำลังกาย.....	25
3.25.1. การนำทางขณะออกกำลังกาย.....	26
3.25.2. ตัวเลือกการประหยัดพลังงานในโหมดกีฬา.....	27
3.26. ระยะเวลา.....	27
3.27. เส้นทาง.....	27
3.27.1. การนำทางในที่สูง.....	28
3.28. การอัปเดตซอฟต์แวร์.....	29
3.29. โหมดกีฬา.....	29
3.29.1. การว่ายน้ำ.....	29
3.30. นาฬิกาจับเวลา.....	29
3.31. เวลาและวันที่.....	30
3.31.1. นาฬิกาปลุก.....	30
3.32. โทนเสียงและการสั่น.....	31
3.33. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย.....	31
3.33.1. แผนการออกกำลังกาย.....	32
3.34. หน้าปัดนาฬิกา.....	32
4. การช่วยเหลือและการสนับสนุน (Care and support).....	34
4.1. แนวทางการใช้งาน.....	34
4.2. แบตเตอรี่.....	34
4.3. การกำจัดทิ้ง.....	34
5. อื่นๆ.....	35
5.1. คุณสมบัติเฉพาะทางเทคนิค.....	35
5.2. การปฏิบัติตามกฎ.....	35
5.2.1. CE.....	35
5.2.2. ความสอดคล้องกับ FCC.....	35
5.2.3. IC.....	36
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	36
5.3. เครื่องหมายการค้า.....	36
5.4. คำประกาศเรื่องสิทธิบัตร.....	36
5.5. การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดของ.....	36
5.6. Copyright.....	37

1. ความปลอดภัย

ประเภทของการะมัดระวังความปลอดภัย

-  คำเตือน: - ใช้กับขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต
-  ข้อควรระวัง: - ใช้กับขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดความเสียหายให้กับผลิตภัณฑ์
-  หมายเหตุ: - ใช้เพื่อเน้นข้อมูลที่สำคัญ
-  เคล็ดลับ: - ใช้สำหรับเคล็ดลับเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการใช้คุณสมบัติและหน้าที่ของอุปกรณ์

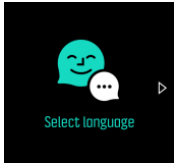
ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย

-  คำเตือน: เก็บสาย USB ให้ห่างจากอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เครื่องกระตุ้นหัวใจ ลิฟต์การ์ด บัตรเครดิตและสิ่งอื่นที่คล้ายกัน ช่องต่ออุปกรณ์สาย USB จะมีแม่เหล็กกำลังสูงซึ่งอาจรบกวนการทำงานของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่จัดเก็บข้อมูลด้วยแม่เหล็ก
-  คำเตือน: อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะเป็นไปตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที
-  คำเตือน: ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม โปรแกรมการออกกำลังกายเสมอ การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้
-  คำเตือน: ใช้เพื่อกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น
-  คำเตือน: อย่าเชื่อมต่อ GPS หรืออายุการใช้งานแบตเตอรี่ทั้งหมด ใช้แผนที่และวัสดุสำรองอื่นๆ เพื่อความปลอดภัยของคุณเสมอ
-  ข้อควรระวัง: ห้ามใช้ตัวทำละลายใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย
-  ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารกำจัดแมลงใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย
-  ข้อควรระวัง: อย่าทิ้งอุปกรณ์ แต่ให้อือเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
-  ข้อควรระวัง: ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์หล่นเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายได้
-  หมายเหตุ: Suunto ใช้เซ็นเซอร์และอัลกอริทึมขั้นสูงในการสร้างตัวชี้วัด ซึ่งช่วยคุณในการทำกิจกรรมและการพักผ่อน เรามุ่งมั่นให้เกิดความแม่นยำมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ผลิตภัณฑ์และบริการของเราเก็บบันทึกไว้ อาจไม่ครบถ้วนสมบูรณ์เสมอไป และตัวชี้วัดที่ได้ อาจไม่แม่นยำเสมอไป แคลอรี อัตราการเต้นของหัวใจ สถานที่ การตรวจจับการเคลื่อนไหว การจดจำข้อผิดพลาด ความเครียดทางร่างกาย และตัวชี้วัดอื่นๆ อาจไม่ตรงกับความจริงเสมอไป ผลิตภัณฑ์และบริการ Suunto มีไว้เพื่อการใช้งานเชิงนันทนาการเท่านั้นและไม่ได้มีวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ใดๆ

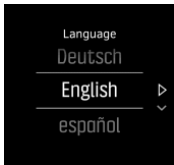
2. เริ่มต้น

การเริ่มต้นใช้งาน Suunto Spartan Sport ของคุณเป็นครั้งแรกนั้นรวดเร็วและง่าย

1. กดปุ่มบนค้ำงไว้เพื่อปลุกให้หน้าจอตื่น
2. แตะหน้าจอเพื่อเริ่มต้นตัวช่วยในการติดตั้ง



3. เลือกภาษาโดยปิดขึ้นหรือลง แล้วแตะภาษาที่ต้องการ



4. ทำตามคำแนะนำจากตัวช่วยเพื่อตั้งค่าเบื้องต้นจนเสร็จสิ้น ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลือกค่า แตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อยอมรับค่า แล้วไปที่ขั้นตอนต่อไป

หลังจากทำตามตัวช่วยในการติดตั้ง ชาร์จนาฬิกาด้วยสาย USB ที่ให้มาจนกระทั่งแบตเตอรี่เต็ม

คุณต้องการนำโหนดและติดตั้ง SuuntoLink ลงคอมพิวเตอร์หรือเครื่อง Mac เพื่อรับซอฟต์แวร์อัปเดตสำหรับนาฬิกา เราขอแนะนำให้อัปเดตนาฬิกาเมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ที่ใช้งานได้

ดูข้อมูลเพิ่มเติมใน www.movescount.com/connect

2.1. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม

Suunto Spartan Sport มีหน้าจอสัมผัสและปุ่มสามปุ่มที่ใช้ไปยังจอแสดงผลและคุณสมบัติต่างๆ

ปิดและแตะ

- ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนไปมาในจอแสดงผลและเมนู
- ปิดขวาและซ้ายเพื่อย้อนกลับและไปข้างหน้าในจอแสดงผล
- ปิดซ้ายหรือขวาเพื่อดูการแสดงผลและรายละเอียดเพิ่มเติม
- แตะเพื่อเลือกรายการ
- แตะจอแสดงผลเพื่อดูข้อมูลอื่น
- แตะค้ำงไว้เพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในแต่ละเมนู
- แตะสองครั้งเพื่อกลับไปไปที่หน้าจอแสดงเวลาจากหน้าจออื่นๆ (ไม่รวมตัวเปิดและการตั้งค่า)

ปุ่มบน

- กดเพื่อเลื่อนขึ้นในมุมมองและเมนู

ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเลือกรายการหรือดูข้อมูลอื่นๆ
- กดค้ำงเพื่อกลับไปยังเมนูการตั้งค่า
- กดค้ำงเพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในแต่ละเมนู

ปุ่มล่าง

- กดเพื่อเลื่อนลงในมุมมองและเมนู

ขณะบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกาย

ปุ่มบน

- กดเพื่อหยุดหรือกลับสู่การบันทึก
- กดค้างเพื่อเปลี่ยนกิจกรรม

ปุ่มกลาง

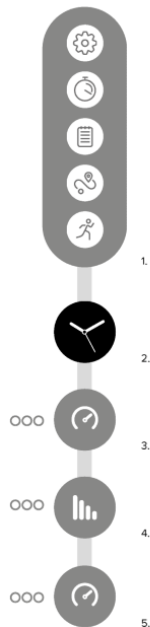
- กดเพื่อเปลี่ยนการแสดงผล
- กดค้างเพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในแต่ละเมนู

ปุ่มล่าง

- กดเพื่อกำหนดรอบ
- กดค้างเพื่อลือกและปลดลือกปุ่ม

2.2. การแสดงผล


หน้าจอแสดงผลสามารถปรับแต่งได้และเปลี่ยนแปลงไปตามการอัปเดตซอฟต์แวร์ การจัดการพื้นฐานจะยังคงเหมือนเดิมตามที่แสดงไว้ด้านล่าง



















































1. ตัวเปิดโปรแกรม
2. หน้าปัดนาฬิกา
3. กิจกรรม
4. การออกกำลังกาย
5. การฟื้นตัว

2.3. ไอคอน

Suunto Spartan Sport ใช้ไอคอนต่อไปนี้

	โหมดใช้งานบนเครื่องบิน
	ระดับความสูง

	ความแตกต่างของระดับความสูง
	ทางขึ้น
	เวลาขึ้น
	ย้อนกลับ กลับไปยังเมนู
	อัตราการหายใจ
	ล็อกปุ่ม
	จังหวะการก้าวเดิน
	การปรับเทียบ (เข็มทิศ)
	แคลอรี
	ตำแหน่งปัจจุบัน (การนำทาง)
	การชาร์จ
	ทางลง
	เวลาลง
	ระยะทาง
	ระยะเวลา
	EPOC
	ค่าประมาณ VO2
	การออกกำลังกาย
	ความล้มเหลว
	เวลาเท่าเดิม
	ต้องเปิด GPS
	ทิศที่มุ่งหน้าไป (การนำทาง)
	อัตราการเต้นของหัวใจ
	ต้องมีสัญญาณเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ

	จุดสูงสุด
	สายเรียกเข้า
	สมุดบันทึก
	แบตเตอรี่อ่อน
	จุดต่ำสุด
	ข้อความ/การแจ้งเตือน
	สายที่ไม่ได้รับ
	การนำทาง
	ไม่มีทางขึ้น
	ไม่มีทางลง
	ออกนอกเส้นทาง
	ก้าว
	การเคลื่อนไหวที่กำหนดไว้
	ต้องใช้สัญญาณ POD
	ต้องใช้สัญญาณ POD ไฟฟ้า
	ผลที่ได้สูงสุดจากการออกกำลังกาย
	เวลาฟื้นตัว
	มีอัปเดตซอฟต์แวร์
	จำนวนก้าว
	นาฬิกาจับเวลา
	อัตราสโตรก (ว่ายน้ำ)
	สำเร็จ
	SWOLF
	การซิงค์

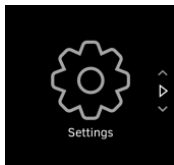
	การตั้งค่า
	อุณหภูมิจึง

2.4. การปรับการตั้งค่า

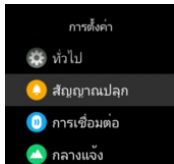
คุณสามารถปรับการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดได้ในนาฬิกาโดยตรงหรือผ่าน Suunto Movescount

เพื่อปรับการตั้งค่า:

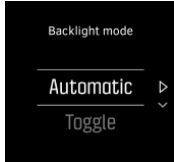
1. ปิดลงจนเห็นไอคอนการตั้งค่า แล้วแตะไอคอน



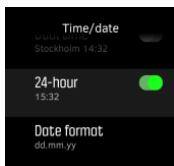
2. เลื่อนเมนูการตั้งค่าโดยปัดขึ้นหรือลง หรือกดปุ่มบนหรือล่าง



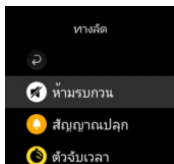
3. เลือกรับการตั้งค่าโดยแตะชื่อการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลางเมื่อการตั้งค่าไฮไลต์อยู่ ย้อนกลับไปในเมนู โดยปัดทางขวาหรือเลือก ย้อนกลับ (ย้อนกลับ)
4. สำหรับการตั้งค่าที่มีช่วงค่า เปลี่ยนค่าได้โดยปัดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มบนหรือล่าง



5. สำหรับการตั้งค่าที่มีเพียงสองค่า เช่น เปิดหรือปิด เปลี่ยนค่าได้โดยแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลาง



 **เคล็ดลับ:** นอกจากนี้คุณยังสามารถเข้าถึงการตั้งค่าทั่วไปจากหน้าปัด โดยแตะและกดนิ้วบนหน้าจอค้างไว้เพื่อเปิดเมนูในบริบท



3. คุณลักษณะ

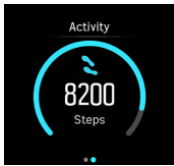
3.1. การติดตามกิจกรรม

นาฬิกาจะติดตามระดับกิจกรรมโดยรวมที่ทำตลอดทั้งวัน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ ไม่ว่าจะแค่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือกำลังฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นก็ตาม

การทำร่างกายให้กระฉับกระเฉงและออกกำลังกายเป็นเรื่องดี แต่คุณต้องจัดวันพักผ่อนที่เหมาะสมโดยทำกิจกรรมเบา ๆ เมื่อฝึกซ้อมอย่างหนัก

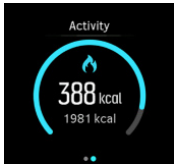
ตัวนับกิจกรรมจะรีเซ็ตทุก ๆ วันเวลาเที่ยงคืน ในวันสุดท้ายของสัปดาห์ (วันอาทิตย์) นาฬิกาจะแสดงข้อมูลสรุปกิจกรรมของคุณ โดยแสดงค่าเฉลี่ยสำหรับจำนวนรวมในแต่ละสัปดาห์และแต่ละวัน

ปิดจ็อกหรือกดปุ่มล่างจากจอหน้าปัดเพื่อดูจำนวนก้าวที่ได้ทั้งหมด



นาฬิกาจะนับจำนวนก้าวโดยใช้มิเตอร์วัดความเร็ว การนับจำนวนก้าวจะสะสมต่อไปเรื่อย ๆ ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน ในขณะที่บันทึกช่วงการออกกำลังกายและกิจกรรมอื่น ๆ อย่างไม่รู้ตัว นาฬิกาจะไม่นับก้าวในการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น ว่ายน้ำและปั่นจักรยาน

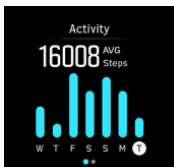
นอกจากจำนวนก้าวแล้ว คุณสามารถแตะหน้าจอเพื่อดูปริมาณแคลอรีโดยประมาณของแต่ละวัน



ตัวเลขขนาดใหญ่กลางหน้าจอคือ จำนวนแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้วโดยประมาณ คุณจะเห็นปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่เผาผลาญไปแล้วด้านล่าง ขอดรวมจะรวมทั้งแคลอรีจากการออกกำลังกายและและอัตราการเผาผลาญพื้นฐานของคุณ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

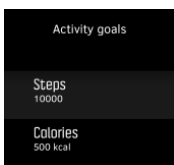
วงแหวนในหน้าจอทั้งสองชี้ให้เห็นว่าคุณใกล้ถึงเป้าหมายของกิจกรรมในแต่ละวันมากน้อยแค่ไหน เป้าหมายเหล่านี้ปรับให้เข้ากับการกำหนดค่าส่วนตัวของคุณได้ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

นอกจากนี้ คุณยังตรวจสอบกิจกรรมที่ทำในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาได้ด้วยการปัดไปทางขวา และหน้าจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อสลับดูจำนวนก้าวและแคลอรี



เป้าหมายกิจกรรม

คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายประจำวันได้ทั้งจำนวนก้าวและปริมาณแคลอรี ขณะอยู่ในหน้าจอกิจกรรม ให้แตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดการตั้งค่าเป้าหมายกิจกรรม



ในขณะที่ตั้งจำนวนก้าวเป้าหมาย คุณสามารถกำหนดจำนวนก้าวทั้งหมดที่จะเดินในแต่ละวันได้

แคลอรีทั้งหมดที่คุณเผาผลาญต่อวันขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัย คืออัตราการเผาผลาญพื้นฐาน (BMR) และการออกกำลังกายของคุณ

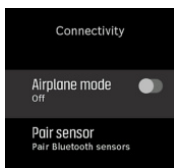


ค่า BMR คือปริมาณแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก ซึ่งเป็นปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องใช้เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและทำงานบางอย่างได้ เช่น กะพริบตาหรือทำให้หัวใจเต้น ปริมาณแคลอรีนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุและเพศ

เมื่อตั้งปริมาณแคลอรีเป้าหมายแล้ว คุณต้องกำหนดปริมาณแคลอรีที่ต้องการเผาผลาญ นอกเหนือจากค่า BMR หรือที่เรียกว่าแคลอรีจากกิจกรรมทางร่างกาย วงแหวนในหน้าจอแสดงความคืบหน้าในการทำกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในระหว่างวันเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

3.2. โหมดเครื่องบิน

เปิดโหมดเครื่องบินเมื่อต้องปิดการส่งสัญญาณไร้สาย คุณสามารถเปิดหรือปิดโหมดเครื่องบินได้จากการตั้งค่าในส่วน [การเชื่อมต่อ](#) (การเชื่อมต่อ)



หมายเหตุ: ในการจับคู่ทุกอย่างกับอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องปิดโหมดเครื่องบินก่อน ถ้าคุณเปิดไว้

3.3. เครื่องวัดความสูง

Suunto Spartan Sport ใช้ GPS ในการวัดระดับความสูง เมื่อมีความแรงของสัญญาณที่ดีที่สุดซึ่งจัดข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น โดยทั่วไปในการคำนวณตำแหน่ง GPS การอ่านระดับความสูง GPS ควรเป็นตัวบ่งชี้ระดับความสูงของคุณที่ดีที่สุด

คุณจะต้องเพิ่มแหล่งข้อมูลอื่นๆ เช่น ไจโรสโคปหรือเรดาร์คอปเลอร์เพื่อปรับระดับความสูง GPS เพื่อให้ได้การอ่านที่แม่นยำยิ่งขึ้นจากระดับความสูง GPS ซึ่งเทียบเท่ากับค่าที่ได้รับจากระดับความสูงของบรรยากาศ

เนื่องจาก Suunto Spartan Sport อาศัย GPS ในการวัดความสูงเพียงอย่างเดียว ถ้าไม่ได้ตั้ง GPS ไว้ให้แม่นยำสูงสุด การกรองอาจมีข้อผิดพลาดและอาจส่งผลให้การอ่านความสูงไม่ถูกต้องได้

หากต้องการอ่านระดับความสูงที่ดี โปรดตรวจสอบว่าตั้งความแม่นยำของ GPS เป็น **ดีที่สุด** (ดีที่สุด) แล้วในระหว่างการบันทึก

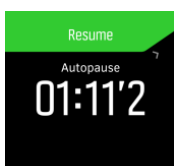
อย่างไรก็ตาม แม้จะตั้งความแม่นยำสูงสุดแล้ว ก็ไม่ควรพิจารณาว่าระดับความสูงจาก GPS เป็นค่าที่แน่นอน เนื่องจากเป็นเพียงค่าประมาณความสูงจริง และความแม่นยำในการประมาณการนี้อาศัยสภาพแวดล้อมโดยรอบอย่างมาก

3.4. การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติ

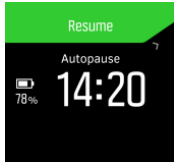
การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติจะหยุดบันทึกการออกกำลังกายเมื่อคุณเคลื่อนไหวช้ากว่า 2 กม./ชม. (1.2 ไมล์ต่อชม.) เมื่อความเร็วเพิ่มขึ้นมากกว่า 3 กม./ชม. (1.9 ไมล์ต่อชั่วโมง) ระบบจะบันทึกต่อโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถตั้งค่าการหยุดชั่วคราวอัตโนมัติให้เป็นเปิด/ปิดได้ในโหมดกีฬาแต่ละโหมดใน Movescount นอกจากนี้ ยังเปิดหรือปิดการหยุดชั่วคราวอัตโนมัติได้จากการตั้งค่าโหมดนาฬิกา ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย

หากเปิดการหยุดชั่วคราวอัตโนมัติไว้ในระหว่างการบันทึก จะมีข้อความป๊อปอัพแจ้งให้ทราบเมื่อมีการหยุดบันทึกชั่วคราวโดยอัตโนมัติ



แตะข้อความป๊อปอัพทำต่อไปเพื่อตรวจสอบเวลาปัจจุบันและระดับแบตเตอรี่



คุณสามารถปล่อยให้เครื่องบันทึกต่อโดยอัตโนมัติเมื่อเริ่มเคลื่อนไหวอีกครั้ง หรือกลับมาจากหน้าจอปัดเพื่อด้วยตัวเองได้โดยกดปุ่มบน

3.5. ไฟหน้าจอ

ไฟหน้าจรมี 2 โหมด คือโหมดอัตโนมัติและโหมดสลับ ไฟหน้าจอในโหมดอัตโนมัติจะติดเมื่อแตะหน้าจอสัมผัสหรือกดปุ่มใดก็ตาม

คุณสามารถเปิดไฟหน้าจอในโหมดสลับได้โดยใช้สองนิ้วแตะ ไฟหน้าจอจะติดค้างอยู่จนกว่าจะใช้สองนิ้วแตะอีกครั้ง

ไฟหน้าจอจะอยู่ในโหมดอัตโนมัติโดยค่าเริ่มต้น คุณสามารถเปลี่ยนโหมดไฟหน้าจอและความสว่างของแสงไฟได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป (ทั่วไป) » ไฟหน้าจอ (ไฟหน้าจอ)**



หมายเหตุ: ความสว่างของแสงไฟจะมีผลต่ออายุการใช้งานแบตเตอรี่ ยิ่งแสงไฟสว่างมากเท่าใด แบตเตอรี่ก็จะยิ่งหมดเร็วขึ้นเท่านั้น

ไฟสแตนด์บาย

เมื่อไม่ได้ใช้งานนาฬิกาโดยไม่ได้แตะหน้าจอหรือกดปุ่ม นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดสแตนด์บายหลังจากผ่านไปหนึ่งนาที จอภาพจะเปิดอยู่ แต่หน้าจออาจอ่านได้ยากในสภาพแสงน้อย

คุณสามารถใช้แสงไฟสแตนด์บายได้เพื่อให้สามารถอ่านหน้าจอได้ในสภาพแสงน้อย นี่คือแสงไฟหน้าจอความสว่างต่ำที่เปิดไว้ตลอดเวลา

คุณสามารถสลับใช้ไฟหน้าจอสแตนด์บายหรือปิดได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป (ทั่วไป) » ไฟหน้าจอ (ไฟหน้าจอ) » สแตนด์บาย (สแตนด์บาย)**

แม้ว่าความสว่างของไฟสแตนด์บายจะอยู่ในระดับต่ำมาก แต่ก็ทำให้แบตเตอรี่ใช้งานได้น้อยลงในภาพรวมเนื่องจากเปิดไว้ตลอดเวลา

3.6. ปุ่มกดและการลือคหน้าจอ

ในขณะที่บันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถลือคทั้งปุ่มและหน้าจอได้โดยกดปุ่มขวาล่างค้างไว้ เมื่อลือคแล้ว คุณจะไม่สามารถเปลี่ยนมุมมองการแสดงผลได้ แต่เปิดไฟหน้าจอได้โดยกดปุ่มใดก็ได้ หากไฟหน้าจออยู่ในโหมดอัตโนมัติ

กดปุ่มขวาล่างค้างไว้อีกครั้งเพื่อปลดลือคทุกอย่าง

เมื่อไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย หน้าจอจะลือคและหริ่งหลังจากไม่ได้ใช้งานนาน 1 นาที กดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดใช้งานหน้าจอ

นอกจากนี้ หน้าจอจะเข้าสู่โหมดสลีป (ว่าง) หลังจากที่ไม่ได้ใช้งานมาระยะหนึ่ง และจะเปิดขึ้นอีกครั้งเมื่อมีการเคลื่อนไหว

3.7. เข็มทิศ

Suunto Spartan Sport มีเข็มทิศดิจิทัลที่ช่วยให้คุณปรับทิศทางการเดินทางที่สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็กได้ เข็มทิศที่ชดเชยการเอียง จะช่วยให้คุณอ่านค่าได้ถูกต้อง แม้ว่าเข็มทิศจะไม่อยู่ในระนาบแนวนอน

คุณสามารถเข้าใช้เข็มทิศจากตัวเปิดโปรแกรมได้ในส่วน **การนำทาง (การนำทาง) » เข็มทิศ (เข็มทิศ)**

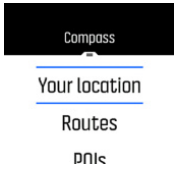
การแสดงผลเข็มทิศ จะมีข้อมูลต่อไปนี้:

- ลูกศรที่ชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก
- ทิศทางการมุ่งหน้า
- ทิศที่มุ่งหน้าไปเป็นองศา
- เวลา (เวลาท้องถิ่น) หรือระดับแบตเตอรี่ และบนหน้าจอเพื่อเปลี่ยนมุมมอง



หากต้องการออกจากเข็มทิศ ให้ปิดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้

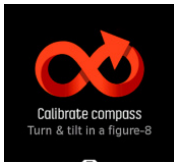
ขณะอยู่ในหน้าจอเข็มทิศ คุณสามารถปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอ หรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดจะทำให้คุณเข้าถึงการนำทางอย่างรวดเร็ว เช่น การตรวจสอบพิกัดตำแหน่งปัจจุบัน หรือการเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง



ปัดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อออกจากรายการทางลัด

3.7.1. การปรับเทียบเข็มทิศ

หากเข็มทิศยังไม่ได้รับการปรับเทียบ ระบบจะแจ้งให้คุณปรับเทียบเข็มทิศเมื่อเข้าสู่การแสดงผลเข็มทิศ



หากต้องการปรับเทียบเข็มทิศใหม่ ก็สามารถทำได้อีกครั้งจากการตั้งค่าในส่วน การนำทาง (การนำทาง) » **ปรับเทียบเข็มทิศ** (การปรับเทียบเข็มทิศ)

3.7.2. การตั้งค่า declination

ต้องมีการตั้งค่า declination เพื่อให้แน่ใจว่ามีการอ่านค่าเข็มทิศที่ถูกต้อง

แผนที่กระดาษจะชี้ไปที่ทิศเหนือจริง แต่เข็มทิศจะชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก - ภูมิภาคบนโลกที่มีแรงสนามแม่เหล็กของโลกดึงดูดอยู่ เพราะทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงไม่ได้อยู่ในสถานที่เดียวกัน คุณต้องตั้งค่า declination ในเข็มทิศของคุณ มุมระหว่างทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงคือค่า declination ของคุณ

ค่า declination จะแสดงไว้ทุกวันทุก แผนที่ ตำแหน่งของทิศเหนือแม่เหล็กจะเปลี่ยนแปลงเป็นประจำทุกปี คุณสามารถดูค่า declination ที่แม่นยำและเป็นปัจจุบันที่สุดจากเว็บไซต์ต่างๆ ได้ เช่น www.magnetic-declination.com

แต่ แผนที่โอเรียนเทียร์จะวาดขึ้นตามความสัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก หากกำลังใช้แผนที่โอเรียนเทียร์ คุณต้องปิดการแก้ไขค่า declination โดยโดยตั้งค่ามุมนี้เป็น 0 องศา

ซึ่งทำได้ในการตั้งค่าในส่วน การนำทาง (การนำทาง) » **การเบี่ยงเบน** (declination)

3.8. ข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูรายละเอียดซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์ของนาฬิกาได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** (ทั่วไป) » **เกี่ยวกับ** (เกี่ยวกับ)

3.9. ธีมหน้าจอ

คุณสามารถเปลี่ยนธีมโดยใช้ธีมสว่างและธีมมืดเพื่อให้หน้าจอปิดนาฬิกาได้สะดวกในระหว่างออกกำลังกายหรือนำทางได้

เมื่อใช้ธีมแบบสว่าง พื้นหลังของหน้าจอจะสว่างและตัวเลขมีสีเขียว

ส่วนธีมแบบมืด ภาพที่เห็นจะกลับกัน โดยพื้นหลังจะมีสีเขียวและตัวเลขจะสว่าง

ธีมเป็นการตั้งค่าที่มีผลกับทั้งระบบ ซึ่งเปลี่ยนในนาฬิกาได้ไม่ว่าจะใช้โหมดกีฬาหรือในการตั้งค่าการนำทาง

วิธีเปลี่ยนซิมหน้าจอใน โหมดกีฬา

1. ไปที่โหมดกีฬาโหมดใดก็ได้ แล้วปิดขึ้นหรือกดปุ่มกลางเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลื่อนไปยัง **ชุดรูปแบบ (ซิม)** แล้วกดปุ่มกลาง
3. สลับระหว่าง **สว่าง** และ **มืด** โดยปิดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มบนและล่าง แล้วยอมรับด้วยปุ่มกลาง
4. เลื่อนขึ้นเพื่อออกจากตัวเลือกโหมดกีฬา และเริ่ม (หรือออกจาก) โหมดกีฬา

วิธีเปลี่ยนซิมหน้าจอในการตั้งค่าการนำทาง:

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนค้างไว้เพื่อเปิดตัวเปิดโปรแกรม
2. เลื่อนไปที่ **การนำทาง (การนำทาง)** แล้วแตะไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนลงไปที่การตั้งค่าซิมตามที่ระบุไว้ข้างต้น จากนั้นเปลี่ยนการตั้งค่าตามต้องการ ออกจากการตั้งค่าการนำทางโดยกดปุ่มกลางค้างไว้
4. ออกจากการตั้งค่าการนำทางโดยกดปุ่มกลางค้างไว้

3.10. โหมดห้ามรบกวน

โหมดห้ามรบกวนคือการตั้งค่าเพื่อปิดเสียงและการสั่นสะเทือนทั้งหมด ทำให้เป็นตัวเลือกที่มีประโยชน์มากขณะสวมใส่นาฬิกาในสถานที่ เช่น โรงละคร หรือสภาพแวดล้อมที่คุณต้องการให้นาฬิกาทำงานตามปกติ แต่เงียบ

โหมดห้ามรบกวนช่วยป้องกันนาฬิกาไม่ให้เข้าสู่โหมดจี้ลหลังจากไม่มีการใช้งาน

เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวน:

1. กดปุ่มตรงกลางในหน้าปัดนาฬิกาค้างไว้เพื่อเปิดเมนูทางลัด คุณจะเห็นตัวเลือก “ห้ามรบกวน” ด้านบนสุดของรายการและตัวเลือกที่มีไว้ให้แล้ว
2. แตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อยืนยันตัวเลือก

ขณะอยู่ในโหมดนี้ กดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดใช้งานตัวเลือกทางออก แล้วกดปุ่มขวาบนเพื่อปิดโหมดห้ามรบกวน

หากคุณตั้งนาฬิกาปลุกไว้ นาฬิกาจะส่งเสียงเตือนตามปกติและปิดโหมดห้ามรบกวน เว้นแต่ว่าคุณจะเลื่อนปลุก

3.11. ความรู้สึก

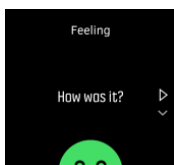
หากคุณมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การติดตามว่าคุณรู้สึกอย่างไรหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นสิ่งที่สำคัญของสภาพร่างกายโดยรวมของคุณ โค้ชหรือผู้ฝึกสอนส่วนตัวยังสามารถใช้แนวโน้มของความรู้สึกของคุณเพื่อติดตามความคืบหน้าได้เมื่อเวลาผ่านไป

มีระดับความรู้สึกห้าแบบให้เลือก:

- แย่ (แย่)
- เฉลี่ย (ปานกลาง)
- ดี (ดี)
- ดีมาก (ดีมาก)
- ยอดเยี่ยม (ยอดเยี่ยม)

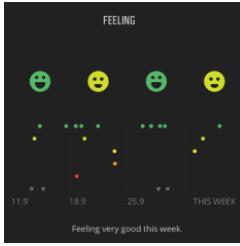
สิ่งที่ตัวเลือกเหล่านี้หมายถึงจะขึ้นอยู่กับคุณ (และโค้ชของคุณ) ที่จะตัดสินใจ สิ่งสำคัญคือการที่คุณจะใช้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับการออกกำลังกายแต่ละครั้ง คุณสามารถบันทึกความรู้สึกของคุณว่าในนาฬิกาโดยตรงหลังจากหยุดการบันทึกโดยการตอบคำถาม **‘เป็นอย่างไรบ้าง? (รู้สึกอย่างไร?)’**

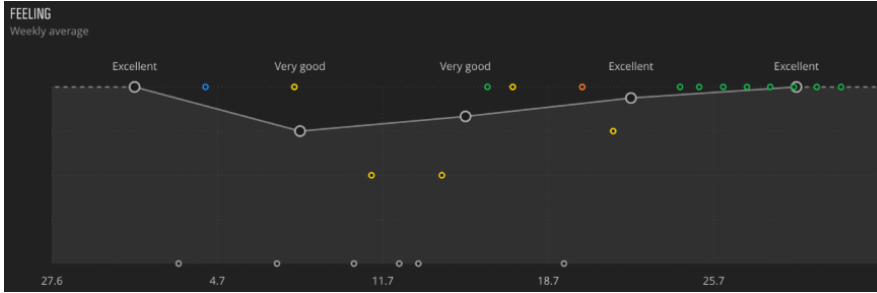


คุณสามารถข้ามการตอบคำถามโดยการกดปุ่มกลางและตอบว่ารู้สึกอย่างไรภายหลังโดยการแก้ไข Move ใน Suunto Movescount

เมื่อคุณเริ่มต้นอย่างสม่ำเสมอโดยใช้ตัววัดความรู้สึก คุณสามารถตรวจสอบแนวโน้ม 7 วันและ 30 วันของคุณได้อย่างรวดเร็วจากภาพรวมไหม้ไลน์ใน Movescount



สำหรับการวิเคราะห์แนวโน้มในระยะยาว ไปที่หน้าเพจ Moves ของคุณ เลือกเวลาที่คุณต้องการที่จะดูจากปฏิทินและเลื่อนลงไป การพักผ่อนและการฟื้นตัวเพื่อดูกราฟแนวโน้มความรู้สึก

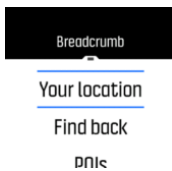


3.12. Find back

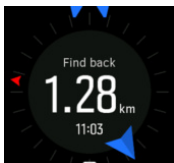
หากคุณใช้ GPS ในการบินที่กิจกรรม Suunto Spartan Sport จะบันทึกจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายไว้โดยอัตโนมัติ ด้วย Find back Suunto Spartan Sport จะช่วยให้คุณกลับสู่จุดเริ่มต้นได้โดยตรง

วิธีเริ่มใช้งาน Find back:

1. เริ่มการออกกำลังกายด้วย GPS
2. บิดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มตรงกลางจนกว่าจะถึงหน้าจอการนำทาง
3. บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัด
4. เลื่อนลงไปที่ Find back และแตะจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อเลือก

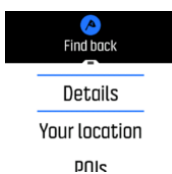


การนำทางจะแสดงเป็นจอแสดงผลสุดท้ายในโหมดกีฬาที่เลือก

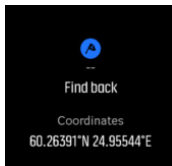


วิธีดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับตำแหน่งปัจจุบันของคุณ:

1. จากมุมมองของ Find back ให้บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. เลือก รายละเอียด (รายละเอียด)



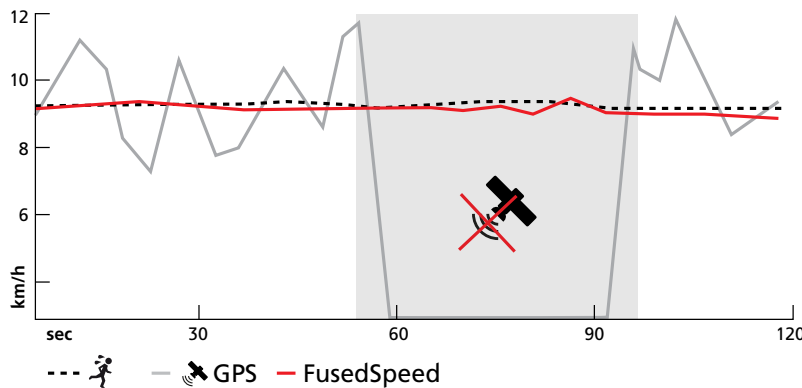
3. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนผ่านรายการ



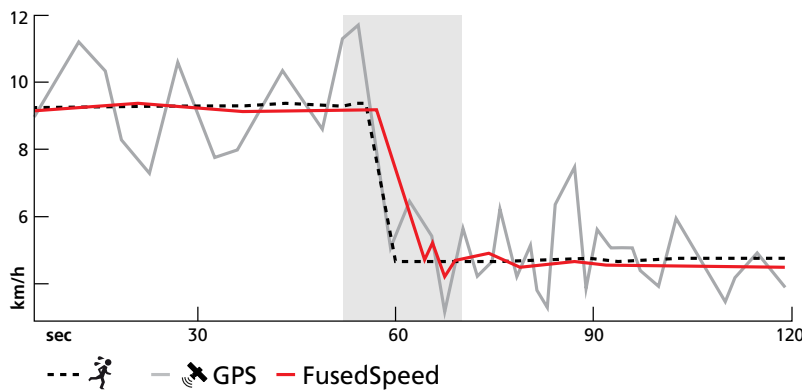
ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อออกจากมุมมองรายละเอียด

3.13. FusedSpeed

FusedSpeed™ เป็นการผสาน GPS และการอ่านความเร็วจากเซ็นเซอร์ที่ข้อมือเพื่อวัดความเร็วในการวิ่งอย่างแม่นยำมากขึ้น มีการกรองสัญญาณ GPS โดยขึ้นอยู่กับความเร็วที่ข้อมือ ทำให้อุปกรณ์สามารถอ่านความเร็วการวิ่งคงที่ได้แม่นยำขึ้นและการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่รวดเร็วขึ้น



FusedSpeed จะให้ประโยชน์มากที่สุดเมื่อคุณต้องการอ่านความเร็วคงที่ได้สูงในระหว่างออกกำลังกาย เช่น เมื่อวิ่งบนพื้นที่ขรุขระหรือในระหว่างวิ่งข้ามสลับเร็ว เช่น หากสัญญาณ GPS หลุดชั่วคราว Suunto Spartan Sport จะสามารถแสดงผลการอ่านความเร็วได้อย่างแม่นยำต่อไปโดยใช้ตัววัดความเร็วที่ปรับเทียบด้วย GPS



เคล็ดลับ: เพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องที่สุดจาก FusedSpeed แนะนำให้หลีกเลี่ยงที่นาฬิกาอย่างรวดเร็ว หากคุณเลื่อนนาฬิกาไว้ตรงหน้าโดยไม่ขยับ จะลดความแม่นยำของค่าที่อ่าน

FusedSpeed จะเปิดใช้งาน โดยอัตโนมัติในระหว่างวิ่งและกิจกรรมประเภทอื่นๆ ที่คล้ายกัน เช่น โยโย่เทนนิส ฟลอร์บอลและฟุตบอล

3.14. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System) เป็นระบบระบุตำแหน่งทางเลือกสำหรับ GPS เมื่อเปิดใช้งาน GLONASS นาฬิกาของคุณอาจบันทึกการติดตามที่แม่นยำกว่าในบางเงื่อนไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตเมืองที่มีอาคารสูง GLONASS สามารถปรับแก้ความแม่นยำในการติดตามได้ในพื้นที่อื่น ๆ โดยปกติแล้วจะดีที่สุดหากมีการใช้งาน GLONASS เมื่อใช้งาน GLONASS นาฬิกาของคุณจะสิ้นเปลืองพลังงานมากขึ้น

วิธีเปิด/ปิด GLONASS:

1. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS
2. เปิดเมนูตัวเลือกและเลื่อนลงจนกว่าจะถึง GLONASS
3. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดหรือปิดการตั้งค่า



หมายเหตุ: การตั้งค่า GLONASS เป็นการตั้งค่าส่วนกลาง เมื่อเปิดใช้งาน GLONASS จะเปิดใช้งานสำหรับโหมดกีฬาทั้งหมดที่มี GPS

3.15. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดพลังงาน

ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS จะกำหนดความแม่นยำในการติดตามของคุณ ยิ่งช่วงสั้นมาก ความแม่นยำยิ่งมีมาก ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS แต่ละจุดจะบันทึกไว้ในบันทึกของคุณ เมื่อมีการบันทึกการออกกำลังกาย

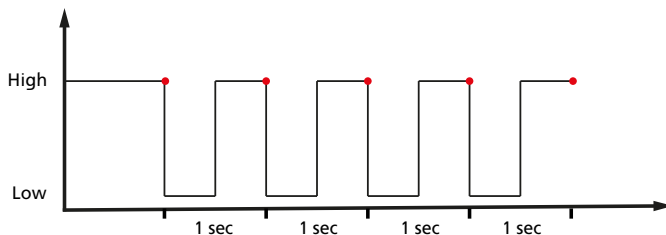
นอกจากนี้ ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS ยังมีผลโดยตรงต่อการใช้งานแบตเตอรี่ คุณสามารถยืดเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ของนาฬิกาได้โดยลดความแม่นยำของ GPS ลง

ตัวเลือกที่มีความแม่นยำของ GPS มีดังนี้

- **Best (ดีที่สุด):** กำหนดสัญญาณ ~1 วินาทีเมื่อใช้พลังงานเต็มที่
- **Good (ดี):** กำหนดสัญญาณ ~1 วินาทีเมื่อใช้พลังงานต่ำ
- **OK (OK):** กำหนดสัญญาณ ~60 วินาทีเมื่อใช้พลังงานเต็มที่

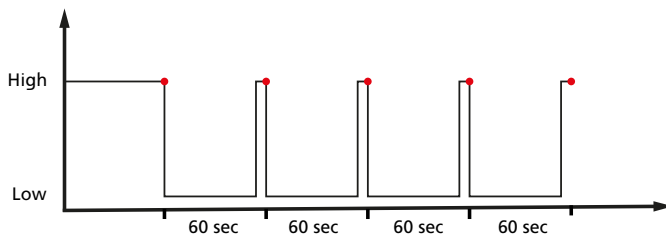
เมื่อตั้งค่าไว้ที่ **Best (ดีที่สุด)** นาฬิกาจะใช้ GPS โดยใช้พลังงานเต็มที่ตลอดเวลา เมื่อใช้โหมดเต็มกำลัง GPS จะสามารถรองรับสัญญาณรบกวนและรับช่วงกำหนดสัญญาณที่ดีที่สุดได้ ซึ่งช่วยให้ติดตามได้แม่นยำที่สุด แต่ใช้แบตเตอรี่มากที่สุดด้วย

เมื่อตั้งค่าไว้ที่ **Good (ดี)** คุณจะได้รับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS ทุกวินาที แต่ความแม่นยำจะลดลงเพราะ GPS ไม่ได้อยู่ในโหมดเต็มกำลังตลอดเวลา ในระหว่างช่วงกำหนดสัญญาณแต่ละช่วง GPS จะเข้าสู่โหมดพลังงานต่ำเป็นเวลาสั้นๆ ดังภาพที่แสดงด้านล่าง



ซึ่งจะช่วยยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ แต่ GPS จะมีเวลาในการค้นหาช่วงกำหนดสัญญาณและรองรับสัญญาณรบกวนออกไปได้น้อยลง ดังนั้น การติดตามจึงไม่แม่นยำเหมือนเวลาที่ตั้ง **Best (ดีที่สุด)**

เมื่อเลือกตกลง ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS จะลดลงไปเป็นหนึ่งครั้งในทุกๆ นาที ซึ่งจะเพิ่มอายุการใช้งานแบตเตอรี่ได้มาก แต่ความแม่นยำในการติดตามจะน้อยลง



เมื่อใดที่คุณนำทางตามเส้นทางหรือจุดสนใจ ความแม่นยำของ GPS จะตั้งค่าไว้เป็น **Best (ดีที่สุด)** โดยอัตโนมัติ

3.16. การออกกำลังแบบหนักสลับเบา

การออกกำลังแบบหนักสลับเบาเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบที่พบได้ทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากและน้อยโดยทำเป็นชุดซ้ำๆ กัน คุณสามารถกำหนดการออกกำลังแบบหนักสลับเบาสำหรับโหมดกีฬาแต่ละโหมดในนาฬิกาได้โดยใช้ Suunto Spartan Sport

เมื่อต้องการกำหนดการออกกำลังแบบเว็นจิงหวะ คุณต้องตั้งค่าทั้งหมด 4 รายการ ดังนี้

- ช่วงสลับการออกกำลังกาย: สลับเปิด/ปิดเพื่อเปิดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา เมื่อเปิดการตั้งค่านี้ ระบบจะเพิ่มการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬาของคุณ
- การทำซ้ำ: จำนวนชุดการสลับและการฟื้นตัวที่ต้องการทำ
- ช่วงสลับการออกกำลังกาย: ความยาวของช่วงการออกกำลังกายแบบหนักโดยขึ้นอยู่กับระยะทางหรือระยะเวลา
- การฟื้นตัว: เวลาพักในระหว่างสลับหนักเบาโดยขึ้นอยู่กับระยะทางหรือระยะเวลา

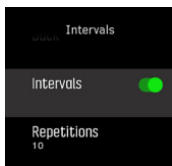
หากใช้ระยะทางเป็นตัวกำหนดช่วงสลับการออกกำลังกาย คุณต้องอยู่ในโหมดกีฬาที่มีการวัดระยะทาง โดยอาจวัดจาก GPS หรือจาก POD เท่านั้นหรือจักรยานได้



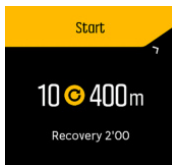
หมายเหตุ: หากคุณกำลังใช้ช่วงสลับการออกกำลังกายอยู่ คุณจะไม่สามารถเปิดใช้งานการนำทางได้

วิธีออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มกลางเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลื่อนลงไป **ช่วงเวลา** (ช่วงสลับการออกกำลังกาย) และแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลาง
3. เปิดใช้ช่วงสลับการออกกำลังกายและปรับการตั้งค่าที่ตั้งที่อธิบายไว้ข้างต้น



4. เลื่อนกลับไปที่มีมุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. บิดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มกลางจนกว่าเข้าไปยังช่วงการออกกำลังกายที่แสดงและกดปุ่มบนเมื่อพร้อมที่จะเริ่มออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา



6. หากต้องการหยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา ก่อนที่จะออกกำลังกายครบทุกชุด ให้กดปุ่มกลางเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬาและปิด **ช่วงเวลา** (ช่วงสลับการออกกำลังกาย)



หมายเหตุ: ในขณะที่ใช้น้ำจ่อช่วงเวลา ปุ่มกดจะทำงานตามปกติเช่น กดปุ่มบนเพื่อหยุดการบันทึกการออกกำลังกายชั่วคราว ไม่ใช่หยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาเพียงอย่างเดียว

หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว ระบบจะปิดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬานั้นๆ โดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม การตั้งค่าอื่น ๆ จะยังคงอยู่เพื่อให้คุณเริ่มออกกำลังกายแบบเดียวกันเมื่อใช้โหมดกีฬานั้นในครั้งหน้าได้ง่าย

3.17. เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจที่เข้ากับ Bluetooth® Smart ได้ เช่น Suunto Smart Sensor กับ Suunto Spartan Sport ดูข้อมูลความแรงในการออกกำลังกายได้อย่างแม่นยำ

เมื่อใช้ Suunto Smart Sensor คุณสามารถใช้หน่วยความจำอัตราการเต้นหัวใจได้ด้วย ฟังก์ชันเซ็นเซอร์หน่วยความจำจะบันทึกข้อมูล หากการเชื่อมต่อกับนาฬิกาสะดุดลง เช่น ขณะว่ายน้ำ (ส่งข้อมูลได้น้ำไม่ได้)

นอกจากนี้ ยังวางนาฬิกาทิ้งไว้ได้หลังจากเริ่มการบันทึกแล้ว โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมจากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor

Suunto Spartan Sport ของคุณจะให้ข้อมูลการบริโภคแคลอรีและระยะเวลาฟื้นตัวสำหรับกิจกรรมการวิ่งและการจักรยานที่ใช้ความเร็วในการประเมินระดับความเข้มข้น ทั้งนี้อุปกรณ์ของคุณไม่ต้องใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจ แต่เราขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อให้ได้รับค่าระดับความแรงที่ถูกต้องแม่นยำ

รายละเอียดเพิ่มเติมได้จากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor หรือเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจอื่นๆ ที่ใช้กับ Bluetooth® Smart ได้

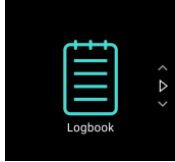
และดูคำแนะนำวิธีจับคู่เซ็นเซอร์ HR กับนาฬิกาได้ใน 3.22. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

3.18. ภาษาและระบบหน่วยวัด

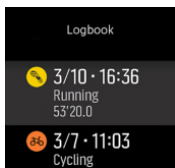
คุณสามารถเปลี่ยนภาษาและระบบหน่วยวัดได้จากที่ตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป (ทั่วไป) » ภาษา (ภาษา)**

3.19. สมุดบันทึก

คุณสามารถเข้าไปยังสมุดบันทึกได้จากตัวเปิดโปรแกรม หรือเปิดไปทางขวาเมื่ออยู่ในจอแสดงผลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

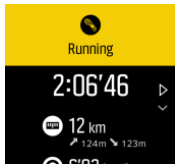


แตะรายการบันทึกที่ต้องการดู แล้วเลื่อนบันทึกโดยขีดขึ้นหรือลง หรือกดปุ่มขวาบนหรือปุ่มขวาล่าง



หมายเหตุ: ไอคอนบันทึกจะยังคงเป็นสีเทาอยู่นกว่า Move จะซิงค์กับ Suunto Movescount

ออกจากบันทึกโดยบิดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้ และแตะสองครั้งบนหน้าจอเพื่อกลับไปยังหน้าปัดนาฬิกาได้



3.20. Movescount

suunto Movescount เป็นชุมชนการกีฬาที่กำลังขยายตัว คุณสามารถสร้างไดอารี่กีฬาของตัวเองเพื่อเก็บและแชร์กิจกรรม และปรับแต่งนาฬิกาได้

โปรดลงทะเบียนใน www.movescount.com หากคุณยังไม่ได้ดำเนินการ ถ้ามีบัญชีผู้ใช้แล้ว คุณสามารถเชื่อมต่อนาฬิกากับบัญชีได้ 2 วิธี ดังนี้

- คอมพิวเตอร์: ใช้สาย USB เชื่อมต่อกับ SuuntoLink
- อุปกรณ์มือถือ: ผ่าน Bluetooth โดยใช้แอป Suunto Movescount

3.20.1. SuuntoLink

ดาวน์โหลดและติดตั้ง SuuntoLink ในคอมพิวเตอร์พีซีหรือ Mac เพื่อซิงค์นาฬิกากับ Movescount เพิ่มประสิทธิภาพ GPS และอัปเดตซอฟต์แวร์ของนาฬิกาเราขอแนะนำให้อัปเดตนาฬิกาเมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ที่ใช้งานได้

ไปที่ www.movescount.com/connect เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม

3.20.2. แอป Suunto Movescount

คุณจะได้รับประสบการณ์ในการใช้งาน Suunto Spartan Sport ที่ดีขึ้นเมื่อใช้แอป Suunto Movescount จับคู่นาฬิกากับแอปในอุปกรณ์เคลื่อนที่เพื่อรับการแจ้งเตือนในนาฬิกา เปลี่ยนแปลงการตั้งค่าขณะเดินทาง ถ่ายภาพพร้อมข้อมูลจาก Move ฯลฯ



เคล็ดลับ: คุณสามารถเพิ่มรูปภาพด้วย Move ที่จัดเก็บไว้ใน Movescount และสร้าง Suunto Movie โดยใช้แอป Suunto Movescount ได้



หมายเหตุ: คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่

วิธีจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto Movescount:

1. ตรวจสอบว่า Bluetooth ของนาฬิกาเปิดอยู่ จากเมนูการตั้งค่า ไปที่ **การเชื่อมต่อ** (การเชื่อมต่อ) » **ค้นพบ** (การค้นหา) และเปิดใช้งานหากยังไม่เปิด
2. ดาวน์โหลดและติดตั้งแอป Suunto Movescount ในอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่เข้าร่วมกันได้จาก iTunes App Store, Google Play หรือแอปสโตร์ที่ได้รับค่านิยมหลายแห่งในประเทศจีน
3. เปิดแอป Suunto Movescount และเปิด Bluetooth หากยังไม่ได้เปิดใช้งาน
4. แตะไอคอนการตั้งค่าด้านขวาบนของหน้าจอแอป แล้วแตะไอคอน “+” เพื่อจับคู่นาฬิกา



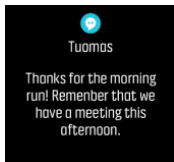
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้บางอย่างอาจต้องอาศัยการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wi-Fi หรือเครือข่ายมือถือ อาจมีค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เรียกเก็บจากผู้ให้บริการ

3.21. การแจ้งเตือน

หากจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto Movescount แล้ว คุณจะได้รับการแจ้งเตือนต่างๆ ในนาฬิกา เช่น สายโทรเข้าและข้อความ

เมื่อจับคู่นาฬิกากับแอป การแจ้งเตือนจะเปิดไว้ก่อนแล้วโดยค่าเริ่มต้น ซึ่งสามารถปิดได้จากเมนูการตั้งค่าในส่วนการแจ้งเตือน

เมื่อมีการแจ้งเตือนมาถึง จะมีป๊อปอัพปรากฏบนหน้าปัด



หากแสดงข้อความบนหน้าจอไม่หมด ให้ปัดขึ้นเพื่อเลื่อนดูข้อความทั้งหมด

3.22. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

จับคู่นาฬิกากับ Bluetooth Smart POD และเซ็นเซอร์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมขณะบันทึกการออกกำลังกายได้ เช่น พลังงานที่ใช้ในการจัดการยาน

Suunto Spartan Sport รองรับ POD และเซ็นเซอร์ในประเภทต่อไปนี้

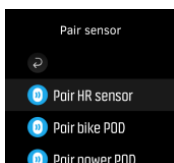
- อัตราการเต้นของหัวใจ
- จักรยาน
- กำลัง
- เท้า



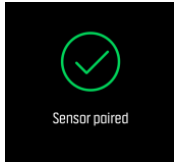
หมายเหตุ: คุณจะไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่ ดู 3.2. โหมดเครื่องบิน

วิธีจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกา แล้วเลือก **การเชื่อมต่อ** (การเชื่อมต่อ)
2. เลือก **จับคู่เซ็นเซอร์** (จับคู่เซ็นเซอร์) เพื่อดูรายการประเภทของเซ็นเซอร์
3. ปัดลงเพื่อดูรายการทั้งหมด แล้วแตะประเภทของเซ็นเซอร์ที่ต้องการจับคู่



4. ทำตามคำแนะนำในนาฬิกาเพื่อให้เสร็จสิ้นการจับคู่ (โปรดดูที่เซ็นเซอร์หรือคู่มือ POD ส้าจำเป็น) กดปุ่มกลางเพื่อไปยังขั้นตอนต่อไป



หาก POD มีการตั้งค่าที่จำเป็น เช่น ความยาวข้อเหวี่ยงสำหรับ power POD ข้อความจะปรากฏให้คุณป้อนค่าในระหว่างขั้นตอนการจับคู่

เมื่อจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์แล้ว นาฬิกาจะค้นหาทันทีที่คุณเลือก โหมดกีฬาที่ใช้เซ็นเซอร์ประเภทนั้นๆ

คุณสามารถดูรายการอุปกรณ์ทั้งหมดที่จับคู่ไว้ในนาฬิกา โดยไปที่การตั้งค่าในส่วน การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ) » อุปกรณ์ที่จับคู่ (อุปกรณ์ที่จับคู่)

คุณสามารถลบ (เลิกจับคู่) อุปกรณ์นั้นจากรายการนี้ได้ ถ้าต้องการ เลือกอุปกรณ์ที่ต้องการลบออก แล้วแตะ ลืม (ลืม)

3.22.1. การปรับเทียบ foot POD

เมื่อจับคู่ POD ที่เท้า นาฬิกาจะใช้ GPSปรับเทียบ POD โดยอัตโนมัติ เราขอแนะนำให้ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติ แต่คุณสามารถปิดใช้งานได้ (หากจำเป็น) จากการตั้งค่า POD ในส่วน การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ) » อุปกรณ์ที่จับคู่ (เซ็นเซอร์ที่จับคู่)

ในการปรับเทียบครั้งแรกกับ GPS คุณควรเลือกโหมดกีฬาที่ใช้ POD ที่เท้าและกำหนดความแม่นยำของ GPS ไว้เป็น ดีที่สุด เริ่มต้นการบันทึกและวิ่งในจังหวะคงที่บนพื้นผิวแนวระนาบ ถ้าเป็นไปได้อย่างน้อย 15 นาที

วิ่งที่ความเร็วเฉลี่ยปกติของคุณตอนเริ่มการปรับเทียบ แล้วหยุดการบันทึกการออกกำลังกาย ครั้งต่อไปที่คุณใช้งาน POD การปรับเทียบจะพร้อม

นาฬิกาของคุณจะปรับเทียบ foot POD อีกครั้งโดยอัตโนมัติ เมื่อใดก็ตามที่ความเร็ว GPS สามารถใช้ได้

3.22.2. การปรับเทียบ POD ไฟฟ้า

ในส่วน POD ไฟฟ้า (มิเตอร์วัดกำลัง) คุณต้องเริ่มการปรับเทียบจากตัวเลือกโหมดกีฬาในนาฬิกา

วิธีปรับเทียบ POD ไฟฟ้า

1. จับคู่พาวเวอร์ POD กับนาฬิกา หากยังไม่ได้ทำ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้พาวเวอร์ POD แล้วเปิดโหมดตัวเลือก
3. เลือก **ปรับเทียบ power POD** และทำตามคำแนะนำที่เห็น

คุณควรปรับเทียบ POD ไฟฟ้าเป็นระยะ

3.23. จุดสนใจ

จุดสนใจหรือ POI เป็นสถานที่พิเศษ เช่น จุดตั้งค่ายพักแรมหรือจุดชมวิวดามเส้นทาง คุณสามารถบันทึกและนำทางไปได้ในภายหลัง คุณสามารถสร้างจุดสนใจใน Suunto Movescount หรือในนาฬิกา โดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันไว้

จุดสนใจแต่ละแห่งจะกำหนดโดย:

- ชื่อจุดสนใจ
- ประเภทจุดสนใจ
- วันและเวลาที่สร้าง
- ละติจูด
- ลองจิจูด
- ระดับความสูง

คุณสามารถบันทึกจุดสนใจได้ถึง 250 รายการในนาฬิกา

3.23.1. การเพิ่มและลบจุดสนใจ (POI)

คุณสามารถเพิ่มจุดสนใจในนาฬิกาได้โดยใช้ Suunto Movescount หรือบันทึกตำแหน่งปัจจุบันลงในนาฬิกา

วิธีเพิ่ม POI ด้วย Suunto Movescount

1. เข้าไปที่การตั้งค่าของนาฬิกาในเว็บไซต์ Suunto Movescount
2. ขยายส่วน **NAVIGATION** (การนำทาง) แล้วขยายส่วน **POIS (POINTS OF INTEREST)** (จุดสนใจ)
3. คลิก **Create new point of interest** (สร้างจุดสนใจใหม่) แล้วป้อนรายละเอียด POI ลงไป ใช้แผนที่กรอกค่าละติจูดและลองจิจูด
4. บันทึก POI แล้วเพิ่มลงในนาฬิกาโดยเลือก **Use in watch** (ใช้ในนาฬิกา)
5. ซิงค์นาฬิกากับ Movescount โดยใช้ SuuntoLink (สาย USB) หรือแอป Suunto Movescount (ผ่านบลูทูธ)

หากคุณออกมาข้างนอกในขณะที่สวมนาฬิกาอยู่ จากนั้นเจอจุดที่ต้องการบันทึกเป็นจุดสนใจ ก็สามารถเพิ่มตำแหน่งลงในนาฬิกาได้โดยตรง จุดสนใจจะเพิ่มไว้ในรายชื่อจุดสนใจในนาฬิกาและเพิ่มไว้ในรายการจุดสนใจของคุณใน Movescount เมื่อทำการซิงค์ครั้งต่อไป

วิธีเพิ่ม POI ลงในนาฬิกา

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนค้างไว้เพื่อเปิดตัวเปิดโปรแกรม
2. เลื่อนไปที่ **การนำทาง** (การนำทาง) แล้วแตะไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง
3. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไปยัง **ตำแหน่งของคุณ** (ตำแหน่งของคุณ) แล้วกดปุ่มกลาง
4. รอให้นาฬิกาเปิด GPS และหาตำแหน่งของคุณ
5. เมื่อนาฬิกาแสดงละติจูดและลองจิจูดของคุณ ให้กดปุ่มบนเพื่อบันทึกตำแหน่งของคุณเป็นจุดสนใจและเลือกประเภทจุดสนใจ
6. ชื่อ POI จะเป็นชื่อเดียวกับประเภท POI (โดยมีตัวเลขที่เรียงต่อไปเรื่อยๆ ตามหลัง) โดยค่าเริ่มต้น คุณสามารถเปลี่ยนชื่อใน Movescount ได้ในภายหลัง

การลบ POI

คุณสามารถลบจุดสนใจออกจากรายชื่อนาฬิกาได้โดยปิดการตั้งค่า **Use in watch** (ใช้ในนาฬิกา) สำหรับ POI ใน Movescount หรือลบ POI ออกจากรายชื่อ POI ในนาฬิกา

วิธีลบ POI ในนาฬิกา

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนค้างไว้เพื่อเปิดตัวเปิดโปรแกรม
2. เลื่อนไปที่ **การนำทาง** (การนำทาง) แล้วแตะไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง
3. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไปยัง **จุดสนใจ** (จุดสนใจ) แล้วกดปุ่มกลาง
4. เลื่อนไปยังจุดสนใจที่ต้องการลบออกจากรายชื่อนาฬิกาแล้วกดปุ่มกลาง
5. เลื่อนไปยังตอนท้ายของรายละเอียดแล้วเลือก **ลบ** (ลบ)

เมื่อลบจุดสนใจออกจากรายชื่อนาฬิกาแล้ว POI จะไม่ลบออกถาวร เมื่อคุณซิงค์นาฬิกากับ Movescount ในครั้งต่อไป จุดสนใจที่ลบออกจะปิดใช้งาน

คุณต้องลบจุดสนใจใน Movescount เพื่อลบจุดสนใจนั้นเป็นการถาวร

วิธีลบจุดสนใจในนาฬิกา

1. ไปที่การตั้งค่าของนาฬิกาใน Movescount
2. ขยายส่วน **NAVIGATION** (การนำทาง) และจากนั้นขยายส่วน **POIS (POINTS OF INTEREST)** (จุดสนใจ)
3. เลื่อนไปที่จุดสนใจที่ต้องการลบ แล้วคลิกไอคอนถังขยะ
4. ซิงค์นาฬิกาด้วย Movescount โดยใช้ SuuntoLink (สาย USB) หรือแอป Suunto Movescount (ผ่านบลูทูธ) เพื่อลบจุดสนใจออกจากรายชื่อจุดสนใจในนาฬิกา

3.23.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ

คุณสามารถนำทางไปยังจุดสนใจใดๆ ที่อยู่ในรายการจุดสนใจของนาฬิกา



หมายเหตุ: เมื่อมีการนำทางไปยังจุดสนใจ นาฬิกาของคุณจะใช้ GPS เต็มที่

ในการนำทางสู่ POI:

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกเมนู
2. เลื่อนไปที่ **การนำทาง** (การนำทาง) แล้วแตะไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปยัง **จุดสนใจ** แล้วกดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดรายการจุดสนใจ
4. เลื่อนไปยังจุดสนใจที่ต้องการไป แล้วกดปุ่มตรงกลาง

5. กดปุ่มขวาบนเพื่อเริ่มนำทาง
6. กดปุ่มบนอีกครั้งได้ทุกเมื่อเพื่อหยุดการนำทาง

การนำทางไปยังจุดสนใจมีสองมุมมอง:


- มุมมอง POI พร้อมด้วยตัวบ่งชี้ทิศทางและระยะทางไปยัง POI



- มุมมองแผนที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันของคุณเทียบกับจุดสนใจ (POI) และเส้นทางการนำทาง (เส้นทางที่คุณเดินทาง)



ปิดไปทางซ้ายหรือขวา หรือกดปุ่มกลางเพื่อสลับระหว่างมุมมอง











 **เคล็ดลับ:** ขณะอยู่ในมุมมอง POI ให้แตะหน้าจอเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมในแถวล่าง เช่น ความสูงที่ต่างกันระหว่างตำแหน่งปัจจุบันกับ POI และเวลาการเดินทางโดยประมาณ (ETA) หรือเส้นทาง (ETE)






ในมุมมองแผนที่ จุดสนใจอื่นๆ ใกล้เคียงจะแสดงเป็นสีเทา แตะหน้าจอเพื่อสลับระหว่างแผนที่ภาพรวมและมุมมองที่มีรายละเอียดเพิ่มเติม คุณจะปรับระดับการซูมในมุมมองรายละเอียดได้โดยกดปุ่มตรงกลาง แล้วซูมเข้าและออกด้วยปุ่มบนและปุ่มล่าง

ขณะนำทาง คุณสามารถปิดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอ หรือกดปุ่มล่างเพื่อปิดรายการทางลัด ทางลัดจะช่วยให้คุณเข้าถึงรายละเอียด POI ได้อย่างรวดเร็ว เช่น การบันทึกตำแหน่งปัจจุบัน การเลือก POI อื่นเพื่อนำทางไป รวมทั้งการจบการนำทาง

3.23.3. ประเภทจุดสนใจ

ประเภทจุดสนใจที่มีให้เลือกใน Suunto Spartan Sport มีดังนี้

	จุดสนใจทั่วไป
	ที่นอน (สัตว์ สำหรับล่าสัตว์)
	เริ่มต้น (จุดเริ่มต้นของเส้นทางหรือทางเดิน)
	ล่าสัตว์ใหญ่ (สัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	นก (สัตว์ สำหรับล่าสัตว์)
	อาคาร บ้าน
	คาเฟ่ อาหาร ร้านอาหาร
	แคมป์ พักแรม
	รถ ที่จอดรถ
	ถ้ำ

	ผา ภูเขา เนินเขา หุบเขา
	ชายฝั่ง ทะเลสาบ แม่น้ำ น้ำ
	ทางแยก
	เหตุฉุกเฉิน
	สิ้นสุด (จุดสิ้นสุดเส้นทางหรือทางเดิน)
	ปลา จุดตกปลา
	ป่า
	ภูมิสมบัติ
	โฮสเทล โรงแรม ที่พัก
	ข้อมูล
	ทุ่งหญ้า
	ยอดเขา
	รอยเท้า (รอยเท้าสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	ถนน
	หิมะ
	รอยดู (ร่องรอยจากสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	รอยขูดขีด (ร่องรอยจากสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	การยิง (สำหรับการล่าสัตว์)
	มองเห็น
	ล่าสัตว์เล็ก (สัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	เพิงล่าสัตว์ (สำหรับการล่าสัตว์)
	ทางเดิน
	จุดพักแรม (สำหรับการล่าสัตว์)
	น้ำตก

3.24. รูปแบบตำแหน่ง

รูปแบบตำแหน่งเป็นการแสดงตำแหน่ง GPS ของคุณในนาฬิกา รูปแบบทุกแบบสัมพันธ์กับตำแหน่งเดียวกัน แต่แสดงออกมาต่างกัน คุณสามารถเปลี่ยนรูปแบบตำแหน่งได้ในการตั้งค่านาฬิกาจากส่วน การนำทาง (การนำทาง) » รูปแบบตำแหน่ง (รูปแบบตำแหน่ง) ละติจูด/ลองจิจูดเป็นกริดที่ใช้แพร่หลายที่สุดและมี 3 รูปแบบ ดังนี้

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

รูปแบบตำแหน่งอื่นที่ใช้โดยทั่วไปมีดังนี้

- UTM (Universal Transverse Mercator) แสดงตำแหน่งแนวอนแบบสองมิติ
- MGRS (Military Grid Reference System) เป็นส่วนขยายของ UTM และประกอบด้วยตัวกำหนดโซนกริด ตัวกำหนด 100,000 ตารางเมตร และตำแหน่งแบบตัวเลข

Suunto Spartan Sport นอกจากนี้ยังรองรับตำแหน่งท้องถิ่นในรูปแบบต่อไปนี้ด้วย

- BNG (อังกฤษ)
- ETRS-TM35FIN (ฟินแลนด์)
- KKJ (ฟินแลนด์)
- IG (ไออร์แลนด์)
- RT90 (สวีเดน)
- SWEREF 99 TM (สวีเดน)
- CH1903 (สวิตเซอร์แลนด์)
- UTM NAD27 (อะแลสกา)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (นิวซีแลนด์)



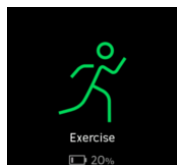
หมายเหตุ: รูปแบบตำแหน่งบางรูปแบบไม่สามารถใช้ในพื้นที่ทางตอนเหนือ 84 องศาและทางตอนใต้ 80 องศาหรือนอกประเทศที่มีไว้ให้ใช้ หากอยู่นอกพื้นที่ที่ได้รับอนุญาต พิกัดตำแหน่งของคุณจะไม่แสดงบนนาฬิกา

3.25. การบันทึกการออกกำลังกาย

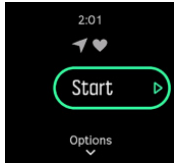
นอกจากการเฝ้าดูกิจกรรมตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันแล้ว คุณยังใช้นาฬิกาบันทึกการออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดูข้อมูลอย่างละเอียดและติดตามความคืบหน้าได้

วิธีบันทึกการออกกำลังกาย

1. สวมเซนเซอร์วัดการเต้นของหัวใจ (ไม่บังคับ)
2. บัดลงหรือกดปุ่มบนคางเพื่อเปิดตัวเปิดโปรแกรม
3. แตะไอคอนออกกำลังกาย หรือกดปุ่มกลาง



4. บัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนผ่านโหมดกีฬาและแตะที่ตำแหน่งที่คุณต้องการที่จะใช้ หรือเลื่อนด้วยปุ่มบนและล่าง แล้วเลือกด้วยปุ่มกลาง
5. เหนือคางบังชี้เริ่มต้น ชุดของไอคอนจะปรากฏ โดยขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณกำลังใช้กับโหมดกีฬา (เช่น อัตราการเต้นหัวใจ, GPS และ foot POD) ไซเคิลฟรีบจะเปลี่ยนเป็นสีเทาขณะค้นหา และเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อพบสัญญาณ คุณสามารถรอให้แต่ละไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียว หรือเริ่มการบันทึกได้ตามต้องการโดยกดปุ่มตรงกลาง



6. ในขณะที่บันทึก คุณสามารถสลับการแสดงผลไปมาด้วยปุ่มกลาง หรือใช้หน้าจอสัมผัสหากเปิดใช้งานอยู่
7. กดปุ่มบนเพื่อหยุดบันทึกชั่วคราว หยุดและบันทึกด้วยปุ่มล่าง หรือทำต่อโดยใช้ปุ่มบน



ถ้าโหมดกีฬาที่คุณเลือกมีตัวเลือก เช่น การตั้งค่าเป้าหมายระยะเวลา คุณสามารถปรับตัวเลือกนั้นก่อนเริ่มการบันทึก โดยปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่าง นอกจากนี้ ยังปรับตัวเลือกโหมดกีฬาในขณะที่บันทึกได้ โดยกดปุ่มกลางค้างไว้

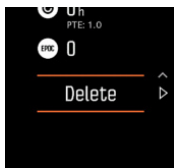


เคล็ดลับ: ขณะที่ทำการบันทึก คุณสามารถแตะที่จอเพื่อดูข้อมูลที่แสดงเวลาปัจจุบันและระดับแบตเตอรี่ได้

ถ้าใช้โหมดคณิตสปอร์ตอยู่ ให้สลับกีฬาโดยกดปุ่มบนค้างไว้

หลังจากที่คุณหยุดการบันทึก จะมีข้อความถามว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณจะตอบหรือข้าม (ดูที่ 3.11. ความรู้สึก) คำถามก็ได้ คุณจะได้รับสรุปกิจกรรมที่เรียกดูได้ผ่านหน้าจอสัมผัสหรือปุ่มกด

ถ้าคุณทำบันทึกที่คุณไม่ต้องการเก็บไว้ คุณสามารถลบบันทึกได้โดยการเลื่อนไปด้านล่างของบทสรุปและแตะปุ่มลบ นอกจากนี้ คุณยังสามารถลบบันทึกในลักษณะเดียวกันจากสมุดจรรยาการต่างๆ



3.25.1. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถนำทางตามเส้นทางหรือจุดสนใจได้ในขณะที่กำลังบันทึกการออกกำลังกาย

โหมดกีฬาที่ใช้กำหนดให้เปิด GPS ไว้เพื่อเข้าไปยังตัวเลือกการนำทาง หากความแม่นยำของ GPS ในโหมดกีฬาเป็น OK (ปานกลาง) หรือ Good (ดี) เมื่อคุณเลือกเส้นทางหรือ POI ความถูกต้องของ GPS จะเปลี่ยนเป็น Best (ดีที่สุด)

วิธีนำทางขณะออกกำลังกาย

1. สร้างเส้นทางหรือจุดสนใจใน Suunto Movescount และซิงค์นาฬิกา (หากยังไม่ได้ทำ)
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS จากนั้นปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือก หรือเริ่มบันทึกข้อมูลก่อน จากนั้นกดปุ่มกลางเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
3. เลื่อนไปที่ การนำทาง (การนำทาง) แล้วแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลาง
4. ปัดขึ้นและลงหรือกดปุ่มบนและล่างเพื่อเลือกตัวเลือกการนำทาง จากนั้นกดปุ่มกลาง
5. เลือกเส้นทางหรือ POI ที่ต้องการนำทาง แล้วกดปุ่มกลาง กดปุ่มบนเพื่อเริ่มนำทาง

หากคุณยังไม่เริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ขั้นตอนสุดท้ายจะนำคุณกลับไปยังตัวเลือกโหมดกีฬา เลื่อนขึ้นเพื่อกลับไปยังมุมมองเริ่มต้น แล้วเริ่มบันทึกตามปกติ

ในขณะที่ออกกำลังกาย ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลาง เพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอกำหนดเส้นทางซึ่งแสดงเส้นทางหรือจุดที่เลือกไว้ โปรดดูข้อมูลการนำทางเพิ่มเติมใน

3.23.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ และ 3.27. เส้นทาง

ในขณะที่เปิดหน้าจอนี้ คุณสามารถปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง จากตัวเลือกการนำทางนี้ คุณสามารถเลือกเส้นทางอื่นหรือจุดสนใจอื่น ตรวจสอบพิกัดที่ตั้งปัจจุบัน และยกเลิกการนำทางได้โดยเลือก เส้นทาง (ร่องรอยการเดินทาง)

3.25.2. ตัวเลือกการประหยัดพลังงานใน โหมดกีฬา

หากต้องการยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ในขณะที่ใช้โหมดกีฬา GPS ขอแนะนำให้ปรับความแม่นยำของ GPS (โปรดดู 3.15. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดพลังงาน) หากต้องการยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ คุณสามารถปรับใช้ตัวเลือกการประหยัดพลังงานต่อไปนี้ได้

- สีของหน้าจอ: จอภาพจะใช้สีทุกสีที่มีโดยค่าเริ่มต้น เมื่อเปิดตัวเลือก สีดำ หน้าจอจะใช้สีน้อยลงซึ่งช่วยลดแบตเตอรี่ที่ต้องใช้
- ดับหน้าจอ: โดยปกติหน้าจอจะเปิดไว้ตลอดเวลาในขณะที่ออกกำลังกาย เมื่อคุณเปิดการดับหน้าจอไว้ หน้าจอจะดับหลังจากผ่านไป 10 วินาทีเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ จากนั้นกดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดหน้าจออีกครั้ง

วิธีเปิดตัวเลือกการประหยัดพลังงาน

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลื่อนไปที่ **ประหยัดพลังงาน** (การประหยัดพลังงาน) แล้วแตะ ไอคอนหรือกดปุ่มกลาง
3. ปรับตัวเลือกการประหยัดพลังงานตามต้องการ จากนั้นปิดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางเพื่อออกจากตัวเลือกการประหยัดพลังงาน
4. เลื่อนกลับไปปุ่มมองเริ่มต้น และเริ่มออกกำลังกายตามปกติ



หมายเหตุ: หากเปิดการดับหน้าจอไว้ คุณจะยังได้รับการแจ้งเตือนจากมือถือ รวมทั้งเสียงเตือนและการสั่นเหมือนเดิม แต่ภาพการแจ้งเตือนต่างๆ จะไม่แสดงขึ้น เช่น หน้าต่างป๊อปอัพการหยุดอัตโนมัติ

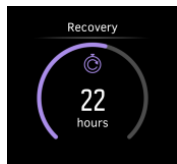
3.26. ระยะเวลาฟื้นตัว

ระยะเวลาในการฟื้นตัวเป็นการประมาณการว่าร่างกายของคุณต้องการเวลาที่ชั่วโมง เพื่อพักฟื้นหลังการฝึกซ้อม ระยะเวลาขึ้นอยู่กับระยะเวลาและความเข้มข้นของการฝึกซ้อม เช่นเดียวกับความเมื่อยล้าโดยรวมของคุณ

ระยะเวลาในการฟื้นตัวจะสะสมจากการออกกำลังกายประเภท อีกนัยหนึ่ง เวลาฟื้นตัวสะสมของคุณในการฝึกซ้อมที่นาน แต่ระดับความเข้มข้นต่ำจะเท่ากับที่ความเข้มข้นสูง

เวลาจะสะสมในการฝึกซ้อมทุกครั้ง ดังนั้น หากคุณฝึกซ้อมอีกครั้งก่อนที่เวลาจะหมดอายุ เวลาสะสมใหม่จะเพิ่มเข้าไปในส่วนที่เหลือจากการฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ของคุณ

หากต้องการดูเวลาการฟื้นตัว ให้ปิดไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นการแสดงผลการฟื้นตัว



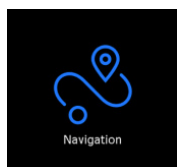
เนื่องจากเวลาในการฟื้นตัวเป็นเพียงเวลาโดยประมาณ ชั่วโมงสะสมจะนับถอยหลังอย่างคงที่ โดยไม่คำนึงถึงระดับการออกกำลังกายของคุณหรือปัจจัยส่วนตัวอื่นๆ หากคุณแข็งแรงมาก คุณอาจฟื้นตัวเร็วกว่าที่คาดไว้ในทางกลับกัน หากคุณเป็นหวัด การฟื้นตัวของคุณอาจจะช้ากว่าที่คาดไว้

3.27. เส้นทาง

คุณสามารถใช้ Suunto Spartan Sport นำทางตามเส้นทางได้ วางแผนเส้นทางใน Suunto Movescount และโอนเส้นทางไปยังนาฬิกาในการซิงค์ครั้งถัดไป

วิธีนำทางตามเส้นทาง

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกเมนู
2. เลื่อนไปที่ **การนำทาง** (การนำทาง) แล้วแตะ ไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง



3. เลื่อนไปที่ **เส้นทาง** (เส้นทาง) แล้วกดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดรายการเส้นทาง

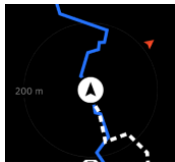
Routes
91.00 km
Yosemite valley
17.80 km
Pallas
55.43 km

4. เลื่อนไปยังเส้นทางที่ต้องการไป แล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. กดปุ่มขวาบนเพื่อเริ่มนำทาง
6. กดปุ่มบนอีกครั้งได้ทุกเมื่อเพื่อหยุดการนำทาง

แตะหน้าจอเพื่อสลับดูแผนที่ภาพรวมและมุมมองแบบละเอียด



ซูมเข้าและออกในมุมมองแบบละเอียดโดยแตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางค้างไว้ ปรับระดับการซูมด้วยปุ่มบนและปุ่มล่าง



ขณะใช้หน้าจอนำทาง คุณสามารถปรับขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดช่วยให้เข้าไปยังการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น บันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณหรือเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

นอกจากนี้ โหมดกีฬาทุกโหมดที่มี GPS จะมีตัวเลือกการเลือกเส้นทางด้วย โปรดดู 3.25.1. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คำแนะนำในการนำทาง

ขณะที่ไปตามเส้นทาง นาฬิกาจะช่วยให้คุณอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องโดยแจ้งเตือนเพิ่มเติมเมื่อคุณเคลื่อนที่ไปตามเส้นทาง

เช่น ถ้าคุณออกนอกเส้นทางเกิน 100 เมตร (330 ฟุต) นาฬิกาจะแจ้งให้ทราบว่า คุณไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องและแจ้งให้ทราบเมื่อคุณกลับเข้าเส้นทางแล้ว

เมื่อไปถึงเขตพ้อยท์ของ POI บนเส้นทาง คุณจะเห็นการแจ้งเตือนป๊อปอัพที่บอกระยะทางและเวลาโดยประมาณระหว่างทาง (ETE) ไปยังจุดเขตพ้อยท์ถัดไปหรือจุดสนใจ



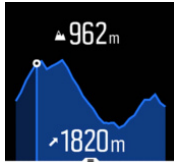
หมายเหตุ: ถ้าคุณไปยังเส้นทางที่ตัดกลับมาที่เดิม เช่น เส้นทางรูปเลข 8 และเลี้ยวคิดตอนผ่านทางแยก นาฬิกาจะถือว่า คุณตั้งใจเดินทางไปยังเส้นทางอื่น นาฬิกาแสดงเขตพ้อยท์ตามทิศทางของเส้นทางใหม่ในปัจจุบัน ขอให้จับตามดูเส้นทางไว้เพื่อเดินทางไปในเส้นทางที่ถูกต้อง ขณะนำทางตามเส้นทางที่กดยึด

3.27.1. การนำทางในที่สูง

ในกรณีที่เดินทางไปในเส้นทางที่มีข้อมูลระดับความสูง คุณสามารถนำทางโดยขึ้นและลงตามหน้าจอรระดับความสูงได้ ขณะอยู่ในหน้าจอนำทางหลัก (แสดงเส้นทาง) ให้ปิดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มกลางเพื่อสลับไปยังหน้าจอรระดับความสูง

หน้าจอรระดับความสูงจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้

- ด้านบน: ระดับความสูงปัจจุบันของคุณ
- ตรงกลาง: ระดับความสูงที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันของคุณ
- ด้านล่าง: ระดับการขึ้นหรือลงที่เหลือ (แตะหน้าจอเพื่อเปลี่ยนมุมมอง)



หากเดินออกมาไกลจากเส้นทางในขณะที่ใช้การนำทางในที่สูง นาฬิกาจะแสดงข้อความ **ออกนอกเส้นทาง** (ออกนอกเส้นทาง) ในหน้าจอร์ดับความสูง หากเห็นข้อความนี้ ให้เลื่อนไปยังหน้าจอร์นำทางตามเส้นทางเพื่อกลับสู่เส้นทางเดิม ก่อนใช้การนำทางในที่สูงต่อไป

3.28. การอัปเดตซอฟต์แวร์

การอัปเดตซอฟต์แวร์สำหรับนาฬิกาจะช่วยเพิ่มคุณสมบัติใหม่ๆ และการปรับปรุงที่สำคัญ เราขอแนะนำให้อัปเดตซอฟต์แวร์ทันทีที่มีการอัปเดตคุณจะได้รับแจ้งผ่าน SuuntoLink และแอป Suunto Movescount หากมีการอัปเดตที่ใช้ได้

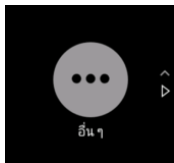
วิธีอัปเดตซอฟต์แวร์ของนาฬิกา

1. ใช้สาย USB ที่มากับนาฬิกาเชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับคอมพิวเตอร์
2. เริ่ม SuuntoLink หากยังไม่ได้ใช้อยู่
3. คลิกปุ่มอัปเดตใน SuuntoLink

3.29. โหมดกีฬา

นาฬิกามีโหมดกีฬาที่ตั้งไว้แล้วมากมายให้เลือก โหมดเหล่านี้มีรูปแบบมาเพื่อกิจกรรมและวัตถุประสงค์แบบเจาะจง ตั้งแต่การเดินเล่นข้างนอกไปจนถึงการแข่งขันไตรกีฬา

เมื่อบันทึกการออกกำลังกาย (ดู 3.25. *การบันทึกการออกกำลังกาย*) คุณสามารถปัดขึ้นและลงเพื่อดูรายการโหมดกีฬาได้ และไอคอนท้ายรายการเพื่อดูรายการทั้งหมดและโหมดกีฬาทั้งหมด



โหมดกีฬาแต่ละโหมดมีชุดจอแสดงผลและมุมมองไม่ซ้ำกัน โปรดอ่านข้อมูลแต่ละโหมดเพิ่มเติมใน Suunto Movescount โดยเข้าไปที่การตั้งค่านาฬิกา นอกจากนี้ ยังลดโหมดนาฬิกาในรายการได้ผ่าน Movescount

3.29.1. การว่ายน้ำ

คุณสามารถใช้ Suunto Spartan Sport สำหรับการว่ายน้ำในสระหรือแหล่งน้ำกลางแจ้ง

เมื่อใช้โหมดกีฬาว่ายน้ำในสระ นาฬิกาจะใช้ความยาวของสระว่ายน้ำเพื่อระบุระยะทาง คุณสามารถเปลี่ยนความยาวของสระว่ายน้ำได้ตามต้องการ โดยใช้ตัวเลือกโหมดกีฬาก่อนเริ่มว่ายน้ำ

ส่วนการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้องไหลผ่านน้ำเป็นช่วงๆ เหมือนกับการว่ายน้ำฟรีสไตล์เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ทำหายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติตามนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ

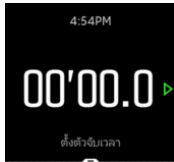
- ชิงค่านาฬิกาด้วย Movescount ก่อนว่ายน้ำเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ GPS โดยใช้ข้อมูลล่าสุดจากวงโคจรของดาวเทียม
- หลังจากเลือกโหมดกีฬาว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดและจับสัญญาณ GPS ได้แล้ว โปรดรออย่างน้อยสามนาทีก่อนเริ่มว่ายน้ำ ทั้งนี้เพื่อให้เวลา GPS จับสัญญาณที่แรงพอ

3.30. นาฬิกาจับเวลา

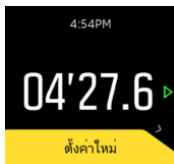
นาฬิกาจะมีนาฬิกาจับเวลาที่ไว้วัดเวลาพื้นฐานได้ บัดลงแล้วและไอคอนนาฬิกาจับเวลาเพื่อเข้าไปยังส่วนนาฬิกาจับเวลา



เริ่มจับเวลาโดยแตะไอคอนเริ่มต้นหรือกดปุ่มบน



หยุดนาฬิกาจับเวลาโดยแตะไอคอนหยุดหรือกดปุ่มล่าง คุณสามารถจับเวลาต่อได้โดยกดหรือแตะไอคอนเริ่มต้น หรือกดปุ่มบนอีกครั้ง และไอคอนรีเซ็ตหรือกดปุ่มล่างเพื่อรีเซ็ตนาฬิกาจับเวลา



นอกจากการจับเวลาด้วยการบิดขวหรือกดปุ่มกลางข้างไว้

3.31. เวลาและวันที่

คุณจะตั้งเวลาและวันที่ในช่วงที่เริ่มต้นใช้งานนาฬิกา หลังจากนั้น นาฬิกาจะใช้เวลาจากจีทีเอสเพื่อปรับค่าชดเชยเวลาเอง

คุณสามารถปรับเวลาและวันที่ได้ด้วยตัวเองจากการตั้งค่าในส่วน **GENERAL** (ทั่วไป) » **เวลา/วันที่** (เวลา/วันที่) ซึ่งใช้เปลี่ยนรูปแบบวันและเวลาได้ด้วย

นอกจากเวลาหลักแล้ว คุณยังใช้การแสดงผลสองเวลาเพื่อติดตามเวลาในสถานที่ต่างๆ ได้ เช่น ในขณะที่เดินทาง ในส่วน **ทั่วไป** (ทั่วไป) » **เวลา/วันที่** (เวลา/วันที่) ให้แตะ **เวลาลู่ขนาน** (สองเวลา) เพื่อตั้งเขตเวลาด้วยการเลือกตำแหน่งที่ตั้ง

3.31.1. นาฬิกาปลุก

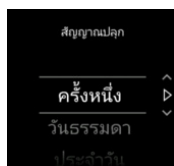
นาฬิกาของคุณสามารถปลุกที่สามารส่งเสียงครั้งเดียวหรือทำซ้ำในวันที่กำหนดให้ เปิดใช้งานสัญญาณเตือนจากการตั้งค่าภายใต้ **สัญญาณปลุก** (นาฬิกาปลุก) » **นาฬิกาปลุก**

นอกจากสัญญาณเตือนแบบมาตรฐานแล้ว คุณจะเห็นการเตือนแบบปรับได้ตามข้อมูลพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก โปรดดู **สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก**

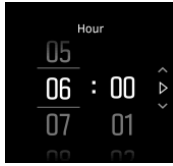
วิธีตั้งเวลาปลุกตามต้องการ

1. กดปุ่มตรงกลางจากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเปิดเมนูทางลัดและเลื่อนไปที่ **สัญญาณปลุก**
2. ขึ้นแรกให้เลือกความถี่ของเวลาปลุกที่ต้องการ มีตัวเลือกดังนี้

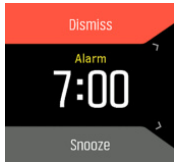
ครั้งหนึ่ง ครั้งเดียว (Once): เสียงปลุกจะดังครั้งหนึ่งใน 24 ชั่วโมงถัดไปตามเวลาที่กำหนด **วันธรรมดา เวลาเดียวกันในสัปดาห์ (Weeklight):** เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ **ประจำวัน ทุกวัน (Daily):** เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันทุกวันในสัปดาห์



3. ตั้งชั่วโมงและนาที แล้วออกจากการตั้งค่า



เมื่อเสียงปลุกดัง คุณสามารถปิดการปลุกหรือเลือกตัวเลือกเลื่อนการปลุกได้ เวลาเลื่อนการปลุกคือ 10 นาทีและสามารถตั้งซ้ำๆ ได้ 10 ครั้ง



ถ้าปล่อยไว้เสียงปลุกดังต่อ นาฬิกาจะเลื่อนปลุกโดยอัตโนมัติเมื่อผ่านไป 30 วินาที

3.32. โทนเสียงและการสั่น

โทนเสียงและการสั่นใช้ในการแจ้งเตือน การปลุก และเหตุการณ์และการกระทำอื่น ๆ ที่สำคัญ โดยปรับได้จากการตั้งค่าใน **ทั่วไป (ทั่วไป)** » **โทน (โทนเสียง)**

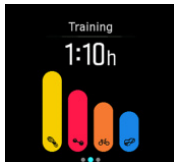
คุณสามารถเลือกตัวเลือกต่อไปนี้กับคุณสมบัติต่างๆ ได้

- **เปิดทั้งหมด (เปิดทั้งหมด):** เหตุการณ์ทั้งหมดจะทำให้เกิดการเตือน
- **ปิดทั้งหมด (ปิดทั้งหมด):** เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่มีแจ้งเตือน
- **ปุ่มปิด (ปุ่มปิด):** เหตุการณ์ทั้งหมดที่นอกเหนือจากกดปุ่มจะทำให้เกิดการเตือน

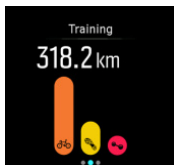
3.33. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย

นาฬิกาจะบอกภาพรวมการออกกำลังกายของคุณในระยะ 30 วันผ่านมา

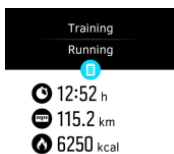
ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อดูผลรวมการออกกำลังกาย



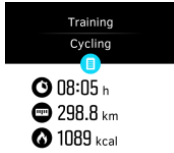
แตะหน้าจอเพื่อสลับระหว่างเวลาทั้งหมดและระยะทางทั้งหมด



คุณสามารถปิดไปทางขวาในมุมมองผลรวมเพื่อดูสรุปกีฬาที่คุณเล่นมากที่สุดสี่ประเภท ข้อมูลสรุปจะรวมเวลา ระยะทาง และแคลอรีทั้งหมดในกีฬาแต่ละประเภท



ปิดไปทางขวาอีกครั้งเพื่อดูสรุปกีฬาส่วนต่อไป



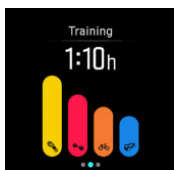
3.33.1. แผนการออกกำลังกาย

คุณสามารถสร้าง โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับตัวคุณเองใน Suunto Movescount โดยสร้างโปรแกรมใหม่ทั้งหมดหรือใช้โปรแกรมที่มีอยู่แล้วที่สร้างขึ้นโดยสมาชิกคนอื่น ๆ

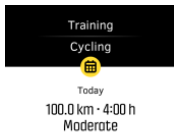
เมื่อคุณมีการวางแผนใน Moves นาฬิกาของคุณจะแสดงสิ่งที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ซิงค์กับ Movescount

วิธีดูแผนการออกกำลังกายครั้งต่อไป:

1. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อดูมุมมองข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการออกกำลังกายของคุณ



2. แล้วปิดซ้ายเพื่อดูแผนการออกกำลังกายครั้งต่อไป



3. ปิดซ้ายอีกครั้งเพื่อดูแผนเพิ่มเติม



>>

4. ออกจากมุมมองการออกกำลังกายที่วางแผนไว้และกลับไปหน้าจอแสดงเวลาโดยแตะสองครั้งที่หน้าจอ

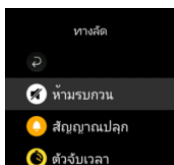
ถ้าคุณมี Move ที่วางแผนไว้ซึ่งกำหนดไว้สำหรับวันปัจจุบัน Move ดังกล่าวจะปรากฏเป็นตัวเลือกแรกในรายการโหมคึกิฟา เมื่อคุณเข้าสู่ตัวเรียกใช้งานโปรแกรมเพื่อเริ่มการบันทึกการออกกำลังกาย เริ่ม Move ที่วางแผนไว้ตามที่คุณต้องการในการบันทึกโหมคึกิฟตามปกติ

3.34. หน้าปิดนาฬิกา

Suunto Spartan Sport มาพร้อมหน้าปิดนาฬิกาหลายแบบให้เลือกทั้งแบบดิจิทัลและอนาล็อก

วิธีเปลี่ยนหน้าปิดนาฬิกา

1. กดปุ่มตรงกลางจากมุมมองหน้าปิดนาฬิกาปัจจุบันค้างไว้เพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. เลื่อนไปยัง หน้าปิดนาฬิกา (หน้าปิดนาฬิกา) แล้วแตะหรือกดปุ่มตรงกลางเพื่อเข้า



2. ปิดขึ้นและลงเพื่อเลื่อนดูตัวอย่างหน้าปิดนาฬิกา จากนั้นแตะหน้าตัวอย่างที่ต้องการใช้

3. ปัดขึ้นและลงเพื่อเลื่อนดูสีที่มีให้เลือก แล้วแตะสีที่ต้องการใช้



หน้าปัดแต่ละแบบจะมีข้อมูลเพิ่มเติม เช่น วันที่หรือแสดงผลสองเวลา และจอแสดงผลเพื่อสลับมุมมอง

4. การช่วยเหลือและการสนับสนุน (Care and support)

4.1. แนวทางการใช้งาน

จับถืออุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง - อย่าให้ถูกกระแทกหรือทำตก

ภายใต้สถานการณ์ปกติ ไม่จำเป็นต้องนำนาฬิกาเข้ารับการบริการใดๆ ควรล้างด้วยน้ำจืด สบู่อ่อนเป็นประจำและทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มชื้นๆ หรือผ้าขามัวร์

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมของ Suunto เท่านั้น - ความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้จะไม่อยู่ในการรับประกัน

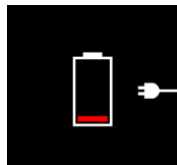
4.2. แบตเตอรี่

ระยะเวลาในการชาร์จครั้งหนึ่งจะขึ้นอยู่กับวิธีและสถานะในการใช้งานนาฬิกา เช่น ขณะลunchหภูมิต่ำ จะลดระยะเวลาของการชาร์จหนึ่งครั้ง ตามปกติ ความจุของแบตเตอรี่จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



หมายเหตุ: ในกรณีที่ความจุลดลงผิดปกติเนื่องจากแบตเตอรี่มีข้อบกพร่อง การรับประกันของ Suunto จะครอบคลุมการเปลี่ยนแบตเตอรี่เป็นเวลาหนึ่งปีหรือการชาร์จสูงสุด 300 ครั้ง แล้วแต่กรณีใดถึงก่อน

เมื่อระดับประจุแบตเตอรี่น้อยกว่า 10% ไอคอนแบตเตอรี่จะแสดงไอคอนแบตเตอรี่ต่ำ ถ้าระดับการชาร์จต่ำมาก นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพลังงานต่ำและแสดงไอคอนการชาร์จ



ใช้สาย USB ที่ให้มาในการชาร์จนาฬิกา เมื่อระดับแบตเตอรี่สูงพอ นาฬิกาจะตื่นจากโหมดพลังงานต่ำ

4.3. การกำจัดทิ้ง

โปรดกำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์อย่าทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ ถ้าต้องการ



5. อ้างอิง

5.1. คุณสมบัติเฉพาะทางเทคนิค

ทั่วไป

- อุณหภูมิในการทำงาน: -20° C ถึง +60° C /-5° F ถึง +140° F
- อุณหภูมิการชาร์จแบตเตอรี่: 0° C ถึง +35° C /-5° F ถึง +95° F
- อุณหภูมิในการจัดเก็บ: -30° C ถึง +60° C /-22° F ถึง +140° F
- การกันน้ำ 100 ม./328 ฟุต (ตามมาตรฐาน ISO 6425)
- แบตเตอรี่: แบตเตอรี่ลิเธียมไอออนแบบชาร์จไฟได้
- อายุการใช้งานแบตเตอรี่: 10-80 ชั่วโมงหากใช้ GPS ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพการใช้งานและการตั้งค่า

เครื่องรับวิทยุ

- ใช้ได้กับ Bluetooth[®] Smart
- ความถี่ในการสื่อสาร: 2402-2480 MHz
- กำลังส่งสูงสุด: <4 dBm
- พิสัย: ~3 ม./9.8 ฟุต

เข็มทิศ

- ความละเอียด: 1 องศา/18 มิล

GPS

- เทคโนโลยี: SiRF star V
- ความละเอียด: 1 ม./3 ฟุต
- คลื่นความถี่: 1575.42 MHz

ผู้ผลิต

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

5.2. การปฏิบัติตามกฎ

5.2.1. CE

Hereby, Suunto Oy, declares that the radio equipment type Movesense is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.suunto.com/EUconformity.

5.2.2. ความสอดคล้องกับ FCC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับกฎ FCC ส่วนที่ 15 การทำงานต้องเป็นไปตามเงื่อนไข 2 ข้อต่อไปนี้:

(1) อุปกรณ์นี้จะไม่ก่อให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตราย และ

(2) อุปกรณ์นี้ต้องยอมรับคลื่นรบกวนที่ได้รับ รวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการดำเนินงานที่ไม่พึงประสงค์ ผลึกกันชนนี้ได้รับการทดสอบเพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐาน FCC และสำหรับใช้งานในบ้านพักหรือสำนักงาน

การเปลี่ยนแปลงหรือการดัดแปลงที่ไม่ได้รับการอนุญาตจาก Suunto จะทำให้สิทธิ์ในการใช้อุปกรณ์ภายใต้กฎระเบียบของ FCC เป็นโมฆะ

หมายเหตุ: อุปกรณ์นี้ได้รับการทดสอบและพบว่าเป็นไปตามข้อกำหนดของอุปกรณ์ดิจิทัล Class B ตามกฎของ FCC ส่วนที่ 15 ข้อกำหนดเหล่านี้ได้รับการออกแบบเพื่อให้การป้องกันที่เหมาะสมต่อการรบกวนที่เป็นอันตรายเมื่ออุปกรณ์มีการติดตั้งในที่ปกอาศัย อุปกรณ์นี้สร้าง ใช้งานและสามารถแผ่พลังงานคลื่นวิทยุ และถ้าไม่ได้ติดตั้งและใช้งานตามคู่มือการใช้งาน ก็อาจทำให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตรายต่อการสื่อสารทางวิทยุ อย่างไรก็ตาม ไม่มีการรับประกันว่าการรบกวนจะไม่เกิดขึ้นในการติดตั้ง โดยเฉพาะ หากอุปกรณ์นี้ก่อให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตรายต่อเครื่องรับวิทยุหรือโทรทัศน์ ซึ่งสามารถตรวจสอบได้โดยการเปิดและปิดอุปกรณ์ ซึ่งผู้ใช้จะสามารถลองแก้ไขการรบกวนได้เองจากมาตรการหนึ่งอย่างหรือมากกว่า ต่อไปนี้:

- ปรับหรือย้ายเสาอากาศรับสัญญาณ
- เพิ่มระยะห่างระหว่างอุปกรณ์และเครื่องรับสัญญาณ
- ต่ออุปกรณ์เข้ากับเส้นใยในวงจรที่แตกต่างจากที่เครื่องรับสัญญาณใช้อยู่
- ปรึกษาตัวแทนจำหน่ายหรือช่างวิทยุ/โทรทัศน์เพื่อขอความช่วยเหลือ

5.2.3. IC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับมาตรฐานการรบกวนในอนุญาตอุตสาหกรรมของแคนาดา RSS การทำงานต้องเป็นไปตามเงื่อนไข 2 ข้อต่อไปนี้:

(1) อุปกรณ์นี้จะไม่ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวน และ

(2) อุปกรณ์นี้ต้องสามารถรับสัญญาณรบกวนที่เข้ามา รวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ของอุปกรณ์ด้วย

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. เครื่องหมายการค้า

Suunto Spartan Sport โลโก้ ชื่อและเครื่องหมายการค้า Suunto อื่น ๆ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนและไม่จดทะเบียนของ Suunto Oy สงวนลิขสิทธิ์

5.4. คำประกาศเรื่องสิทธิบัตร

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการคุ้มครอง โดยการยื่นขอจดสิทธิบัตรที่กำลังดำเนินการอยู่และสอดคล้องกับสิทธิที่เกี่ยวข้องแห่งชาติ ได้แก่ 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

มีการยื่นขอจดสิทธิบัตรเพิ่มเติม

5.5. การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดของ

Suunto รับประกันว่าในช่วงระยะเวลาประกัน Suunto หรือศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตจาก Suunto (ต่อไปนี้จะเรียกว่า “ศูนย์บริการ”) จะขึ้นอยู่กับดุลพินิจแต่ผู้เดียวในการแก้ไขข้อบกพร่องจากวัสดุหรือฝีมือ โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งดังนี้ ก) ซ่อมแซม หรือ ข) เปลี่ยน หรือ ค) คืนเงิน ภายใต้ข้อกำหนดและเงื่อนไขของการรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดนี้ การรับประกันภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดระหว่างประเทศใช้ได้และบังคับใช้ในประเทศที่ซื้อสินค้า การรับประกันภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดระหว่างประเทศไม่มีผลต่อสิทธิทางกฎหมายของคุณ ซึ่งได้รับการยินยอมภายใต้กฎหมายที่บังคับใช้ในประเทศสำหรับจำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภค

ระยะเวลาการรับประกัน

ระยะเวลาการรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดเริ่มต้นนับตั้งแต่วันที่ซื้อจากร้านค้าปลีก

มีระยะเวลาการรับประกันสอง (2) ปี สำหรับผลิตภัณฑ์ และเครื่องส่งสัญญาณ Dive ยกเว้นแต่จะมีการระบุไว้เป็นอย่างอื่น

ระยะเวลาการรับประกันสำหรับอุปกรณ์เสริมคือหนึ่ง (1) ปี รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะเซ็นเซอร์ไร้สายและเครื่องส่งสัญญาณ เครื่องชาร์จ สายชาร์จแบบเคอร์รี่ สายรัด ก้านและสายขาง

การยกเว้นและข้อจำกัด

การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดจะไม่ครอบคลุม:

1. ก) การสึกหรอตามปกติ เช่น รอยขีดข่วน รอยฉีกขาด หรือการเปลี่ยนแปลงของสีและ/หรือวัสดุของสายรัดที่ไม่ใช่โลหะ ข) ความเสียหายที่เกิดจากการจับถือที่รุนแรงหรือ ค) ข้อบกพร่องหรือความเสียหายที่เกิดจากการใช้งานที่ไม่ได้เป็นไปตามที่กำหนดไว้หรือการใช้งานตามที่แนะนำไว้ การดูแลที่ไม่เหมาะสม ความประมาทและอุบัติเหตุ เช่น หล่นหรือกระแทก
2. สื่อสิ่งพิมพ์และบรรจุภัณฑ์
3. ข้อบกพร่องหรือข้อบกพร่องที่สงสัยว่าจะเกิดจากการใช้กับสินค้า อุปกรณ์เสริม ซอฟต์แวร์และ/หรือบริการใด ๆ ที่ไม่ได้ผลิตหรือจัดหาโดย Suunto
4. แบบเคอร์รี่แบบไม่สามารถชาร์จได้

Suunto ไม่รับประกันว่าการทำงานของผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์จะราบรื่นหรือปราศจากข้อผิดพลาด หรือว่าผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์เสริมจะทำงานร่วมกับฮาร์ดแวร์หรือซอฟต์แวร์ที่ให้บริการ โดยบุคคลที่สามได้

การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดจะไม่มีผลบังคับใช้ในกรณีของผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์เสริม:

1. มีการใช้งานนอกเหนือจากที่กำหนดให้ไว้
2. ได้รับการซ่อมโดยช่างซ่อมที่ไม่ได้รับอนุญาต
3. หมายเลขเครื่องได้ถูกถอดออก มีการเปลี่ยนแปลงหรือทำให้อ่านไม่รู้เรื่องด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม โดยขึ้นอยู่กับดุลยพินิจแต่เพียงผู้เดียวของ Suunto หรือ
4. สัมผัสสารเคมีที่รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะครีมกันแดดและสาร ไล่ยุง

การเข้าถึงบริการการรับประกันของ Suunto

คุณต้องแสดงหลักฐานการซื้อเพื่อการเข้าถึงบริการการรับประกันของ Suunto นอกจากนี้ คุณต้องลงทะเบียนผลิตภัณฑ์ออนไลน์ที่ www.suunto.com/mysuunto เพื่อรับบริการการรับประกันระหว่างประเทศทั่วโลก สำหรับคำแนะนำวิธีการขอรับบริการตามการรับประกัน ไปที่ www.suunto.com/warranty ติดต่อร้านค้า Suunto ในท้องถิ่นของคุณหรือโทรติดต่อ Suunto Contact Center

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ

เพื่อการชดเชยสูงสุดตามที่กฎหมายบังคับ การรับประกันแบบจำกัดนี้เป็นการแก้ไขเยียวยาความเสียหายแต่เพียงผู้เดียวและมีผลแทนที่การรับประกันโดยนัยของการรับประกันอื่นๆ ทั้งหมด ทั้งชัดแจ้งหรือโดยนัย Suunto จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายพิเศษ ที่ไม่ได้ตั้งใจ จากการลงโทษหรือที่เป็นผลสืบเนื่อง รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะการสูญเสียของผลประโยชน์ การสูญเสียการใช้งานข้อมูล ต้นทุนของเงินทุน ค่าใช้จ่ายในส่วนอำนาจความสะดวกต่างๆหรืออุปกรณ์ทดแทนใดๆ การอ้างสิทธิ์ของบุคคลที่สาม ความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับทรัพย์สินที่เป็นผลมาจากการใช้หรือการซื้ออุปกรณ์ที่หรือเกิดขึ้นจากการละเมิดการรับประกัน ความประมาทเลินเล่อ ทำการละเมิดหรือทฤษฎีทางกฎหมายอย่างเข้มงวด แม้ Suunto จะรู้ถึงความเป็นไปได้ของความเสียหายดังกล่าว Suunto จะไม่รับผิดชอบต่อความล่าช้าในการบริการตามการรับประกัน

5.6. Copyright

© Suunto Oy 8/2016 สงวนลิขสิทธิ์ Suunto ชื่อผลิตภัณฑ์ Suunto โลโก้ ชื่อและเครื่องหมายการค้า Suunto อื่นๆ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนและไม่จดทะเบียนของ Suunto Oy เอกสารฉบับนี้และเนื้อหาทั้งหมดเป็นกรรมสิทธิ์ของ Suunto Oy และมีวัตถุประสงค์เพื่อการใช้งานของลูกค้าเพื่อให้ความรู้และข้อมูลการทำงานของผลิตภัณฑ์ Suunto ห้ามไม่ให้ใช้หรือเผยแพร่เนื้อหาเพื่อวัตถุประสงค์อื่นใดและ/หรือทำการสื่อสาร การเปิดเผยหรือการทำซ้ำที่ไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Suunto Oy แม้เราจะจัดทำข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้ให้มีความครอบคลุมและความถูกต้อง แต่จะไม่มีการรับประกันความถูกต้องใดๆ ทั้งโดยชัดแจ้งหรือโดยนัย เนื้อหาของเอกสารนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า โปรดดาวน์โหลดเอกสารฉบับล่าสุดใน www.suunto.com



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

© Suunto Oy

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