

# **SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR 2.6**

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ


1. BIZTONSÁG.....	5
2. Első lépések.....	7
2.1. SuuntoLink.....	7
2.2. Szoftverfrissítések.....	7
2.3. Suunto alkalmazás.....	8
2.4. Optikai pulzusmérő.....	8
2.5. Érintőképernyő és gombok.....	9
2.6. Ikonok.....	10
2.7. A beállítások megadása.....	12
3. Jellemzők.....	13
3.1. Tevékenység követése.....	13
3.1.1. Azonnali pulzusérték.....	14
3.1.2. Napi pulzusérték.....	14
3.2. Repülőgép üzemmód.....	15
3.3. Magasságmérő.....	16
3.4. Automatikus szüneteltetés.....	16
3.5. Háttérvilágítás.....	16
3.6. Bluetooth-kapcsolat.....	17
3.7. Gomb- és képernyőzár.....	17
3.8. Mellkasi pulzusmérő.....	18
3.9. Iránytű.....	18
3.9.1. Az iránytű kalibrálása.....	19
3.9.2. Mágneses elhajlás beállítása.....	19
3.10. Eszközinformációk.....	19
3.11. Kijelzőtéma.....	19
3.12. Ne zavarj mód.....	20
3.13. Közérzet.....	20
3.14. Visszatalálás.....	21
3.15. A FusedSpeed.....	22
3.16. GLONASS.....	22
3.17. GPS-pontosság és energiatakarékosság.....	23
3.18. Intenzitási tartományok.....	24
3.18.1. Pulzustartományok.....	25
3.18.2. Ritmustartományok.....	27
3.18.3. Teljesítménytartományok.....	28
3.19. Intervallum-edzés.....	30
3.20. Nyelv és mértékegység.....	31
3.21. Adatnapló.....	31
3.22. Holdfázisok.....	31
3.23. Értesítések.....	32


3.24. POD-ok és szenzorok párosítása.....	32
3.24.1. Bike POD kalibrálása.....	33
3.24.2. A foot POD kalibrálása.....	33
3.24.3. A teljesítménymérő POD kalibrálása.....	34
3.25. Tájékoztató pontok.....	34
3.25.1. Tájékoztató pontok hozzáadása és törlése.....	34
3.25.2. Navigálás tájékoztató ponthoz.....	35
3.25.3. A tájékoztató pontok típusai.....	36
3.26. Helyzetkijelzési módok.....	38
3.27. Edzés rögzítése.....	38
3.27.1. A célok használata edzés közben.....	40
3.27.2. Navigálás edzés közben.....	41
3.27.3. Energiatakarékossági beállítások sportolási módban.....	41
3.28. Regenerálódási idő.....	42
3.29. Útvonalak.....	42
3.29.1. Magasság-navigáció.....	44
3.30. A turn-by-turn navigációt a Komoot támogatja.....	44
3.31. Alváskövetés.....	44
3.32. Sportolási módok.....	46
3.32.1. Úszás.....	46
3.33. Napkelte és napnyugta riasztások.....	47
3.34. Idő és dátum.....	47
3.34.1. Ébresztőóra.....	48
3.35. Időzítők.....	48
3.36. Hangok és rezgés.....	49
3.37. Az edzőmunka áttekintése.....	50
3.38. Számlapok.....	50
4. Karbantartás és támogatás.....	52
4.1. Kezelési útmutató.....	52
4.2. Akkumulátor.....	52
4.3. Hulladékkezelés.....	52
5. Referencia.....	53
5.1. Műszaki adatok.....	53
5.2. Megfelelőség.....	54
5.2.1. CE.....	54
5.2.2. FCC-megfelelőség.....	54
5.2.3. IC.....	54
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	55
5.3. Védjegy.....	55
5.4. Szabadalmi megjegyzés.....	55
5.5. Nemzetközi Korlátozott Jótállás.....	55


5.6. Szerzői jogok..... 56

# 1. BIZTONSÁG

## A biztonsági óvintézkedések típusai


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


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


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

 **TIPP:** – extra tippet nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.


## Biztonsági óvintézkedések


 **FIGYELEM:** Tartsa az USB-kábelt távol az orvosi eszközöktől, például szívritmus-szabályzótól, valamint kulcskártyáktól, hitelkártyáktól és hasonló tárgyaktól. Az USB-kábel eszközcsatlakozója erős mágneset tartalmaz, amely befolyásolhatja az orvosi és más elektronikus eszközök, illetve a mágnesesen tárolt adatokat tartalmazó tárgyak működését.

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


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

 **FIGYELEM:** Csak szabadidős használatra!

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

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

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

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

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

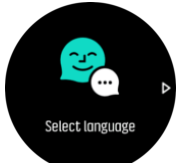


**MEGJEGYZÉS:** A Suunto termékekben fejlett szenzorokat és algoritmusokat használunk, hogy a tevékenységei és kalandjai során segítséget nyújtó mérőszámokat hozzunk létre. A lehető legnagyobb pontosságra törekszünk, ugyanakkor a termékeink és szolgáltatásaink által rögzített adatok egyike sem tökéletesen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

## 2. Első lépések

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

1. A készülék ébresztéséhez tartsa lenyomva a felső gombot.
2. A beállításvarázsló indításához koppintson a képernyőre.



3. A nyelv kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé, majd koppintson a megfelelő nyelvre.



4. A varázslót követve végezze el a kezdeti beállításokat. Az értékek kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé. Koppintson a képernyőre vagy nyomja meg a középső gombot egy érték elfogadásához és a következő lépésre való ugráshoz.

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

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

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

### 2.1. SuuntoLink

Az óra szoftverének frissítéséhez töltsen le és telepítse számítógépére a SuuntoLinket.

Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el. Ha egy frissítés elérhető, ön erről értesítést kap a SuuntoLink, illetve a Suunto alkalmazásokon keresztül.

További információért látogasson ez ide: [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Az óra szoftverének frissítéséhez:

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

### 2.2. Szoftverfrissítések

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


Ha elérhető frissítés, erről a SuuntoLinken keresztül és a Suunto alkalmazásban kap értesítést (ha az órája csatlakozik az alkalmazáshoz).


Az óra szoftverének frissítéséhez:

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

## 2.3. Suunto alkalmazás


A Suunto alkalmazással tovább gazdagíthatja Suunto Spartan Sport Wrist HR élményét. Az óra és a mobilalkalmazás párosításával szinkronizálhatja tevékenységeit, értesítéseket kaphat, személyre szabhatja az óráját, betekintést kaphat az edzéseibe, és még sok minden egyéb is megjeleníthetővé válik.

 **TIPP:** A Suunto alkalmazásban tárolt tevékenységekhez fotókat rendelhet, és Relive videót is készíthet edzéseiről.

 **MEGJEGYZÉS:** Bekapcsolt repülőgép üzemmódban semmilyen párosítás nem lehetséges. Párosítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot!

Az óra párosítás a Suunto alkalmazással:

1. Győződjön meg arról, hogy az órán aktiválva van a Bluetooth! A Beállítások menüben lépjen a **Connectivity» Discovery** opcióra, majd szükség szerint aktiválja azt!
2. Töltse le és telepítse a Suunto alkalmazást kompatibilis eszközére az iTunes App Store, a Google Play vagy néhány, Kínában népszerű áruházból!
3. Indítsa el a Suunto alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve)!
4. Az óra párosításához koppintson az alkalmazás képernyőjének bal felső sarkában található óra ikonra, majd pedig a "PÁROSÍTÁS"-ra!
5. Ellenőrizze a párosítást! Ehhez írja be az alkalmazásba az órán megjelenő kódot!

 **MEGJEGYZÉS:** Egyes funkciók vezeték nélküli vagy mobil internetkapcsolatot igényelnek. A szolgáltató a mobiladat-kapcsolatért díjat számíthat fel.

## 2.4. Optikai pulzusmérő

A csuklóra helyezhető optikai pulzusmérővel a pulzusszám könnyen és kényelmesen nyomon követhető. A pulzusszám mérési eredményeket az alábbi tényezők befolyásolhatják:

- Az óra érintkezzen közvetlenül az Ön bőrével! Ne legyen semmilyen ruha, még egy nagyon vékony sem, az érzékelő és az Ön bőre között!
- Előfordulhat, hogy az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a normál karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb a mérés.
- A karmozgások és az izomfeszítések - pl. egy teniszütő megmarkolása - módosíthatják a szenzoradatokat pontosságát.
- Alacsony pulzusszám esetén a szenzor nem mindig képes stabil adatmérésre. A rögzítés előtt végzett néhány perces bemelegítés segíthet ezen.
- Az elszíneződött bőr és a tetoválások megakadályozhatják az optikai érzékelők megfelelő működését.



- Vízi sportok közben az optikai érzékelő nem minden esetben ad pontos pulzusértékeket.
- A nagyobb pontosság és a pulzusszám-változás gyorsabb lekövetése érdekében javasoljuk, hogy használjon mellkasra helyezhető pulzusmérő szenzort, pl. a Suunto Smart Sensort.

**▲ FIGYELEM:** Az optikai pulzus funkció nem minden felhasználó és nem minden aktivitás esetében feltétlenül pontos. Az optikai pulzusmérőt az egyén egyedi anatómiája és bőrének színeződése is befolyásolhatja. A tényleges pulzus magasabb vagy alacsonyabb lehet az optikai szenzor által jelzett értéknél.

**▲ FIGYELEM:** Csak szabadidős használatra; az optika pulzusmérő funkció nem használható egészségügyi célokra.

**▲ FIGYELEM:** Az edzésprogram megkezdése előtt mindig keresse fel orvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

**▲ FIGYELEM:** Allergiás reakció vagy bőrirritáció léphet fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek a vonatkozó szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!

## 2.5. Érintőképernyő és gombok

Suunto Spartan Sport Wrist HR készülékén az érintőképernyő és három gomb segítségével navigálhat a kijelzők és funkciók között.

### Pöccintés és koppintás

- pöccintsen felfelé vagy lefelé, ha a kijelzésekben és a menükben kíván mozogni
- pöccintsen jobbra vagy balra a képernyők közötti lapozáshoz
- pöccintsen balra vagy jobbra a további kijelzések és részletek megtekintéséhez
- egy elem kiválasztásához koppintson rá
- koppintson a kijelzőre a további információk megtekintéséhez
- koppintson és tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához
- koppintson duplán, hogy más képernyőről visszatérjen az idő kijelzésére

### Felső gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő felfelé lépéshez

### Középső gomb

- nyomja meg egy elem kiválasztásához
- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához
- tartsa lenyomva a beállítások menübe való visszalépéshez
- tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához

### Alsó gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő lefelé lépéshez

## Edzés rögzítése közben:

### Felső gomb

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

### Középső gomb


















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

























### Alsó gomb

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

## 2.6. Ikonok

Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléke az alábbi ikonokat használja:

	Repülőgép üzemmód
	Magasságkülönbség
	Emelkedés
	Vissza; vissza a menübe
	Gombzár
	Csapásszám
	Kalibrálás (iránytű)
	Kalória
	Jelenlegi hely (navigálás)
	Töltés
	Ereszkedés
	Távolság
	Időtartam
	EPOC
	A VO2 becsült értéke
	Edzés
	Hiba

	Rögzített idő
	GPS-jel
	Irány (navigálás)
	Pulzusszám
	pulzusmérő-jel vétel
	Mellkasi pulzusszám-jel érzékelve
	Bejövő hívás
	Adatnapló
	Alacsony töltöttség
	Üzenet/értesítés
	Nem fogadott hívás
	Navigáció
	Iram
	POD-jel vétel
	Teljesítménymérő POD-jel vétel
	Edzés csúcshatása
	Regenerálódási idő
	Lépések
	Stopperóra
	Karcsapásszám (úszás)
	Sikeresen
	SWOLF
	Szinkronizálás
	Beállítások

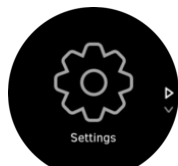
	Edzés
---	-------

## 2.7. A beállítások megadása

Az óra összes beállítását közvetlenül az órán módosíthatja.

A beállítások módosításához:

1. Pöccintsen lefelé, míg meglátja a beállítások ikont, majd koppintson az ikonra.



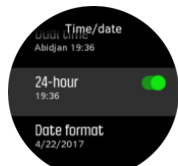
2. Navigáljon a beállítások menüben felfelé vagy lefelé pöccintve vagy pedig az alsó és felső gombokat használva.




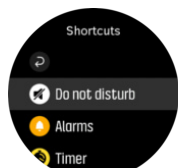
3. Válassza ki a kívánt beállítást a beállítás nevére koppintva vagy a középső gombot megnyomva, amikor az adott beállítás ki van jelölve. Lépjen vissza a menüben jobbra pöccintéssel vagy a **Back** (Vissza) lehetőség kiválasztásával.
4. Az értéktartománnyal rendelkező beállítások esetében módosítsa az értéket felfelé vagy lefelé pöccintéssel vagy pedig a felső vagy az alsó gomb megnyomásával.



5. Azon beállítások esetében, amelyek csak két értéket, például a ki/be lehetőséget tartalmaznak, módosítsa az értéket a beállításra való koppintással vagy a középső gomb megnyomásával.



 **TIPP:** Az általános beállításokhoz ugyanakkor a számlapon is hozzáférhet. Ehhez koppintson a képernyőre, és tartsa rajta az ujját a belső opciók menü megnyitásához.



## 3. Jellemzők

### 3.1. Tevékenység követése

Az óra nyomon követi az ön általános aktivitási szintjét a nap folyamán. Ez egy fontos értékszám abban az esetben is, ha éppen most tűzte ki célul, hogy jó erőnlétre tesz szert, és egészségesen fog élni, és akkor is, ha egy közelgő versenyre edz.

Jó dolog aktívan élni, azonban a kemény edzőmunka során megfelelő pihenő- és kisebb aktivitású napokra is szüksége van.

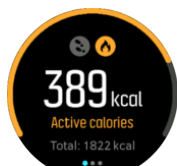
Az aktivitásslámláló minden éjféltkor automatikusan visszaáll az alapértékre. A hét végén (vasárnap) az óra összegzi a tevékenységét, és megmutatja a heti átlagot, illetve a napokra összesített értékeket.

Az óralap kijelzőről pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot a napi lépésszám megtekintéséhez.



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

A lépéseken kívül a kijelzőre koppintva megtekintheti a napi kalóriafelhasználás becsült értékét is.



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

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

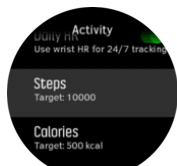
Balra pöccintve megjelenítheti az elmúlt hét napra vonatkozó lépésszámot is. Az elégetett kalóriaszám megtekintéséhez pöccintsen balra, vagy nyomja meg újra a középső gombot.



Felfelé pöccintve a legutóbbi hét napban végzett gyakorlatokat grafikon helyett számszerű formában jelenítheti meg.

## Aktivitási célok

Mind a lépés-, mind a kalóriacélokat módosíthatja. A tevékenység kijelzőn koppintson és tartsa az ujját a képernyőn, vagy tartsa lenyomva a középső gombot, ezzel megnyitja az aktivitási célok beállításokat.



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

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



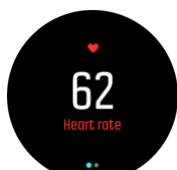
A BMR az a kalóriamennyiség, amit a szervezet nyugalmi állapotban eléget. Erre a kalóriamennyiségre van szüksége a szervezetnek a testhőmérséklet megőrzéséhez, illetve az olyan alapvető funkciók teljesítéséhez, mint amilyen a pislogás vagy a szívverés. Ez a mennyiség a személyes profiljában megadott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

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

### 3.1.1. Azonnali pulzusérték

Az azonnali pulzusérték kijelző gyorsnézetben jeleníti meg a pulzusértéket.

Az óralap-nézetről pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és görgessen a pulzusmérés kijelzőre.



Pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot a kijelzésből való kilépéshez és az óralap-nézethez való visszatéréshez.

### 3.1.2. Napi pulzusérték

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

A kijelzőn 12 órára visszamenőleg, grafikonként jelenik meg a pulzusszám. A grafikon a pulzusszám-átlagot alapul véve, 24 perces időközökre lebontva épül fel. Emellett felfelé pöccintve vagy az alsó gomb megnyomásával megkapja az óránként átlagosan elégetett kalóriaszámot, illetve a legalacsonyabb pulzusszámot is 12 órára visszamenőleg.

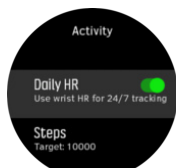
Az elmúlt 12 órában mért legalacsonyabb pulzusszám jól jelzi a regenerálódási állapotát. Ha ez az érték a normálisnál magasabb, valószínűleg még nem regenerálódott teljesen a legutóbbi edzés után.



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

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

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



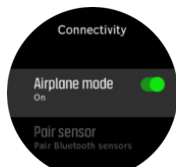
Az aktiválást követően az órának 24 percre van szüksége ahhoz, hogy megjelenítse a napi pulzusérték-adatokat.


A napi pulzusérték megtekintéséhez:

1. Az óralap-nézetről pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és görgessen a pulzusmérés kijelzőre.
2. Pöccintsen balra a napi pulzusmérés kijelzőre való belépéshez.
3. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot az elégetett kalóriaszám megtekintéséhez.

## 3.2. Repülőgép üzemmód

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



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

### 3.3. Magasságmérő

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

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

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

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

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

### 3.4. Automatikus szüneteltetés

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

Az egyes sportolási módok automatikus szüneteltetésének be- és kikapcsolása a sportolási mód beállításainál is elvégezhető, az edzés rögzítésének elindítása előtt.

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



Az aktuális távolság, pulzus, idő és akkumulátor-töltöttségi szint megjelenítéséhez és a közöttük történő átváltáshoz koppintson a felugró ablakra.



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

### 3.5. Háttérvilágítás

A háttérvilágításnak két módja van: automata és kézi. Automata üzemmódban a háttérvilágítás minden képernyőérintéskor és gombnyomáskor bekapcsol.





**MEGJEGYZÉS:** Ha az órát legalább 60 másodpercig nem használja, a háttérvilágítás csak gombnyomással kapcsolható be.

Kézi üzemmódban önnek kell bekapcsolnia a háttérvilágítást kétujjas koppintással. A háttérvilágítás mindaddig aktív marad, míg ön újra nem koppint két ujjal.

Alapbeállításként a háttérvilágítás automata üzemmódra van állítva. A háttérvilágítás üzemmódját, illetve fényerejét módosíthatja a beállításokban a **General** (Általános) » **Backlight** (Háttérvilágítás) lehetőség alatt.



**MEGJEGYZÉS:** A háttérvilágítás fényereje befolyásolja az akkumulátor élettartamát. Minél magasabb a fényerőbeállítás, annál gyorsabban lemerül az akkumulátor.

## Készenléti háttérvilágítás

Ha nem használja aktívan az órát (azaz nem érinti meg a képernyőt és nem nyom le gombokat), az egy perc elteltével készenléti módra vált. A kijelző világít, de gyenge látási viszonyok között nem mindig olvasható megfelelően.

Ha szeretné javítani a gyenge látási viszonyok közötti olvashatóságot, használhatja a készenléti háttérvilágítást. Ez egy olyan alacsony fényerejű háttérvilágítás, amely folyamatosan világít.

A beállításokban a **General** (Általános) » **Backlight** (Háttérvilágítás) » **Standby** (Készenlét) útvonalon ki- és bekapcsolhatja a készenléti háttérvilágítást.

Bár a készenléti háttérvilágítás fényereje eléggé alacsony, mivel folyamatosan világít, csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

## 3.6. Bluetooth-kapcsolat

Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléke Bluetooth-technológia használatával továbbítja és fogadja a mobileszközről származó információkat az óra és a Suunto alkalmazás párosításakor. A POD-ok és szenzorok párosításakor szintén ez a technológia használatos.

Ugyanakkor, ha nem szeretné, hogy órája felismerhetővé váljon a Bluetooth-kapcsolatot kereső eszközök számára, be-, illetve kikapcsolhatja a keresés funkciót a **CONNECTIVITY** (Csatlakozási lehetőségek) » **DISCOVERY** (Keresés) menüpont alatti beállításoknál.



A Bluetooth funkció azonban teljes mértékben ki is kapcsolható a repülőgép üzemmód aktiválásával, lásd: 3.2. *Repülőgép üzemmód*.

## 3.7. Gomb- és képernyőzár

Edzésrögzítés közben lezárhatja a gombokat a jobb alsó gomb hosszan tartó megnyomásával. Miután a gombokat lezárta, semmilyen olyan funkciót nem tud végrehajtani, melyhez gombnyomás szükséges (pl. körök létrehozása, edzés szüneteltetése/befejezése stb.), de a képernyő görgethető, és a képernyővilágítás bármely gombbal bekapcsolható, amennyiben a háttérvilágítás automatikus üzemmódban működik.

A zár feloldásához nyomja meg újra hosszan a jobb alsó gombot.

Amikor nincs edzésrögzítés, a képernyő egy perc inaktivitás után lezáródik és elhalványul. A képernyő aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

A képernyő ugyanakkor alvó üzemmódba kapcsol (sötétté válik) hosszabb inaktivitás esetén. Bármilyen mozdulat esetén a képernyő visszakapcsol.

### 3.8. Mellkasi pulzusmérő

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

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

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

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

A pulzusmérő és az óra társításához itt talál útmutatásokat: *3.24. POD-ok és szenzorok párosítása.*

### 3.9. Iránytű

A Suunto Spartan Sport Wrist HR készülék digitális iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északi irányhoz tudja tájolni magát. Az iránytű kompenzálja a dőlésszöveget, és pontos értéket ad még abban az esetben is, ha nem teljesen vízszintes állásban használja.

Ön az iránytűhöz az indítóképernyőn férhet hozzá a **Navigation** (Navigálás) » **Compass** (Iránytű) lehetőség alatt.

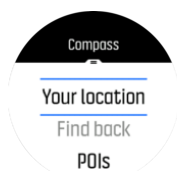
Az iránytű kijelzésekör az alábbi információk jelennek meg:

- A mágneses észak felé mutató nyíl
- Égtájak szerinti irány
- Haladási irány fokokban
- Óra (helyi idő) vagy akkumulátorszint; a nézetváltáshoz koppintson a képernyőre



Az iránytűből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

Az iránytű kijelzőről úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha a képernyő aljáról felfelé pöccint, vagy megnyomja az alsó gombot. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi helyszín koordinátáinak ellenőrzéséhez, vagy egy navigációs útvonal kiválasztásához.



A gyorsgomb-listáról való kilépéshez pöccintsen lefelé vagy nyomja meg a felső gombot.

### 3.9.1. Az iránytű kalibrálása

Amennyiben az iránytű nincs kalibrálva, önnek kell azt kalibrálnia, amint megjelenik az iránytű kijelzés.



Ha újra szeretné kalibrálni az iránytűt, újrakezdheti a kalibrálást a beállításokban a **Navigation** (Navigálás) » **Calibrate compass** (Iránytű kalibrálása) lehetőség alatt.

### 3.9.2. Mágneses elhajlás beállítása

A iránytű megfelelő működéséhez pontosan állítsa be a mágneses elhajlási értéket.

A nyomtatott térképek a földrajzi észak irányába mutatnak. Az iránytűk viszont a mágneses észak irányába mutatnak – ez az a Föld feletti övezet, amerre a földi mágneses mező erővonalai tartanak. Mivel a mágneses és a földrajzi észak nem esik egybe, a kettő közötti elhajlást be kell állítani az iránytűn. A mágneses és a földrajzi észak közötti eltérés szöge a mágneses elhajlás.

Az elhajlás értéke a legtöbb térképen fel van tüntetve. A mágneses észak helye évente változik, így a legpontosabb és legfrissebb elhajlási értéket weboldalakon (pl. a [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com) címen) találhatja meg.

A tájékoztató térképek azonban a mágneses észak figyelembevételével készülnek. Ha ön tájékoztató térképet használ, ki kell kapcsolnia az elhajlási korrekciót. Ehhez állítsa az elhajlási szög értékét 0°-ra.

Az elhajlási szög értékét a beállításokban adhatja meg a **Navigation** (Navigálás) » **Declination** (Elhajlás) lehetőség alatt.

## 3.10. Eszközinformációk

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

## 3.11. Kijelzőtéma

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

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

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

A téma egy globális beállítás, amelyet a sportolási mód opciók bármelyikében módosíthatja az órán.

A kijelzőtéma módosítása sportolási mód opciókban:

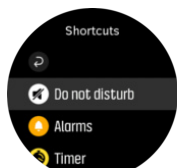
1. Lépjen be bármelyik sportolási módba, és felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen le a **Theme** (Téma) pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Felfelé vagy lefelé pöccintve, illetve a felső vagy alsó gombot megnyomva váltson a Light és Dark lehetőségek között, majd az elfogadáshoz nyomja meg a középső gombot.
4. Görgessen vissza a sportolási mód opciókból való kilépéshez, és indítsa el a sportolási módot (vagy lépjen ki belőle).

## 3.12. Ne zavarj mód

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

A Ne zavarj mód engedélyezéséhez/letiltásához:

1. Az óralapon tartsa lenyomva a középső gombot a gyorsindító menü megnyitásához.
2. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a Ne zavarjon módra való görgetéshez.
3. A megerősítéshez koppintson a képernyőre vagy nyomja meg a középső gombot.



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

## 3.13. Közérzet

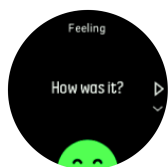
Ha rendszeresen edz, az edzések utáni közérzete fontos jelzés lehet az általános fizikai állapotát illetően.

Öt közérzet-fokozat közül választhat:

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

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

Minden edzést követően rögzítheti a közérzetét azzal, hogy válaszol a „**How was it?**” (Hogy ment?) kérdésre közvetlenül az órán, miután leállította a rögzítést.



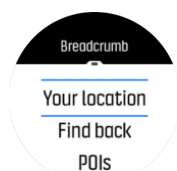
A középső gombot megnyomva kihagyhatja a kérdést.

## 3.14. Visszatalálás

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

A Visszatalálás elindításához:

1. Indítson el egy edzést GPS-szel.
2. Pöccintsen balra, vagy nyomja meg a középső gombot, amíg megjelenik a navigációs kijelző.
3. A gyorsindító menü megnyitásához pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot.
4. Görgessen a Visszatalálás menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.

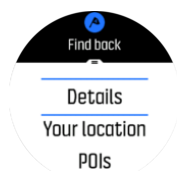


A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.

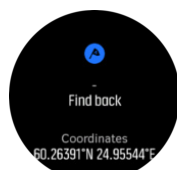


A jelenlegi pozíciójával kapcsolatos további részletek megtekintéséhez:

1. A Visszatalálás nézetben pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot a gyorsindító menü megnyitásához.
2. Válassza a **Details** (Részletek) opciót.



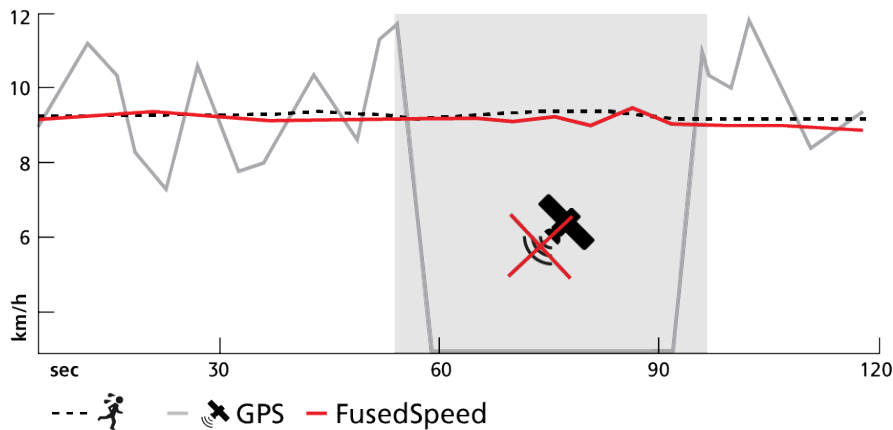
3. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot, hogy végiggörgessen a listán.



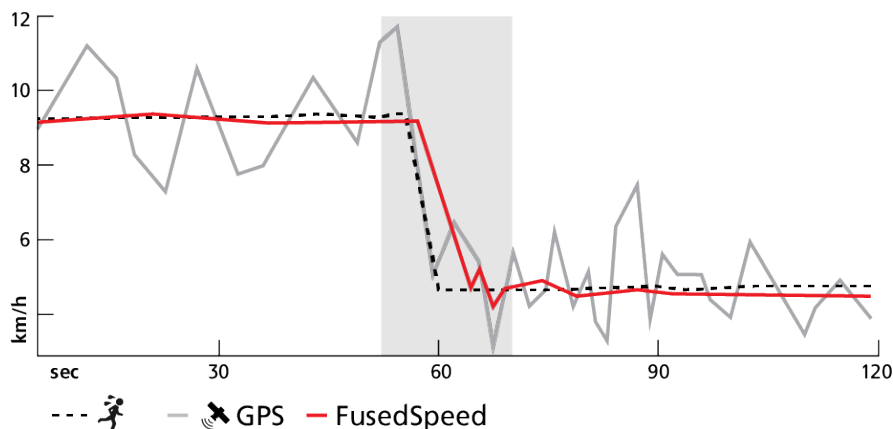
A részletek nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy nyomja meg a középső gombot.

### 3.15. A FusedSpeed

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



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



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

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

### 3.16. GLONASS

A GLONASS (Európai Globális Navigációs Műholdrendszer - Global Navigation Satellite System) egy helymeghatározó rendszer, a GPS alternatívája. Ha engedélyezi a GLONASS opciót, az óra bizonyos körülmények között pontosabb helymeghatározásra képes. A GLONASS különösen városi környezetben, magas épületek között javítja a helymeghatározást. Más környezetben általában az a legjobb, ha letiltja a GLONASS opciót. Ha engedélyezi a GLONASS opciót, az óra jobban lemeríti az akkumulátort.

A GLONASS ki-/bekapcsolásához:

1. Válasszon egy olyan sportolási módot, amely GPS-t használ.
2. Nyissa meg az opciók menüt, és görgessen le a GLONASS opcióra.
3. A beállítás ki-/bekapcsolásához nyomja meg a középső gombot.



**MEGJEGYZÉS:** A GLONASS egy globális beállítás. Ha engedélyezi, a GLONASS minden olyan sportolási módra aktiválódik, amely GPS-t használ.

### 3.17. GPS-pontosság és energiatakarékosság

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

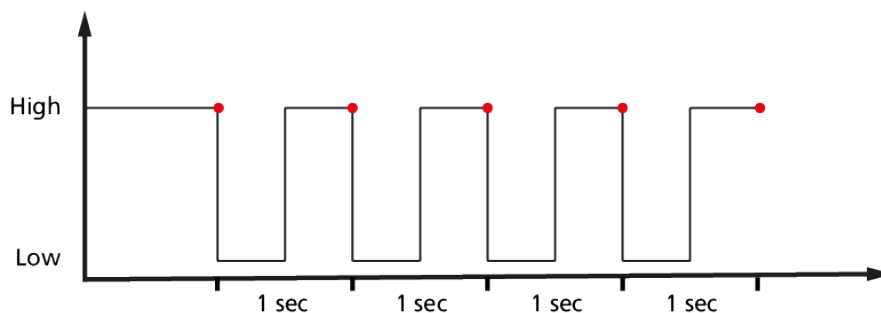
A GPS-pontosítás gyakorisága ugyanakkor az akkumulátor üzemidejét is közvetlenül befolyásolja. A GPS pontosságának csökkentésével növelhető az óra akkumulátorának üzemideje.

A GPS-pontosságra vonatkozó beállítási lehetőségek a következők:

- **Best** (Legjobb): ~ 1 másodperces pontosítási gyakoriság teljes jelerősség mellett
- **Good** (Jó): ~ 1 másodperces pontosítási gyakoriság alacsony jelerősség mellett
- **OK** (Elfogadható): ~ 60 másodperces pontosítási gyakoriság teljes jelerősség mellett

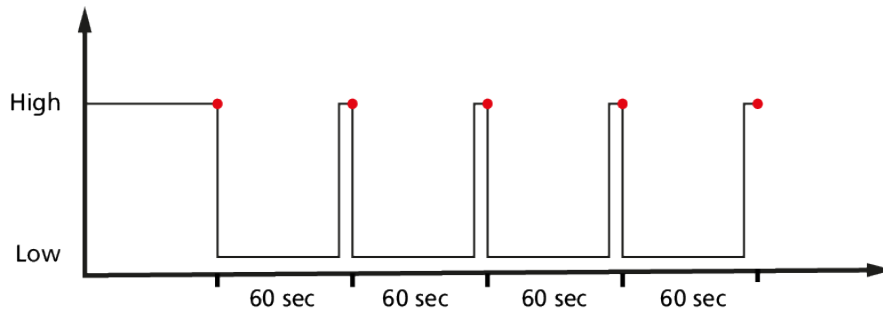
A **Best** (Legjobb) beállításnál az óra folyamatosan, teljes jelerősséggel használja a GPS-t. Teljes jelerősség módban a GPS ki tudja szűrni az interferenciát, és el tudja végezni a legjobb pontosítást. Ez a legnagyobb szintű útvonalpontosságot eredményezi, azonban ez a beállítás meríti legjobban az akkumulátort.

A **Good** (Jó) beállításon is másodpercenként történik a GPS pontosítása, viszont csökken a pontosság, mivel a GPS nincs folyamatosan teljes jelerősség módban. A pontosítások között a GPS rövid időre alacsony jelerősségre vált, amint az alábbi ábrán is látható.



Ez növeli az akkumulátor üzemidejét, viszont azt eredményezi, hogy a GPS-nek rövidebb idő áll rendelkezésére, hogy megfelelő pontosítást végezzen, és kiszűrje az interferenciát. Így az útvonal nem lesz olyan pontos, mint a **Best** (Legjobb) beállítással.

Az OK beállítás mellett a GPS pontosítási aránya percenként egyre csökken. Ez jelentős mértékben növeli az akkumulátor üzemidejét, azonban kevésbé pontos útvonalat eredményez.



Ha egy adott útvonalon vagy egy tájékozódási ponthoz navigál, a GPS-pontosság automatikusan a **Best** (Legjobb) értékre áll.

## 3.18. Intenzitási tartományok

Ha az edzéshez intenzitási tartományokat használ, azzal hatékonyabban irányíthatja erőnléte alakulását. Az egyes intenzitási tartományok különbözőképpen hatnak a testre, ami eltérő hatással van az edzettségre. Öt különböző tartomány van 1-től (legalacsonyabb) 5-ig (legmagasabb), ezek a maximális pulzus (max HR), a tempó vagy az erősség függvényében kerülnek meghatározásra.

Fontos, hogy edzés közben tartsa szem előtt az intenzitást, és legyen tisztában azzal, hogy az adott intenzitásnak milyen érzést kell keltenie. És ne feledje, hogy bármilyen edzésre is készül, előtte mindig időt kell szánnia a bemelegítésre.

A Suunto Spartan Sport Wrist HR a következő öt intenzitási tartományt használja:

### 1-es tartomány: Könnyű

Az 1-es tartományban történő edzés viszonylag kismértékben terheli meg a testet. Ha fittségi edzésről van szó, az ilyen alacsony intenzitásnak elsősorban a felhozó edzésben, valamint az alapszintű fittség javításában van szerepe, akkor, amikor épp hogy elkezd az edzéseket, vagy hosszú kihagyást követően. A mindennapos testmozgás – séta, lépcsőzés, kerékpározás a munkába stb. – általában ebben az intenzitási tartományban történik.

### 2-es tartomány: Mérsékelt

A 2-es tartományban történő edzés hatékonyan javítja az alapszintű fittséget. Ezen az intenzitáson könnyűnek tűnik az edzés, de a hosszan tartó edzések nagyon hatékonyak. A kardiovaszkuláris kondicionáló edzések többségét ebben a tartományban kell végezni. Az alapszintű erőnlét javítása alapot épít a többi sport számára, és felkészíti a szervezetet az energikusabb tevékenységekre. A hosszan tartó edzés ebben a tartományban sok energiát éget, különösen a test zsírkészletéből.

### 3-as tartomány: Nehéz

A 3-as tartományban történő edzés már eléggé energikus, és megerőltetőnek tűnik. Javítja a gyors és gazdaságos mozgás képességét. Ebben a tartományban a szervezet már tejsavat termel, de azt teljes mértékben képes kiüríteni. Ezen az intenzitáson hetente legfeljebb néhány alkalommal szabad edzenie, mivel nagyon megterheli a szervezetet.

### 4-es tartomány: Nagyon nehéz

A 4-es tartományban történő edzés felkészíti a szervezetet a verseny-jellegű eseményekre és a nagy sebességre. Az ebben a tartományban végzett edzés lehet állandó sebességű vagy intervallum-edzés is (rövidebb edzésfázisok váltogatása szünetekkel). A nagy intenzitású edzés gyorsan és hatékonyan javítja a fittségi szintet, de ha túl gyakran vagy túl magas



intenzitáson végzi, túledzéshez vezethet, aminek következtében hosszabb edzéskihagyásra kényszerülhet.

### 5-ös tartomány: Maximális

Ha az edzés során a pulzus eléri az 5-ös tartományt, az edzés rendkívül nehéznek tűnik majd. A tejsav sokkal gyorsabban termelődik, mint ahogy ürülni tud, és húsz-harminc perc elteltével kénytelen lesz leállni. A sportolók rendkívül ellenőrzött módon iktatják be ezeket a maximális intenzitású edzéseket a programjukba, a hobbi-sportolóknak erre egyáltalán nincs szükségük.

## 3.18.1. Pulzustartományok

A pulzustartományok a maximális pulzuson (max HR) alapuló százaléktartományok.

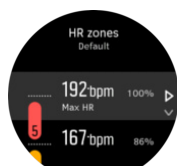
A maximális pulzus alapértelmezésben a következő egyenlettel kerül kiszámításra:  $220 - \text{az ön életkora}$ . Ha ismeri a pontos maximális pulzusát, az alapértelmezett értéket módosítsa ennek megfelelően.

Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléke alapértelmezett és aktivitás-specifikus pulzustartományokkal rendelkezik. Az alapértelmezett tartományok bármilyen tevékenységhez használhatók, de komolyabb edzés esetében használhatja a futáshoz és kerékpározáshoz alakított konkrét pulzustartományokat.


### A maximális pulzusszám beállítása

A maximális pulzusszám a következő útvonalon állítható be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Default zones** (Alapértelmezett tartományok). »

1. Koppintson a maximális pulzusszámra (a legmagasabb érték, bpm) vagy nyomja meg a középső gombot.
2. Felfele vagy lefele pöccintve, vagy a jobb alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új maximális pulzusszámot.



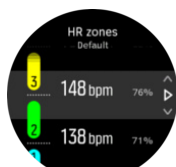
3. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja le a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

 **MEGJEGYZÉS:** A maximális pulzusszámot a beállításokban is megadhatja a **General** (Általános beállítások) » **Personal** (Személyes) alatt.

### Alapértelmezett pulzustartományok beállítása

Az alapértelmezett pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Default zones** (Alapértelmezett tartományok).

1. Görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot vagy koppintson rá, amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve.
2. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy a jobb alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új pulzustartományt.



3. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja le a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.



**MEGJEGYZÉS:** Ha a pulzustartományok nézetben a **Reset** lehetőséget választja, az visszaállítja a pulzustartományokat alapértelmezett értékre.

### Aktivításpecifikus pulzustartományok beállítása

Az aktivitáspecifikus pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Advanced zones** (Speciális tartományok).

1. Koppintson a szerkeszteni kívánt tevékenységre (futás vagy kerékpározás), vagy nyomja meg a középső gombot, ha a tevékenység ki van jelölve.
2. A pulzustartományok váltogatásához nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot vagy koppintson rá, amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve.
4. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy a jobb alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új pulzustartományt.



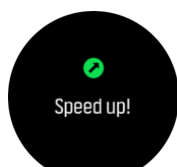
3. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja le a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

#### 3.18.1.1. A pulzustartományok használata edzés közben

Ha edzés rögzítésekor (lásd 3.27. *Edzés rögzítése*) a pulzusszámot választotta ki intenzitási célként (lásd 3.27.1. *A célok használata edzés közben*), a sportolási mód kijelző külső pereme körül (minden olyan sportolási módban, ami támogatja a pulzusszámot) megjelenik egy öt részre osztott kör. A kör jelzi, hogy jelenleg éppen melyik pulzustartományban edz: a megfelelő szakasz világít. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol van a tartományon belül.



Órája figyelmezteti önt, amint eléri a kiválasztott céltartományt. Az edzés során az óra figyelmezteti, hogy lassítson vagy gyorsítson, ha a pulzus kívül esik a kiválasztott céltartományon.



Emellett a sportolási mód alapértelmezett kijelzőjén is van egy külön kijelző a pulzustartományok számára. A tartománykijelző a középső mezőben megjeleníti a jelenlegi pulzustartományt, emellett mutatja, hogy mióta edz az adott tartományban, és hogy hány bpm-re van a következő tartománytól felfelé vagy lefelé. A sáv háttérszíne is jelzi, hogy éppen melyik pulzustartományban edz.



Az edzésösszegzésben megkapja annak a bontását is, hogy mennyi időt töltött az egyes tartományokban.

### 3.18.2. Ritmustartományok

A ritmustartományok ugyanúgy működnek, mint a pulzustartományok, de itt az edzés intenzitása nem a pulzuson, hanem a ritmuson alapul. A beállítások függvényében a ritmustartományok metrikus vagy angolszász mértékegységekben jelennek meg.

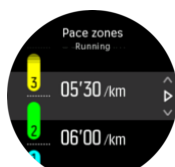
Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléke öt alapértelmezett ritmustartományal rendelkezik, de egyéniek is beállíthatók.

A ritmustartományok csak futáshoz elérhetők.

#### Ritmustartományok beállítása

Az aktivitásspecifikus ritmustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Advanced zones** (Speciális tartományok).

1. Koppintson a **Running** (Futás) opcióra, vagy nyomja meg a középső gombot.
2. Pöccintsen vagy nyomja meg az alsó gombot a ritmustartományok nézet kiválasztásához.
3. Pöccintsen felfelé vagy lefelé, vagy nyomja meg az alsó vagy a felső gombot, majd amikor a módosítani kívánt ritmustartomány van kijelölve, nyomja meg a középső gombot.
4. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy az alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új ritmustartományt.



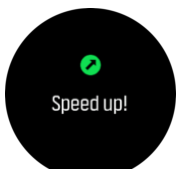
5. Az új ritmusérték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
6. A teljesítménytartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa nyomva a középső gombot.

#### 3.18.2.1. A ritmustartományok használata edzés közben

Ha edzés rögzítésekor (lásd 3.27. *Edzés rögzítése*) a ritmust választotta ki intenzitási célként (lásd 3.27.1. *A célok használata edzés közben*), öt részre osztott körként jelenik meg a ritmustartományok kijelzése. Az öt tartomány a sportolási mód kijelző külső pereme körül jelenik meg. Az intenzitási célként kiválasztott ritmustartományt a megfelelő rész világítása jelzi. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol van a tartományon belül.



Órája figyelmezteti önt, amint eléri a kiválasztott céltartományt. Az edzés során az óra figyelmezteti, hogy lassítson vagy gyorsítson, ha a ritmus kívül esik a kiválasztott céltartományon.



Emellett a sportolási mód alapértelmezett kijelzőjén is van egy külön kijelző a ritmustartományok számára. A tartománykijelző a középső mezőben megjeleníti a jelenlegi ritmustartományt, emellett mutatja, hogy mióta edz az adott tartományban, és hogy mennyire van a következő tartománytól felfelé vagy lefelé. A középső sáv szintén világít, jelezve, hogy a helyes ritmustartomány szerint végzi az edzést.



Az edzésösszegzésben megkapja annak a bontását is, hogy mennyi időt töltött az egyes tartományokban.

### 3.18.3. Teljesítménytartományok

A teljesítménymérő a gyakorlatok elvégzéséhez szükséges fizikai erő kifejtés mértékének mérésére szolgál. Az erő kifejtés mérése wattban történik. A teljesítménymérő legfőbb előnye a nagyfokú pontosság. A teljesítménymérő pontosan kijelzi, hogy mennyire keményen és milyen erő kifejtéssel végzi az edzést. A wattok elemzésével egyszerűen nyomon követhető a fejlődés.

A teljesítménytartományoknak köszönhetően mindig a megfelelő erő kifejtéssel edzhet.

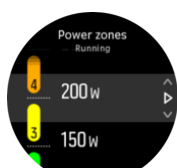
Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléke öt alapértelmezett teljesítménytartománnyal rendelkezik, de egyéniek is beállíthatók.

A teljesítménytartományok a kerékpározással, beltéri kerékpározással és hegyi kerékpározással kapcsolatos valamennyi alapértelmezett sport módban elérhetők. Futás és hegyi terepfutás esetén a megfelelő „Power” (Teljesítmény) sport módok használatával érhetők el a teljesítménytartományok. Egyéni sport mód kiválasztásakor a teljesítménytartományok elérése érdekében ellenőrizze, hogy az adott mód használ-e teljesítménymérő POD-ot.

#### **Aktivításspecifikus teljesítménytartományok beállítása**

Az aktivitásspecifikus teljesítménytartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Advanced zones** (Speciális tartományok).

1. Koppintson a szerkeszteni kívánt tevékenységre (futás vagy kerékpározás), vagy nyomja meg a középső gombot, ha a tevékenység ki van jelölve.
2. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a teljesítménytartományok nézet kiválasztásához.
3. Pöccintsen felfelé vagy lefelé, vagy nyomja meg a felső vagy az alsó gombot a szerkeszteni kívánt teljesítménytartomány kiválasztásához.
4. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy az alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új teljesítménytartományt.



5. Az új teljesítményérték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
6. A teljesítménytartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa nyomva a középső gombot.

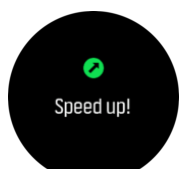
### 3.18.3.1. A teljesítménytartományok használata edzés közben

A teljesítménytartományok edzés közbeni használatához párosítson egy teljesítménymérő POD-ot az órájához, lásd: 3.24. *POD-ok és szenzorok párosítása*.

Ha edzés rögzítésekor (lásd 3.27. *Edzés rögzítése*) a teljesítményt választotta ki intenzitási célként (lásd 3.27.1. *A célok használata edzés közben*), öt részre osztott körként jelenik meg a teljesítménytartományok kijelzése. Az öt tartomány a sportolási mód kijelző külső pereme körül jelenik meg. Az intenzitási célként kiválasztott teljesítménytartományt a megfelelő rész világítása jelzi. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol van a tartományon belül.



Órája figyelmezteti önt, amint eléri a kiválasztott céltartományt. Az edzés során az óra figyelmezteti, hogy lassítson vagy gyorsítson, ha a teljesítmény kívül esik a kiválasztott céltartományon.



Emellett a sportolási mód alapértelmezett kijelzőjén is van egy külön kijelző a teljesítménytartományok számára. A tartománykijelző a középső mezőben megjeleníti a jelenlegi teljesítménytartományt, emellett mutatja, hogy mióta edz az adott tartományban, és hogy mennyire van a következő tartománytól felfelé vagy lefelé. A középső sáv szintén világít, jelezve, hogy a helyes ritmustartomány szerint végzi az edzést.



Az edzésösszegzésben megkapja annak a bontását is, hogy mennyi időt töltött az egyes tartományokban.

### 3.19. Intervallum-edzés

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

Az intervallumok beállításakor négy elemet kell megadnia:

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

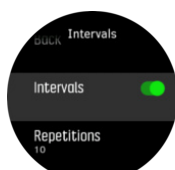
Ne feledje, hogy amennyiben a távolság alapján határozza meg az intervallumot, olyan sportolási módot kell használnia, amely méri a távolságot. A mérés lehet például GPS-alapú, illetve foot- vagy bike-POD alapú.



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

Az intervallum-edzés menete:


1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, felfele pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen az **Intervals** (Intervallumok) menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Kapcsolja be az intervallum-edzés beállítást, vagy végezze el a fenti beállításokat.



4. Görgessen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Pöccintsen balra vagy nyomja le a középső gombot, amíg az intervallum-kijelzőre nem ér, és nyomja le a középső gombot, amikor készen áll az intervallum-edzésre.



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

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

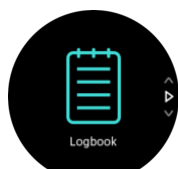
Miután leállította az edzés rögzítését, az intervallum-edzés automatikusan kikapcsol az adott sportolási módra. A többi beállítás viszont megmarad, így egyszerűen elindíthatja ugyanazt az edzést, amikor legközelebb az adott sportolási módot használja.

## 3.20. Nyelv és mértékegység

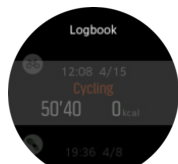
Módosíthatja az óra nyelvét és a mértékegységet a beállításokban, a **General** (Általános) » **Language** (Nyelv) lehetőség alatt.


## 3.21. Adatnapló

Az adatnaplót elérheti az indítóképernyőn, vagy jobbra pöccintve az edzőmunka áttekintése kijelzésen.



Koppintson a megtekinteni kívánt naplóbejegyzésre, és görgesse végig a naplót felfelé vagy lefelé történő pöccintéssel, illetve a jobb felső és jobb alsó gombok megnyomásával.



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

A naplóból való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot. Az órafelületre való visszatéréshez duplán rákoppinthat a képernyőre is.

## 3.22. Holdfázisok

A napkelte és napnyugta ideje mellett az óra a holdfázisokat is számon tudja tartani. A holdfázis az órán beállított dátumon alapul.

A holdfázis elérhető nézetként a szabadtéri stílusú óralapon. Koppintson a képernyőre, hogy az alsó sor váltakozzon, amíg megjelenik a hold ikon és a százalék.



A fázisok ikonként jelennek meg, százalékkal kiegészítve, az alábbiak szerint:

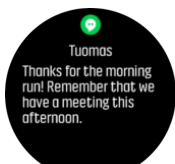


### 3.23. Értesítések

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

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

Értesítés érkezésekor felugrik egy ablak a számlapon.



Ha az üzenet nem fér el a képernyőn, húzza a pöccintsen az ujjával felfelé, hogy végig görgessen a teljes szövegen.

#### Értesítési előzmények

Ha olvasatlan értesítései vagy nem fogadott hívásai vannak a mobilkészülékén, ezeket az órán is megtekintheti.

Az óralapon nyomja meg a középső gombot, majd nyomja meg az alsó gombot az értesítési előzményekre való görgetéshez.


Az üzenetek mobileszközön keresztüli megtekintésekor törlődnek az értesítési előzmények.

### 3.24. POD-ok és szenzorok párosítása

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

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

- Pulzusmérő
- Kerékpáros
- Teljesítménymérő
- Lábra erősíthető

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

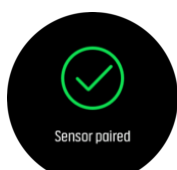


POD vagy szenzor párosításához:

1. Lépjen az órabeállításokhoz, és válassza a **Connectivity**(Csatlakozási lehetőségek) opciót.
2. Válassza a **Pair sensor** (Szenzor párosítása) lehetőséget a szenzortípusok listájának megjelenítéséhez.
3. Pöccintsen lefelé a teljes lista megtekintéséhez, és koppintson a párosítani kívánt szenzortípusra.



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



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

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

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

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

### 3.24.1. Bike POD kalibrálása

A Bike POD-ok használatához állítsa be a kerékkerületet az óráján. A kalibrálás részeként megadandó kerületet milliméterben kell feltüntetni. Ha kicseréli a kerékpár kerekét egy új kerülettel rendelkezőre, az órán keresztül is módosítania kell a kerékkerület beállítást.

A kerékkerület módosításához:

1. A beállításoknál lépjen a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Paired devices** (Párosított szenzorok) menüponthoz.
2. Válassza a **Bike POD** (Bike POD) lehetőséget.
3. Válassza ki az új kerékkerületet.

### 3.24.2. A foot POD kalibrálása

Ha foot POD-ot párosított, az óra automatikusan kalibrálja a POD-ot a GPS segítségével. Javasoljuk, hogy használja az automatikus kalibrálást, de le is tilthatja azt, ha szükséges. Ezt a POD beállításaiiban, a **Connectivity (Csatlakozás)** » **Paired devices (Párosított szenzorok)** alatt teheti meg.

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

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

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

### 3.24.3. A teljesítménymérő POD kalibrálása

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

Teljesítménymérő POD kalibrálása:

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

Javasoljuk, hogy időnként kalibrálja újra a teljesítménymérő POD-ot.

## 3.25. Tájékozódási pontok

A tájékozódási pont (POI) egy különleges hely, például táborozóhely vagy kilátó egy adott útvonalon, amit elmenthet, hogy később visszataláljon oda. A Suunto alkalmazásban a térképen is létrehozhat tájékozódási pontokat, nem kell az adott tájékozódási ponton lennie. Tájékozódási pontot úgy hoz létre az óra, hogy elmenti az aktuális helyzetét.

Minden tájékozódási ponthoz az alábbiak tartoznak:

- Tájékozódási pont neve
- Tájékozódási pont típusa
- A létrehozás dátuma és ideje
- Szélességi fok
- Hosszúsági fok
- Tengerszint feletti magasság

Az óra legfeljebb 250 tájékozódási pontot tud eltárolni.

### 3.25.1. Tájékozódási pontok hozzáadása és törlése

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

Ha kültéren tartózkodik az órájával, és egy olyan pontra bukkan, amit tájékozódási pontként szeretne elmenteni, ezt közvetlenül az órán keresztül is megteheti.

Tájékozódási pont hozzáadása az órán:

1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation** menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Pöccintsen felfelé, vagy az alsó gombot lenyomva görgessen a **Your location** lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot.
4. Várjon, amíg az óra aktiválja a GPS-t, és megtalálja a helyzetét!

5. Ha az órán megjelennek a hosszúsági és szélességi paraméterek, a felső gombot lenyomva mentse el a helyzetét tájékozódási pontként, és válassza ki a tájékozódási pont típusát!
6. Alapértelmezésben a tájékozódási pont neve megegyezik a tájékozódási pont típusával (mögötte egy számmal). A nevet később a Suunto alkalmazásban tudja módosítani.

## Tájékozódási pontok törlése

Tájékozódási pont eltávolításához törölje az adott tájékozódási pontot az óra tájékozódási pontokat tartalmazó listájáról vagy a Suunto alkalmazásból.

Tájékozódási pont törlése az óráról:


1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation** menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Pöccintsen felfelé, vagy az alsó gombot lenyomva görgessen a **POIs** lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot.
4. Görgessen az óráról törölni kívánt tájékozódási pontra, és nyomja meg a középső gombot!
5. Görgessen a részletek végéhez, majd válassza ki az alábbi opciót: **Delete**.

Ha töröl egy tájékozódási pontot az óráról, az nem törlődik véglegesen.

Ahhoz, hogy a tájékozódási pont véglegesen törlődjön, a Suunto alkalmazásban kell törölnie azt.

### 3.25.2. Navigálás tájékozódási ponthoz

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

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

Navigálás tájékozódási ponthoz:

1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation (Navigáció)** menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a POIslehetőségre, és nyomja meg a középső gombot a tájékozódási pontok lista megnyitásához.
4. Görgessen arra a tájékozódási pontra, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.
5. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.
6. A navigálás leállításához bármikor megnyomhatja a felső gombot.

A tájékozódási ponthoz történő navigációnak két nézete van:


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



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



A nézetek közötti váltáshoz pöccintsen balra vagy jobbra, vagy nyomja meg a középső gombot.

 **TIPP:** A tájékozódási pont nézetben koppintson a képernyőre, hogy az alsó sor további információt jelenítsen meg, például a jelenlegi pozíció és a tájékozódási pont közötti magasságkülönbséget, illetve az érkezés vagy az út becsült idejét.







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

Navigálás közben úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha a képernyő aljáról felfelé pöccint, vagy megnyomja az alsó gombot. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a tájékozódási pont adataihoz és a műveletekhez, például a jelenlegi helyszín elmentéséhez vagy egy másik navigációs tájékozódási pont kiválasztásához, illetve a navigálás befejezéséhez.

### 3.25.3. A tájékozódási pontok típusai

A Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléken a következő tájékozódási pont típusok elérhetők:

	általános tájékozódási pontok
	Alom (állat, vadászathoz)
	Kezdőpont (egy útvonal vagy ösvény kezdete)
	Nagyvad (állat, vadászathoz)
	Madár (állat, vadászathoz)
	Épület, otthon
	Kávézó, étel, étterem
	Tábor, kemping
	Autó, parkoló
	Barlang

	Szikla, domb, hegy, völgy
	Part, tó, folyó, víz
	Útkereszteződés
	Vészhelyzet
	Végpont (egy útvonal vagy ösvény vége)
	Hal, horgászhely
	Erdő
	Geoláda
	Hostel, hotel, szállás
	Információ
	Rét
	Csúcs
	Nyomok (állatnyomok, vadászathoz)
	Út
	Szikla
	Dörzsölés (állatnyomok, vadászathoz)
	Kaparás (állatnyomok, vadászathoz)
	Lövés (vadászathoz)
	Látnivaló
	Kisvad (állat, vadászathoz)
	Les (vadászathoz)
	Nyom
	Vadkamera (vadászathoz)
	Vízesés

## 3.26. Helyzetkijelzési módok

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

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

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

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

Elérhetőek még az alábbi, gyakran használt kijelzési módok is:

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

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

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



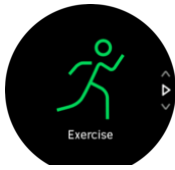
**MEGJEGYZÉS:** Lehetséges, hogy egyes kijelzési módok az északi szélesség 84. fokától északra, illetve a déli szélesség 80. fokától délre, valamint a megadott országok területén kívül nem használhatók. Amennyiben az engedélyezett területen kívül tartózkodik, a helykoordináták nem jeleníthetők meg az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

## 3.27. Edzés rögzítése

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

Edzés rögzítése:

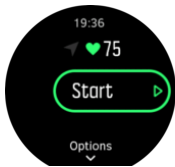
1. Tegyen fel egy pulzusmérőt (külön megvásárolható).
2. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
3. Koppintson az edzés ikonra, vagy nyomja le a középső gombot.



4. A sportolási módok közötti navigáláshoz pöccintsen felfelé vagy lefelé, és koppintson a használni kívánt módra. A felső és alsó gombokkal is navigálhat, illetve a kiválasztáshoz használhatja a középső gombot.
5. A startjelző fölött megjelenik egy sor ikon, attól függően, hogy mit használ a sportolási módhoz (például pulzusmérés vagy csatlakoztatott GPS). A nyíl ikon (csatlakoztatott GPS) keresés közben szürkén villog, jel észlelésekor pedig zöld színűre vált át. A szív ikon (pulzusszám) keresés közben szürkén villog, ha pedig jelet észlel, övhöz kapcsolt színes szívre vált, amennyiben pulzusmérő övet használ. Optikai pulzusmérő használatakor öv nélküli színes szívre vált.

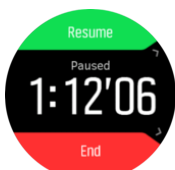
Ha pulzusmérő használatakor az ikon zöld színűre vált át, ellenőrizze a pulzusmérő társítását, lásd a 3.24. *POD-ok és szenzorok társítása* fejezetet, és válassza ki újra a sportolási módot.

Megvárhatja, amíg az egyes ikonok zöld vagy piros színűekre váltanak át, a középső gomb megnyomásával pedig bármikor elindíthatja a rögzítést.



Amikor a rögzítés elindul, a kiválasztott pulzusmérő forrás zárolva lesz, és nem módosítható a folyamatban lévő edzés alatt.

6. Felvétel közben a középső gombbal változathat a kijelzések között, illetve ha az érintőképernyő engedélyezve van, azt is használhatja.
7. A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg a felső gombot. A leállításhoz és mentéshez nyomja meg az alsó gombot, a folytatáshoz pedig a felsőt.



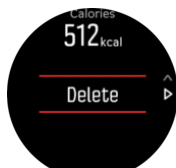
Ha a választott sportolási módban opciók is vannak, mint amilyen például a célként kitűzött időtartam megadása, ezeket beállíthatja a rögzítés megkezdését megelőzően felfelé pöccintéssel vagy az alsó gomb megnyomásával. Ugyanakkor rögzítés közben is beállíthatja a sport mód opcióit úgy, hogy lenyomva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

**TIPP:** A rögzítés közben a képernyőre koppintva felugrik egy üzenet, ami a pontos időt és az akkumulátorszintet mutatja.

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

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

Ha a rögzített tevékenységet nem akarja megtartani, törölheti a naplóbejegyzést. Ehhez görgessen le az összegzés alá, és koppintson a törlés gombra. Ugyanígy törölheti a naplókat az adatnaplóból is.



### 3.27.1. A célok használata edzés közben

Edzéskor különböző célokat állíthat be Suunto Spartan Sport Wrist HR készülékén.

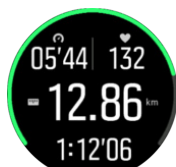
Ha a kiválasztott sportolási módban a kitűzött célok is megjeleníthetők, ezeket felfelé pöccintéssel vagy az alsó gomb megnyomásával állíthatja be a rögzítés előtt.



Általános célú edzés:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, felfele pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Koppintson a **Target** (Célok) opcióra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Válassza ki a **Duration** (Időtartam) vagy a **Distance** (Távolság) opciót.
4. Válassza ki az elérni kívánt célt.
5. A sportolási mód beállításaihoz való visszatéréshez pöccintsen jobbra.

Ha aktiválta az általános célokat, minden adatképernyőn megjelenik egy célmérő, hogy nyomon követhesse az előrehaladását.



Emellett értesítést kap, amikor elérte a cél 50%-át, és amikor elérte a kiválasztott célt.

Edzés intenzitási célokkal:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, felfele pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Lépjen be a **Intensity zones** (Intenzitási cél) menübe.
3. Válassza ki a **HR zones** (Pulzusszám), a **Pace zones** (Ritmus) vagy a **Power zones** (Teljesítmény) opciót.  
(Az opciók a kiválasztott sportolási módtól, valamint a teljesítménymérő POD és az óra párosításától függenek).
4. Válassza ki a kívánt céltartományt.
5. A sportolási mód beállításaihoz való visszatéréshez pöccintsen jobbra.



### 3.27.2. Navigálás edzés közben

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

A navigálási lehetőségek elérhetőségéhez az aktuális sportolási módban engedélyezni kell a GPS-t. Ha a sportolási mód GPS-pontossága elfogadható vagy jó, az útvonal vagy tájékozdási pont kiválasztását követően a pontosság átvált a legmagasabb szintre.

Navigálás edzés közben:

1. Ha még nem tette meg, hozzon létre egy útvonalat vagy egy tájékozdási pontot a Suunto alkalmazásban, és szinkronizálja az óráját.
2. Válasszon ki egy GPS-t használó sport módot, majd pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot a beállítások megnyitásához. Vagy előbb indítsa el a rögzítést, majd tartsa lenyomva a középső gombot a sport módhoz tartozó beállítások megnyitásához.
3. Görgessen a **Navigation** menüpontra és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.
4. Felfelé és lefelé pöccintve, illetve az alsó és felső gombokat megnyomva válasszon ki egy navigálási opciót, és nyomja meg a középső gombot.
5. Válassza ki azt az útvonalat vagy tájékozdási pontot, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot! A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot!

Ha még nem indította el az edzés rögzítését, az utolsó lépéssel visszalép a sportolási mód opciókhoz. Görgessen fel a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon!

Edzés közben pöccintsen jobbra vagy nyomja meg a középső gombot a navigációs kijelzőhöz való görgetéshez, ahol megjelenik a kiválasztott útvonal vagy tájékozdási pont. A navigációs kijelzővel kapcsolatos további információért lásd 3.25.2. *Navigálás tájékozdási ponthoz* és 3.29. *Útvonalak*.

Ezen a kijelzőn felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva megnyithatja a navigációs opciókat. A navigációs opciókban kiválaszthat például egy másik útvonalat vagy tájékozdási pontot, ellenőrizheti a jelenlegi hely koordinátáit, valamint lezárhatja a navigációt a **Breadcrumb** opció kiválasztásával.

### 3.27.3. Energiatakarékossági beállítások sportolási módban


Annak érdekében, hogy megnövelje az akkumulátor üzemidejét olyan sportolási módokban, amelyek GPS-t használnak, a legcélszerűbb, ha módosítja a GPS-pontosságot (lásd 3.17. *GPS-pontosság és energiatakarékosság*). Ha még tovább szeretné növelni az akkumulátor üzemidejét, módosíthatja az alábbi energiatakarékossági beállításokat is:

- A kijelző színe: alapértelmezésben a kijelző a rendelkezésre álló teljes színskálát használja. Ha engedélyezi a Low color opciót, a kijelző kevesebb színt használ, ami csökkenti a szükséges energiahasználatot.
- Kijelző-időtűllépés: alapesetben a kijelző mindig be van kapcsolva az edzés során. Ha bekapcsolja a kijelző-időtűllépést, a kijelző 10 másodperc elteltével kikapcsol, hogy energiát takarítson meg. Nyomja meg bármelyik gombot a kijelző visszakapcsolásához.

Az energiatakarékossági beállítások aktiválásához:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen le a **Power saving** (Energiatakarékosság) menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.

3. Állítsa be az energiatakarékossági értékeket a kívánt módon, majd pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot, hogy kilépjen az energiatakarékossági beállításokból.
4. Görgessen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.

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

## 3.28. Regenerálódási idő

A regenerálódási idő egy becsült óraszám, mely azt jelzi, hogy az edzést követően szervezetének mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz. A kijelzett idő az adott edzésprogram időtartamán és intenzitásán, valamint az Ön által érzett fáradtság mértékén alapul.

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

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

A regenerálódási idő megtekintéséhez jelenítse meg pöccintéssel az edzésbetekintés képernyőt, majd koppintson a képernyőre.



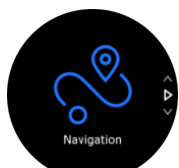
Mivel a regenerálódási idő becsült érték, a felgyülemlett órák egyenletesen számolnak vissza, az erőnléti szinttől és más egyéni tényezőktől függetlenül. Ha Ön rendkívül fitt állapotnak örvend, regenerálódása a becsült értékhez képest gyorsabb ütemű is lehet. Másrészt, ha például éppen megfázással küzd,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

## 3.29. Útvonalak

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

Navigálás adott útvonalon:

1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation** menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.



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

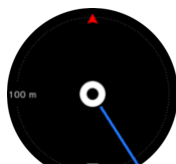


4. Görgessen arra az útvonalra, amelyen navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot!
5. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.
6. A navigálás leállításához bármikor megnyomhatja a felső gombot.

A képernyőre koppintva váltogathat a térképáttekintés és egy részletesebb nézet között.



A részletes nézetben a képernyőre koppintva, illetve a középső gombot lenyomva tud nagyítani és kicsinyíteni. Állítsa be a nagyítási szintet a felső és alsó gombokkal.



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


A GPS-t használó sportolási módok szintén rendelkeznek útvonalválasztó lehetőséggel. Lásd 3.27.2. *Navigálás edzés közben.*

## Navigációs útmutatás

Miközben egy útvonalon navigál, az óra segítségével a helyes úton maradhat, mivel az előrehaladás közben további értesítéseket jelenít meg.

Ha például több mint 100 méterrel (330 lábbal) letér az útról, az óra figyelmezteti, hogy nem a megfelelő nyomvonalon halad, majd arról is tájékoztatja, amikor visszatér az útra.

Amikor az útvonalon eléri egy tájékozódási pont útpontját, felugrik egy tájékoztató ablak, amely mutatja a távolságot és a következő útpontig vagy tájékozódási pontig szükséges becsült időt.

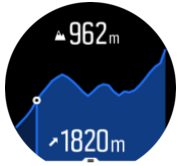
 **MEGJEGYZÉS:** Ha olyan útvonalon navigál, amely keresztezi önmagát, például egy 8-ast ír le és a kereszteződésnél rossz irányba fordul, az óra azt feltételezi, hogy szándékosan fordult másik irányba az útvonalon. Az óra a jelenlegi, új útírány alapján mutatja a következő útpontot. Éppen ezért figyelje a breadcrumb jellegű útvonalat, hogy a helyes irányban maradjon, ha éppen egy bonyolult útvonalon navigál!

### 3.29.1. Magasság-navigáció

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

A magassági profil kijelző az alábbi információkat jeleníti meg:

- felül: jelenlegi magasság
- középen: magasságprofil a jelenlegi pozícióval
- alul: hátralévő emelkedés vagy ereszkedés (a nézetváltáshoz koppintson a képernyőre)



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

## 3.30. A turn-by-turn navigációt a Komoot támogatja

Ha Komoot-tag, a Komoot segítségével útvonalakat kereshet és tervezhet, és szinkronizálhatja ezeket Suunto Spartan Sport Wrist HR készülékével a Suunto alkalmazáson keresztül. Emellett az órával rögzített edzések automatikusan szinkronizálásra kerülnek a Komoottal.

Ha Suunto Spartan Sport Wrist HR készülékével útvonalnavigációt használ a Komoot útvonalakkal együtt, az órája hangjelzéssel figyelmezteti, amikor fordulnia kell.

A Komoot által támogatott turn-by-turn navigáció használatához:

1. Regisztráljon a Komoot.com oldalon
2. A Suunto alkalmazásban válassza ki a partnerszolgáltatásokat.
3. Válassza ki a Komootot, és csatlakoztassa ugyanazokkal a felhasználói adatokkal, amelyekkel a Komoot oldalra regisztrált.

Minden, a Komootban kiválasztott vagy tervezett útvonal (ezek neve a Komootban túra) automatikusan szinkronizálódik a Suunto alkalmazással, és ezeket egyszerűen továbbíthatja az órájára.

Kövesse a 3.29. *Útvonalak* részben leírt utasításokat, és válassza ki az útvonalat a Komootról a turn-by-turn riasztások aktiválásához.

A Suunto és a Komoot közötti partnerkapcsolatról itt tudhat meg többet: <http://www.suunto.com/komoot>



**MEGJEGYZÉS:** A Komoot jelenleg nem elérhető Kínában.

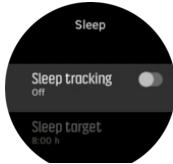
## 3.31. Alváskövetés

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

Ha az órát alvás közben is viseli, a Suunto Spartan Sport Wrist HR a gyorsulásmérő adatai alapján nyomon követi az alvását.

Az alvás nyomon követéséhez:

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



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

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

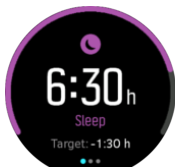
**MEGJEGYZÉS:** Ha a meghatározott lefekvésési idő előtt fekszik, és a felkelési idő után kel, az óra ezt nem számolja az alvásidőhöz. A lefekvésési időnél azt az időt állítsa be, amikor legkorábban lefekszik, a felkelési időnél pedig azt, amikor legkésőbb felkel.

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

## Alvástrendek

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

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



Az alvás képernyőn balra pöccintve jelenítheti meg a legutóbbi hét napra vonatkozó átlagos alvásidőt. A legutóbbi hét napra vonatkozó tényleges alvásidő megjelenítéséhez pöccintsen felfelé.

Az átlagos alvásidőt kijelző képernyőn balra pöccintve jelenítheti meg a legutóbbi hét napra vonatkozó átlagos pulzusértékeket ismertető grafikont.



A legutóbbi hét napra vonatkozó tényleges pulzusértékek megjelenítéséhez pöccintsen felfelé.



**MEGJEGYZÉS:** A **SLEEP** (Alvás) képernyőn a középső gombot nyomva tartva beléphet az alvaskövetési beállításokba.



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

## Pulzusmérés alvás közben

Ha éjszaka is viseli a karóráát, visszajelzést kaphat az alvás közben mért pulzusáról is. Az optikai pulzusmérő éjjeli használatához ne feledje el bekapcsolni a napi pulzusmérést (lásd: 3.1.2. *Napi pulzusérték*).

## Automatikus Ne zavarj mód

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

## 3.32. Sportolási módok

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

Amikor ön rögzít egy edzést (lásd 3.27. *Edzés rögzítése*), a felfelé és lefelé történő pöccintéssel megtekintheti a sport módok szűkített listáját. Koppintson a szűkített lista alján található ikonra a teljes lista nézethez és az összes sport mód megtekintéséhez.



Minden sport mód egy sor egyedi kijelzéssel és nézettel rendelkezik. A képernyőn megjelenő információt a Suunto alkalmazásban szerkesztheti és személyre szabhatja. Ugyanakkor le is rövidítheti a sport módok listáját az óráján, vagy új sportokat is hozzáadhat a listához.

### 3.32.1. Úszás

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

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

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

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

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

### 3.33. Napkelte és napnyugta riasztások

A Suunto Spartan Sport Wrist HR készülék napkelte/napnyugta riasztásai adaptív, hely-alapú riasztások. Ahelyett, hogy egy adott időpontot állítana be, beállíthatja azt, hogy a tényleges napkelte vagy napnyugta előtt mennyi idővel kéri a riasztást.

A napkelte és napnyugta ideje GPS-alapon kerül meghatározásra, tehát az óra a GPS utolsó használatakor észlelt GPS-adatokat veszi figyelembe.

A napkelte/napnyugta-riasztás beállítása:

1. A gyorsindító menü megnyitásához nyomja meg a középső gombot.
2. Görgessen le a **ALARMS(ÉBRESZTŐ)** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen le arra a riasztásra, amit be szeretne állítani, és a középső gombot megnyomva válassza ki azt.




4. A felső és alsó gombokkal felfele/lefele görgetve állítsa be, hogy hány órával napkelte/napnyugta előtt kéri a riasztást, és a középső gombbal erősítse meg.
5. Ugyanígy állítsa be a perceket is.



6. A megerősítéshez és kilépéshez nyomja meg a középső gombot.

 **TIPP:** Egy óralap is rendelkezésre áll, amely mutatja a napkelte és napnyugta idejét.



 **MEGJEGYZÉS:** A napkelte és napnyugta idejéhez, illetve a riasztáshoz GPS-kijavítás szükséges. Az időpont üres, amíg el nem érhetőek a GPS-adatok.

### 3.34. Idő és dátum

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

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

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

### 3.34.1. Ébresztőóra

Az órája ébresztőóra funkcióval is rendelkezik, amelyet beállíthat egyszeri alkalomra vagy adott napokon történő ismétlésre. Aktiválja az ébresztést a **Alarm (Riasztás)** » **Alarm clock(Ébresztőóra)** alatt.

A normál, rögzített riasztások mellett egy adaptív riasztástípust is talál, amely a napkelte- és napnyugta-adatokon alapul. Lásd: 3.33. *Napkelte és napnyugta riasztások.*

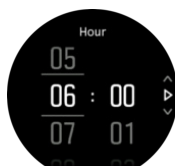
Rögzített riasztástípus beállítása:

1. Az óralapon nyomja meg a középső gombot a gyorsindító menü megnyitásához, és görgessen a **Alarms(Ébresztő)** opcióra.
2. Először is válassza ki, hogy milyen gyakran kéri az ébresztést. A választási lehetőségek:

**Once (Egyszer):** az ébresztés a következő 24 órában, egy alkalommal szólal meg, a beállított időben **Weekdays (Hétköznapokon):** az ébresztés hétfőtől péntekig ugyanabban az időpontban szólal meg **Daily (Naponta):** az ébresztés ugyanabban az időpontban szólal meg a hét minden napján



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



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



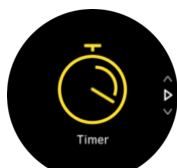
Ha nem állítja le az ébresztést, 30 másodperc elteltével automatikusan szundi módra vált.

### 3.35. Időzítők

Az óra stopper és visszaszámláló funkcióval is rendelkezik az alapszintű időméréshez. Az óralapon nyissa meg az indítóképernyőt, és görgessen felfelé, amíg megjelenik az időmérő



ikon. Az időmérő képernyő megnyitásához koppintson az ikonra vagy nyomja meg a középső gombot.

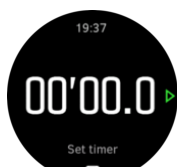


Amikor első alkalommal lép a képernyőre, az a stoppert jeleníti meg. Ezt követően megjegyzi az utoljára használt funkciót - a stopperórát vagy a visszaszámlálót.

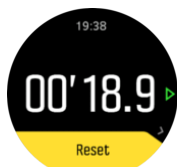
Felfelé pöccintve vagy az alsó gombbal nyissa meg a **SET TIMER (IDŐMÉRŐ BEÁLLÍTÁSA)** gyorsgombok menüt, ahol módosíthatja az időmérő beállításait.

## Stopperóra

A középső gombot megnyomva indítsa el a stoppert.



A középső gombot megnyomva leállíthatja a stoppert. A középső gombot ismételten megnyomva újraindíthatja a stoppert. Az alsó gombbal állítsa vissza.



Jobbra pöccintve vagy a középső gombot lenyomva tartva kiléphet az időmérőből.

## Visszaszámláló

Az időmérő képernyőn pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a gyorsindító menü megnyitásához. Innen kiválaszthat egy előre beállított visszaszámlálási időt, vagy létrehozhat egy egyéni visszaszámlálási időt.



A középső és az alsó gombokkal megállíthatja és újraindíthatja az időmérőt.

Jobbra pöccintve vagy a középső gombot lenyomva tartva kiléphet az időmérőből.

## 3.36. Hangok és rezgés

A hangok és rezgést használó figyelmeztetések értesítés, riasztás és egyéb más fontos események és tevékenységek jelzésére szolgálnak. Mindkettő módosítható a beállításokban a **General » Tones** alatt.

A **General** » **Tones** és **Vibration** alatt az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **All on:** minden esemény esetén riasztás
- **All off:** nincs riasztás esemény esetén
- **Buttons off:** minden esemény esetén riasztás, kivéve a gombnyomást

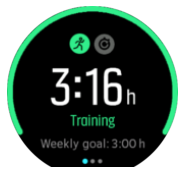
A **Alarms** alatt az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **Vibration:** riasztás rezgéssel
- **Tones:** riasztás hanggal
- **Both:** riasztás rezgéssel és hanggal

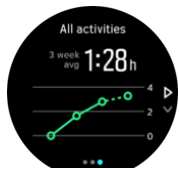
## 3.37. Az edzőmunka áttekintése

Óra áttekintést nyújt az edzésgyakorlatokról.

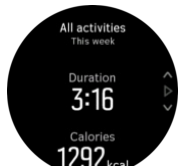
Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot az edzőmunka nézetre való görgetéshez.



A balra pöccintéssel vagy a középső gomb kétszeri megnyomásával megjeleníthető grafikonon a legutóbbi 3 hétben végzett gyakorlatokon kívül az átlagos időtartam is megtekinthető. A legutóbbi 3 hétben végzett különböző gyakorlatok között a képernyőre koppintva válthat át.



Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg a jobb alsó gombot az aktuális hét összegzésének megjelenítéséhez. Az összegzés tartalmazza az időtartamot és az elégetett kalóriaszámot. A kiválasztott gyakorlat részletei felfelé pöccintve jeleníthetők meg.



## 3.38. Számlapok

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

A számlap megváltoztatásához:

1. Az aktuális óralapon tartsa lenyomva a középső gombot a gyorsindító menü megnyitásához.
2. Görgessen a **Watch face (Óralap)** pontra, és koppintson vagy nyomja le a középső gombot a belépéshez.



2. Pöccintsen felfelé és lefelé, hogy a számlapok között navigáljon, majd koppintson a használni kívánt számlapra.
3. Pöccintsen felfelé vagy lefelé, hogy a színlehetőségek között navigáljon, és koppintson a használni kívánt lehetőségre.



Minden számlap kiegészítő információkkal is rendelkezik, mint amilyen például a dátum vagy a kettős idő. Koppintson a kijelzőre a nézetek közötti váltáshoz.

## 4. Karbantartás és támogatás

### 4.1. Kezelési útmutató


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

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

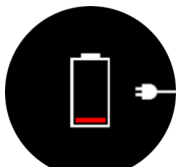
Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

### 4.2. Akkumulátor

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

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

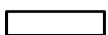
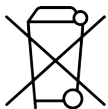
Amikor az akkumulátor töltöttségi szintje 20%, majd 5% alá csökken, az órán megjelenik az alacsony töltöttségi szint ikon. Ha a töltöttségi szint nagyon lecsökken, az óra alacsony energiafogyasztású üzemmódba lép, és megjelenik a töltés ikon.



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

### 4.3. Hulladékkezelés

Kérjük a helyi törvényeknek megfelelően, elektronikai hulladékként helyezze el a terméket. Ne dobja a szemétkosárba. Igény szerint a legközelebbi Suunto kereskedőhöz is visszaviheti az eszközt.



## 5. Referencia

### 5.1. Műszaki adatok

#### Általános jellegű adatok

- Működési hőmérséklet: -20 °C és +60 °C/-5 °F és +140 °F között
- Az akkumulátor töltési hőmérséklete: 0° C és +35° C/+32° F és +95° F között
- Tárolási hőmérséklet: -30° C és +60° C/-22° F és +140° F között
- Vízállóság: 100 m/328 láb
- Akkumulátor: újratölthető lítium ionos akkumulátor
- Az akkumulátor működési ideje: 10-40 óra GPS-szel, a körülményektől függően

#### Optikai szenzor

- Optikai pulzuszámoló, Valencell

#### Rádiós adóvevő

- Bluetooth® Smart kompatibilis
- Kommunikációs frekvencia: 2402-2480 MHz
- Maximális átviteli teljesítmény: <4 dBm
- Tartomány: ~3 m/9,8 láb

#### Iránytű

- Mérési egység: 1 fok/18 mil

#### GPS

- Technológia: SiRF star V
- Mérési egység: 1 m/3 láb
- Kommunikációs frekvencia: 1575,42 MHz

#### Gyártó

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINNORSZÁG

#### Gyártási idő

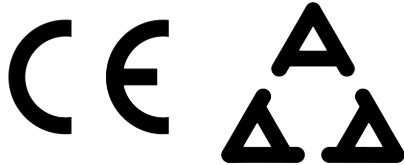
A gyártás ideje a készülék sorozatszámából határozható meg. A sorozatszám mindig 12 karakter hosszú: ÉÉHHXXXXXXXXX.

A sorozatszám első két számjegye (ÉÉ) az évet, a következő két számjegy (HH) pedig a hetet jelöli, amikor a készüléket gyártották.

## 5.2. Megfelelőség

### 5.2.1. CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy az OW161 típusú termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



### 5.2.2. FCC-megfelelőség

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

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

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

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

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

### 5.2.3. IC

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

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

#### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

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

### 5.3. Védjegy

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

### 5.4. Szabadalmi megjegyzés

A terméket szabadalmak és függőben lévő szabadalmi kérvények, illetve a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik: 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.

További szabadalmi bejelentések is benyújtásra kerültek.

A termékben használt Valencell optikai pulzusmérőt szabadalmak és függőben lévő szabadalmi kérvények, illetve a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik. További információ: [valencell.com/patents/](http://valencell.com/patents/).

### 5.5. Nemzetközi Korlátozott Jótállás

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

#### Jótállási időszak

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

Egyéb rendelkezés hiányában a jótállási időszak két (2) év az alábbiakra: órák, okos órák, bűvárkomputerek, pulzus adók, bűvár adók, bűvármechanikai eszközök és mechanikai precíziós eszközök.

A kiegészítőkre vonatkozó jótállási időszak egy (1) év, beleértve többek között az alábbiakat: Suunto mellkasi pulzusmérők, óraszíjak, töltőkészülékek, kábelek, újratölthető elemek, karkötők és tömlők.v.

A garanciális időszak öt (5) évre terjed ki a Suunto bűvárkomputerekben megtalálható mélységmérő (nyomás) szenzorra visszavezethető hibák esetében.

#### Kizárások és korlátozások

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem vonatkozik a következőkre:

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

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

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

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

## A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevétele

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybeviteléhez az eredeti vásárlási bizonylat bemutatása szükséges. Továbbá regisztrálnia kell a terméket online a [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) weboldalon a nemzetközi jótállási szolgáltatás globális igénybevétele érdekében. A jótállási szolgáltatás igénybevitelének módjáról bővebben a [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) weboldalon olvashat, illetve a helyi hivatalos Suunto viszonteladótól vagy a Suunto Ügyfélszolgálatától kaphat bővebb felvilágosítást.

## A felelősség korlátozása

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

## 5.6. Szerzői jogok

© Suunto Oy 3/2016. Minden jog fenntartva A Suunto, a Suunto terméknevek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy



be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és nem terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, nem tehető közzé vagy reprodukálható. Bár nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért sem kifejezett, sem vélelmezett jótállást nem vállalunk. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a [www.suunto.com](http://www.suunto.com) oldalról tölthető le.





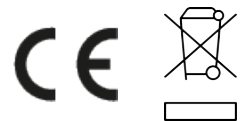
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[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.