

# **SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR 2.6**

## **KULLANIM KILAVUZU**


1. GÜVENLİK.....	5
2. Başlarken.....	7
2.1. SuuntoLink.....	7
2.2. Yazılım güncellemeleri.....	7
2.3. Suunto uygulaması.....	8
2.4. Optik kalp hızı.....	8
2.5. Dokunmatik ekran ve düğmeler.....	9
2.6. Simgeler.....	10
2.7. Ayarları düzenleme.....	12
3. Özellikler.....	13
3.1. Aktivite izleme.....	13
3.1.1. Anlık KH.....	14
3.1.2. Günlük KH.....	14
3.2. Uçak modu.....	15
3.3. Altimetre.....	15
3.4. Otomatik duraklat.....	16
3.5. Ekran ışığı.....	16
3.6. Bluetooth bağlanabilirliği.....	17
3.7. Düğme ve ekran kilidi.....	17
3.8. Göğüsten kalp atış hızı sensörü.....	18
3.9. Pusula.....	18
3.9.1. Pusulayı kalibre etme.....	18
3.9.2. Sapmayı ayarlama.....	19
3.10. Cihaz bilgileri.....	19
3.11. Ekran teması.....	19
3.12. Rahatsız Etmeyin modu.....	20
3.13. His.....	20
3.14. Geri dönme.....	20
3.15. FusedSpeed.....	21
3.16. GLONASS.....	22
3.17. GPS hassasiyeti ve güç tasarrufu.....	23
3.18. Yoğunluk bölgeleri.....	24
3.18.1. Kalp hızı bölgeleri.....	25
3.18.2. Tempo bölgeleri.....	27
3.18.3. Güç bölgeleri.....	28
3.19. Aralıklı antrenman.....	29
3.20. Dil ve birim sistemi.....	30
3.21. Günlük defteri.....	30
3.22. Ayın evreleri.....	31
3.23. Bildirimler.....	31


3.24. POD'ları ve sensörleri eşleştirme.....	31
3.24.1. Bisiklet POD'unun kalibrasyonu.....	32
3.24.2. Ayak POD'u kalibrasyonu.....	33
3.24.3. Güç POD'unu kalibre etme.....	33
3.25. İlgili çekici noktalar.....	33
3.25.1. POI ekleme ve silme.....	33
3.25.2. Bir POI'ye navigasyon.....	34
3.25.3. POI türleri.....	35
3.26. Konum biçimleri.....	36
3.27. Egzersiz kaydetme.....	37
3.27.1. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma.....	39
3.27.2. Egzersiz sırasında navigasyon.....	39
3.27.3. Spor modu güç tasarrufu seçenekleri.....	40
3.28. Toparlanma süresi.....	40
3.29. Rotalar.....	41
3.29.1. Rakım navigasyonu.....	42
3.30. Komoot tarafından desteklenen her dönüşte navigasyon.....	43
3.31. Uyku takibi.....	43
3.32. Spor modları.....	45
3.32.1. Yüzme.....	45
3.33. Gün doğumu ve gün batımı alarmları.....	45
3.34. Saat ve tarih.....	46
3.34.1. Alarm.....	46
3.35. Zamanlayıcılar.....	47
3.36. Sesler ve titreşim.....	48
3.37. Antrenman bilgileri.....	48
3.38. Saat yüzleri.....	49
4. Bakım ve destek.....	50
4.1. Kullanım yönergeleri.....	50
4.2. Pil.....	50
4.3. İmha etme.....	50
5. Referans.....	51
5.1. Teknik özellikler.....	51
5.2. Uyum.....	52
5.2.1. CE.....	52
5.2.2. FCC uyumluluğu.....	52
5.2.3. IC.....	52
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	52
5.3. Ticari Marka.....	53
5.4. Patent bildirimleri.....	53
5.5. Uluslararası Sınırlı Garantisi.....	53

5.6. Telif Hakkı..... 54


# 1. GÜVENLİK

## Güvenlik önlemi türleri


 **UYARI:** - ciddi yaralanma veya ölümlle sonuçlanabilecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.


 **DİKKAT:** - ürüne zarar verecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.


 **NOT:** - önemli bilgileri vurgulamak için kullanılır.


 **İPUCU:** - cihazın özelliklerinin ve işlevlerinin nasıl kullanılacağı ile ilgili ek ipuçları almak için kullanılır.


## Güvenlik önlemleri

 **UYARI:** USB kabloyu, kalp pili gibi tıbbi cihazların yanı sıra anahtar kartı, kredi kartı ve benzeri cisimlerden uzakta tutun. USB kablosunun cihaz konektöründe, tıbbi ve diğer elektronik cihazların yanı sıra verilerin manyetik olarak saklandığı ürünlerin çalışmasını engelleyebilecek güçlü bir mıknatıs bulunmaktadır.

 **UYARI:** Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürün ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyonlara veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.


 **UYARI:** Bir egzersiz programına başlamadan önce daima doktorunuza danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.


 **UYARI:** Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir.


 **UYARI:** Ürünün GPS veya pil ömrüne tamamen güvenmeyin. Her zaman için güvenliğinizi sağlamak adına harita ve diğer yedek materyalleri kullanın.

 **DİKKAT:** Ürüne hiçbir çözücü uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürüne böcek ilacı uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürünü rastgele çöpe atmayın, çevreyi korumak için elektronik atık olarak dikkate alın.

 **DİKKAT:** Ürüne vurmayın veya ürünü düşürmeyin, bu ürüne hasar verebilir.

 **NOT:** Suunto'da, etkinlik ve maceralarınızda size yardımcı olabilecek ölçümleri üretmek için gelişmiş sensör ve algoritmalar kullanırız. Bu ölçümlerin mümkün olduğunca hassas olması için uğraşırız. Ancak, ürün ve hizmetlerimiz ile toplanan verilerin hiçbiri tam güvenilir değildir ve bunların ürettiği ölçümler kesin olarak doğru kabul edilmemelidir. Kalori, nabız, konum, hareket algılama, resim tanıma, fiziksel gerilim göstergeleri ve diğer ölçümler gerçek hayattakilerle uyuşmayabilir. Suunto ürün ve hizmetleri, sadece eğlence amaçlı kullanım için olup hiçbir şekilde tıbbi amaçla kullanılmamalıdır.

## 2. Başlarken

Suunto Spartan Sport Wrist HR ürününüzü ilk defa çalıştırmak hızlı ve basittir.

1. Saati uyandırmak için üst düğmeyi basılı tutun.
2. Kurulum sihirbazını başlatmak için ekrana dokununuz.




3. Yukarı veya aşağı kaydırıp dil seçeneğine dokunarak dilinizi seçin.



4. İlk ayarları tamamlamak için kurulum sihirbazını takip edin. Değerleri seçmek için yukarı veya aşağı kaydırın. Bir değeri kabul edip sonraki adıma geçmek için ekrana dokununuz veya orta düğmeye basın.

Kurulum sihirbazını tamamladıktan sonra, pil tam olarak şarj oluncaya kadar birlikte gelen USB kablo ile saati şarj edin.

Saatinizin yazılım güncellemelerini almak için PC veya Mac bilgisayarınıza SuuntoLink programını indirmeniz ve kurmanız gerekir. Yeni bir yazılım sürümü çıktığı zaman, saatinizi güncelleme için şiddetle tavsiye ederiz.

 **NOT:** SuuntoLink ayrıca saatinizin GPS performansını en iyi hale getirir. İyi bir GPS takibi sağlamak için, saatinizi SuuntoLink'e düzenli olarak bağlamanız gerekir.

### 2.1. SuuntoLink

Saat yazılımınızı güncellemek için PC veya Mac bilgisayarınıza SuuntoLink'i indirin ve kurun.

Yeni bir yazılım sürümü çıktığı zaman, saatinizi güncelleme için şiddetle tavsiye ederiz. Bir güncelleme olduğunda, SuuntoLink ile birlikte Suunto uygulaması üzerinden bildirim alırsınız.

Daha fazla bilgi için [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) adresini ziyaret edin.

Saatinizin yazılımını güncellemek için:

1. Saatini, birlikte verilen USB kabloyla bilgisayara takın.
2. Henüz çalıştırmadıysanız SuuntoLink'i başlatın.
3. SuuntoLink'te bulunan güncelleme düğmesini tıklayın.

### 2.2. Yazılım güncellemeleri

Saatiniz için olan yazılım güncellemeleri, yeni özellikler ve önemli iyileştirmeler sunar. Bir güncelleme olduğunda, en kısa sürede saatinizi güncelleme için önemle tavsiye ederiz.


Bir güncelleme mevcutsa, SuuntoLink ve Suunto uygulaması aracılığıyla bilgilendirilirsiniz (saatiniz bağlı olduğunda).


Saatinizin yazılımını güncellemek için:

1. Saatinizi, birlikte verilen USB kabloyla bilgisayara takın.
2. Henüz çalıştırmadıysanız SuuntoLink'i başlatın.
3. SuuntoLink'te bulunan güncelle düğmesini tıklayın.

## 2.3. Suunto uygulaması


Suunto uygulaması ile, Suunto Spartan Sport Wrist HR deneyiminizi daha da zenginleştirebilirsiniz. Aktivitelerinizi senkronize etmek, mobil bildirimler almak, saatinizi özelleştirmek, antrenman bilgileri almak ve daha fazlası için saatinizi mobil uygulama ile eşleştirin.

 **İPUCU:** Suunto uygulamasında depolanan herhangi bir egzersize resim ekleyebilir ve ayrıca egzersiz oturumlarınızın Relive filmlerini oluşturabilirsiniz.

 **NOT:** Uçuş modu açıksa, herhangi bir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçuş modunu kapatın.

Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirmek için:

1. Saatinizin Bluetooth özelliğinin açık olduğundan emin olun. Ayarlar menüsünde **Bağlanabilirlik » Keşfedilme** seçeneğine gidin ve henüz etkinleştirilmemişse bunu yapın.
2. Uyumlu mobil cihazınıza iTunes App Store, Google Play veya Çin'deki diğer popüler uygulama mağazalarından Suunto uygulamasını indirip yükleyin.
3. Suunto uygulamasını başlatın ve açık değilse Bluetooth'u açın.
4. Uygulama ekranının sol üst kısmındaki saat simgesine dokununuz ve ardından saatinizi eşleştirmek için **EŞLEŞTİR** seçeneğine dokununuz.
5. Saatınızda ve uygulamada gösterilen kodu yazarak eşleştirmeyi doğrulayın.

 **NOT:** Bazı özellikler, Wi-Fi veya mobil şebeke üzerinden internet bağlantısı gerektirir. Operatör veri bağlantı ücretleri geçerli olabilir.

## 2.4. Optik kalp hızı

Bilekten optik kalp hızı ölçümü, kalp hızınızı takip etmek için kolay ve rahat bir yöntemdir. Kalp hızı ölçümü için en iyi sonuçların alınması aşağıdaki faktörlerden etkilenebilir:

- Saatin doğrudan cildinizle temas edecek şekilde takılmış olması gerekir. Sensörle cildiniz arasında, ince olanlar hariç herhangi bir giysi olmamalıdır
- Saatin, kolunuzda normalde takılan yerden daha yukarıda olması gerekebilir. Sensör, dokudan geçen kan akışını ölçer. Dokuyu ne kadar iyi okuyabilirse ölçüm o kadar iyi olur.
- Kol hareketleri ve kas esnetmeler (ör. tenis raketini kavrama) sensör ölçümünün doğruluğunu etkileyebilir.
- Kalp hızınız düşük iken sensör kararlı ölçüm yapamayabilir. Kayda başlamadan önce birkaç dakikalık kısa bir ısınmanın faydası olur.
- Cildin koyulaşması ve dövme, ışığı önler ve optik sensör ölçümlerinin güvenilir olmasını engeller.
- Optik sensör, yüzme aktiviteleri için kalp hızı ölçümünü doğru şekilde yapamayabilir.



- Daha yüksek doğruluk değeri elde etmek ve kalp hızınızdaki değişikliklere daha hızlı şekilde tepki verilmesini sağlamak için, Suunto Smart Sensor gibi uyumlu bir göğüsten kalp hızı sensörü kullanmanızı öneririz.

**⚠ UYARI:** Optik kalp hızı özelliği, her aktivite sırasında her kullanıcı için doğru sonuç vermeyebilir. Optik kalp hızı, bir bireyin kendine özgü anatomisi ve cilt renginden de etkilenebilir. Gerçek kalp hızınız, optik sensörün okuduğu değerden daha yüksek veya düşük olabilir.

**⚠ UYARI:** Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir; optik kalp hızı özelliği tıbbi kullanım için değildir.

**⚠ UYARI:** Bir antrenman programına başlamadan önce daima bir doktora danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.

**⚠ UYARI:** Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürünler ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyon veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.

## 2.5. Dokunmatik ekran ve düğmeler

Suunto Spartan Sport Wrist HR ürününde bir dokunmatik ekranla birlikte ekran ve özelliklerde gezinmek için kullanabileceğiniz üç düğme bulunur.

### Kaydırın ve dokunun

- ekran ve menülerde hareket etmek için yukarı veya aşağı kaydırın
- ekranlarda geri ve ileri yönde ilerlemek için sağa ve sola kaydırın
- diğer ekran ve bilgileri görmek için sola veya sağa kaydırın
- bir öğe seçmek için dokunun
- diğer bilgileri görüntülemek için ekrana dokunun
- içerik seçenekleri menüsünü açmak için dokunun ve basılı tutun
- diğer ekranlardan saat ekranına geri dönmek için ekrana iki kez dokunun

### Üst düğme

- görünüm ve menülerde yukarı ilerlemek için basın

### Orta düğme

- bir öğe seçmek için basın
- ekranları değiştirmek için basın
- ayarlar menüsünde geri gitmek için basılı tutun
- bağlam seçenekleri menüsünü açmak için basılı tutun

### Alt düğme

- görünüm ve menülerde aşağı ilerlemek için basın

## Egzersiz kaydı yaparken:

### Üst düğme

- kaydı duraklatmak veya sürdürmek için basın

- aktiviteyi değiştirmek için basılı tutun

### Orta düğme



















- ekranları değiştirmek için basın
- bağlam seçenekleri menüsünü açmak için basılı tutun


### Alt düğme

- turu işaretlemek için basın
- düğmeleri kilitlemek ve kilidi açmak için basılı tutun

## 2.6. Simgeler

Suunto Spartan Sport Wrist HR aşağıdaki simgeleri kullanır:

	Uçak modu
	İrtifa farkı
	Tırmanma
	Geri; menüde geri git
	Tuş kilidi
	Ritim
	Kalibre etme (Pusula)
	Kalori
	Geçerli konum (navigasyon)
	Şarj ediliyor
	İnme
	Mesafe
	Süre
	EPOC
	Tahmini VO2
	Egzersiz
	Başarısız
	Düz süre

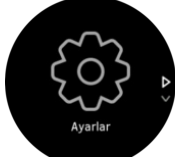
	GPS alındı
	Yön (Navigasyon)
	Kalp hızı
	KH sensör sinyali alındı
	Göğüsten KH sinyali alındı
	Gelen arama
	Günlük defteri
	Pil seviyesi düşük
	Mesaj/bildirim
	Cevapsız arama
	Navigasyon
	Tempo
	POD sinyali alındı
	Güç POD'u sinyali alındı
	Tepe antrenman etkisi
	Toparlanma süresi
	Adım
	Kronometre
	Kulaç hızı (yüzme)
	Başarılı
	SWOLF
	Senkronize ediliyor
	Ayarlar
	Antrenman

## 2.7. Ayarları düzenleme

Saatin bütün ayarlarını doğrudan saat üzerinde düzenleyebilirsiniz.

Bir ayar yapmak için:

1. Ayarlar simgesini görünceye kadar aşağı doğru kaydırın ve simgeye dokununuz.



2. Yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak ayarlar menüsünde gezininiz.




3. Ayar adına dokunarak veya ayar seçiliyken orta düğmeye basarak bir ayar seçiniz. Menüde geri gitmek için sağa doğru kaydırınız veya **Geri** (Geri) simgesini seçiniz.
4. Değer aralığı bulunan ayarlarda, yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da üst veya alt düğmeye basarak değeri değiştirebilirsiniz.



5. Sadece iki değer bulunan ayarlarda (açık veya kapalı gibi), ayara dokunarak veya orta düğmeye basarak değeri değiştirebilirsiniz.



 **İPUCU:** Ayrıca genel ayarlara, saat yüzüne dokunup parmağınızı ekranda basılı tutarak içerik menüsünü açma yoluyla erişebilirsiniz.



## 3. Özellikler

### 3.1. Aktivite izleme

Saatiniz, gün boyunca genel aktivite düzeyinizi takip eder. İster sadece zinde ve sağlıklı olmaya çalışıyor ister yaklaşan bir yarışa hazırlanıyor olun, bu önemli bir faktördür.

Aktif olmak iyi olsa da, zorlu bir antrenman yaptığınızda az aktiviteyle geçireceğiniz normal dinlenme günlerine de ihtiyacınız vardır.

Aktivite sayacı her gün gece yarısında otomatik olarak sıfırlanır. Hafta bitişinde (Pazar) saatiniz haftalık ve günlük toplamların ortalamasını gösteren bir aktivite özeti sağlar.

O günkü toplam adım sayınızı görmek için, saat yüzü ekranında yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.



Saatiniz, adımları ivmeölçer kullanarak sayar. Toplam adım sayısı, antrenman ve diğer aktiviteleri kaydederken de 7/24 sayılmaya devam eder. Ancak, yüzme ve bisiklet sürme gibi belirli sporlarda adımlar sayılmaz.

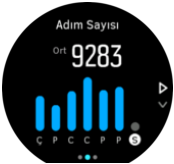
Adımlara ek olarak, ekrana dokunup gün içindeki tahmini yakılan kaloriyi de görebilirsiniz.



Ekranın ortasındaki büyük sayı, gün boyunca şu ana kadar yakmış olduğunuz tahmini aktif kalori miktarıdır. Bunun altında, yakılan toplam kalori miktarını görürsünüz. Toplam değer, aktif kalori miktarını ve Bazal Metabolizma Hızınızı (aşağıya bakın) içerir.

Her iki ekrandaki halka, günlük aktivite hedeflerinize ne kadar yakın olduğunuzu gösterir. Bu hedefler kişisel tercihlerinize göre ayarlanabilir (aşağıya bakın)

Ayrıca, ekranı sola doğru kaydırarak son yedi gün içindeki adım sayınızı da kontrol edebilirsiniz. Kalori tüketimini görmek için, ekranı sola kaydırın veya orta düğmeye tekrar basın.



Son yedi gün içindeki aktivitenizi grafik yerine sayılar şeklinde kontrol etmek için ekranı yukarı kaydırın.

## Aktivite hedefleri

Hem adım hem de kaloriler için günlük hedeflerinizi belirleyebilirsiniz. Aktivite ekranındayken, aktivite hedefi ayarlarını açmak için parmağınızı ekranda basılı tutun veya orta düğmeyi basılı tutun.



Adım hedefinizi belirlerken, gün için toplam adım sayısını tanımlarsınız.

Günlük yaktığınız toplam kalori miktarı iki faktöre dayalıdır: Bazal Metabolizma Hızınız (BMR) ve fiziksel aktiviteniz.



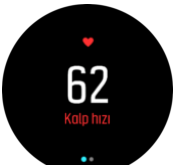
BMR, vücudunuzun dinlenme sırasında yaktığı kalori miktarıdır. Bu, vücudunuzun sıcak kalması ve gözlerinizin kapanıp açılması veya kalbinizin atması gibi temel işlevlerin gerçekleştirilmesi için ihtiyaç duyduğu kalori miktarıdır. Bu değer, yaş ve cinsiyet gibi faktörleri de içeren kişisel profilinize dayalıdır.

Bir kalori hedefi belirlediğinizde, BMR'nize ek olarak yakmak istediğiniz kalori miktarını da tanımlarsınız. Bunlara aktif kalorileriniz denir. Aktivitenin etrafındaki halka, hedefinize kıyasla gün içinde yaktığınız aktif kalori miktarına göre ilerler.

### 3.1.1. Anlık KH

Anlık kalp hızı (KH) ekranı, kalp hızınızın hızlı bir görünümünü sunar.

KH ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.



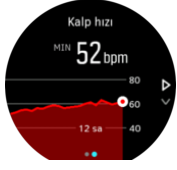
Aşağı kaydırarak veya üst düğmeye basarak ekrandan çıkabilir ve saat yüzü görünümüne dönebilirsiniz.

### 3.1.2. Günlük KH

Günlük KH ekranı, kalp hızınızın 12 saatlik bir görünümünü sağlar. Bu, örneğin sıkı bir antrenman sonrasında toparlanmanız gibi yararlı bir bilgi kaynağıdır.

Ekranda, 12 saatlik kalp hızınız grafiksel olarak gösterilir. Grafik, 24 dakikalık zaman dilimlerine göre ortalama kalp hızınız kullanılarak çizilir. Ayrıca ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak, 12 saatlik süre içindeki tahmini ortalama saatlik kalori tüketim hızınızı ve en düşük kalp hızınızı görebilirsiniz.

Son 12 saat içindeki en düşük kalp hızınız, toparlanma durumunuzla ilgili iyi bir göstergedir. Bu değer normalden yüksekse, muhtemelen son antrenman oturumunuzdan sonra tam olarak toparlanmamışsınızdır.



Bir egzersiz kaydederseniz, günlük kalp hızı değerleriniz antrenmandan sonra artan kalp hızını ve kalori tüketimini yansıtır. Ancak grafik ve tüketim hızlarının ortalama değer olduğunu unutmayın. Kalp hızınız egzersiz sırasında 200 bpm'yi buluyorsa, grafikte bu en yüksek değer yerine, söz konusu tepe değere ulaştığınız 24 dakikalık dönemdeki ortalama değer gösterilir.

Günlük KH ekranı değerlerini görmek için günlük KH özelliğini etkinleştirmelisiniz. Bu özelliği **Aktivite** altındaki ayarlardan açıp kapatabilirsiniz. Günlük KH ekranındaysanız, orta düğmeyi basılı tutarak da aktivite ayarlarına erişebilirsiniz.

Günlük KH özelliği açıkken, saatiniz kalp hızınızı kontrol etmek için düzenli olarak optik kalp hızı sensörünü etkinleştirir. Bu, pil gücü tüketimini biraz yükseltir.



Etkinleştirildikten sonra, saatinizin günlük kalp hızı bilgilerini göstermesi için 24 dakika geçmesi gerekir.


Günlük KH değerini görmek için:

1. KH ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. Günlük KH ekranına girmek için ekranı sola kaydırın.
3. Kalori tüketiminizi görmek için, ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.

## 3.2. Uçak modu

Kablosuz iletimleri kapatmanız gerektiği zaman, uçak modunu etkinleştirin. Uçak modunu, **Bağlanabilirlik** (Bağlanabilirlik) altındaki ayarlardan açıp kapatabilirsiniz.



 **NOT:** Cihazınızla başka bir cihazı eşleştirmek için, ilk olarak uçak modunu açıksa kapatmanız gerekir.

## 3.3. Altimetre

Suunto Spartan Sport Wrist HR, yüksekliği ölçmek için GPS'i kullanır. En uygun sinyal koşulları altında, GPS konumunun hesaplanmasındaki tipik olası hataları ortadan kaldırarak, GPS yükseklik ölçümünün bulunduğu irtifa değeriyle ilgili oldukça iyi bir ölçüm sağlar.

GPS yüksekliğiyle ilgili barometrik yüksekliğe kıyasla daha kesin bir ölçüm elde etmek için, GPS yüksekliğini ayarlamak amacıyla jiroskop veya Doppler radarı gibi ilave veri kaynaklarına ihtiyacınız vardır.

Suunto Spartan Sport Wrist HR, yüksekliği ölçmek amacıyla yalnızca GPS'i kullandığı için, GPS maksimum doğruluğa ayarlanmamışsa herhangi bir filtreleme işlemi hataya tabi olabilir ve olası hatalı yükseklik ölçümlerine yol açabilir.

İrtifa ölçümlerinin iyi olmasını istiyorsanız, kayıt sırasında GPS doğruluğunun **En İyi** (En İyi) olarak ayarlandığından emin olun.

Bununla birlikte, en iyi doğruluğa ayarlanmış olsa bile, GPS yükseklik değeri mutlak konum olarak değerlendirilmemelidir. Bu değer sadece bulunduğunuz gerçek irtifa için bir tahmindir ve bu tahminin doğruluğu büyük oranda çevresel koşullara bağlıdır.

### 3.4. Otomatik duraklat

Otomatik duraklatma özelliği, hızınız 2 km/saatten (1,2 mph) düşük olduğunda egzersizinizi kaydetmeyi durdurur. Hızınız 3 km/saatin (1,9 mph) üzerine çıkarsa kayıt otomatik olarak devam eder.

Her bir spor modu için otomatik duraklatma özelliğini, egzersiz kaydınıza başlamadan önce saatteki spor modu ayarlarından açıp kapatabilirsiniz.

Kayıt işlemi esnasında otomatik duraklatma açıksa, kayıt işlemi otomatik olarak duraklatıldığında açılır pencere ile bildirilir.




Mevcut mesafe, KH, saat, pil seviyesi ekranlarını görmek ve aralarında geçiş yapmak için, devam etme açılır penceresine dokununuz.



Tekrar hareket etmeye başladığınız zaman, kayıt işlemi otomatik olarak devam etmeye bırakabilirsiniz veya üst düğmeye basarak açılır pencere üzerinden elle devam ettirebilirsiniz.

### 3.5. Ekran ışığı

Ekran ışığının iki modu vardır: otomatik ve açma-kapama. Otomatik modda, ekrana dokunulduğunda veya düğmeye basıldığında ekran ışığı yanar.

 **NOT:** Saatte 60 saniye veya daha fazla süre boyunca işlem yapılmamışsa, arka ışık sadece düğmeye basılarak etkinleştirilebilir.

Açma-kapama modunda, iki parmakla dokunarak açılır. Tekrar iki parmağınızla dokunana kadar açık kalır.

Varsayılan olarak, ekran ışığı otomatik moddadır. Ekran ışığı modu ve parlaklık ayarını **Genel** (Genel) » **Ekran ışığı** (Ekran ışığı) seçeneği altındaki ayarlardan yapabilirsiniz.





**NOT:** Ekran ışığı parlaklığı, pil ömrünü etkiler. Ne kadar parlak olursa pil o kadar çabuk tükenir.

## Bekleme ekran ışığı

Saati aktif bir şekilde ekrana dokunarak veya düğmelere basarak kullanmadığınızda, saat bir dakika sonra bekleme moduna geçer. Ekran açıktır ancak bazı düşük ışıklı durumlarda ekran kolayca okunamayabilir.

Düşük ışıklı koşullarda okunabilirliği artırmak için, bekleme ekran ışığını kullanabilirsiniz. Bu, her zaman açık olan düşük parlaklıktaki ekran ışığıdır.

Bekleme ekran ışığını **Genel** (Genel) » **Ekran ışığı** (Ekran Işığı) » **Bekleme** (Bekleme) seçeneği altındaki ayarlardan açıp kapatabilirsiniz.

Bekleme ekran ışığı parlaklığı oldukça düşük olsa da, her zaman açık olduğu için toplam pil ömrünü azaltır.

## 3.6. Bluetooth bağlanabilirliği

Saatinizi Suunto uygulaması ile eşleştirdiğiniz zaman Suunto Spartan Sport Wrist HR, mobil cihazınızdan bilgi göndermek ve almak için Bluetooth teknolojisini kullanır. Aynı teknoloji, POD'lar ve sensörler eşleştirilirken de kullanılır.

Ancak, saatinizin Bluetooth tarayıcılar tarafından görünmesini istemiyorsanız, keşfedilme ayarını **BAĞLANABİLİRLİK** » **KEŞFEDİLME** altından etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.



Ayrıca Bluetooth özelliği, uçak modu etkinleştirilerek tamamen kapatılabilir, bkz. 3.2. *Uçak modu*.

## 3.7. Düğme ve ekran kilidi

Egzersiz kaydı yaparken, sağ alt düğmeyi basılı tutarak düğmeleri kilitleyebilirsiniz. Kilitlendikten sonra, düğme etkileşimi gerektiren işlemleri (tur oluşturma, egzersizi duraklatma/ durdurma vb.) yapamazsınız, ancak ekran görünümleri arasında geçiş yapmak mümkündür ve arka ışık otomatik modda ise herhangi bir düğmeye basarak arka ışığı açabilirsiniz.

Her şeyin kilidini açmak için sağ alt düğmeyi tekrar basılı tutun.

Egzersiz kaydı yapmadığınız zamanlarda, bir dakika pasif kaldıktan sonra ekran kilitlenir ve kararır. Ekranı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeye basın.

Ekran ayrıca bir süre pasif kaldığında uyku moduna (boş ekran) geçer. Herhangi bir harekette ekran tekrar açılır.

## 3.8. Göğüsten kalp atış hızı sensörü

Egzersiz yoğunluğunuzla ilgili doğru bilgiler edinmek için, Suunto Spartan Sport Wrist HR ürününüzle birlikte Suunto Smart Sensor gibi Bluetooth® Smart uyumlu bir kalp atış hızı sensörü kullanabilirsiniz.

Suunto Smart Sensor kullanırsanız, kalp atış hızı belleği gibi bir ek avantaja da sahip olursunuz. Saatinizle olan bağlantı, örneğin yüzerken (su altında iletim yapılamaz) koparsa, sensörün bellek işlevi verileri tampon belleğe alır.

Ayrıca bu, kayda başladıktan sonra saatinizi bırakabileceğiniz anlamına gelir. Daha fazla bilgi için lütfen Suunto Smart Sensor Kullanım Kılavuzu'na bakın.

Ek bilgi için, Suunto Smart Sensor veya diğer Bluetooth® Smart uyumlu bir kalp atış hızı sensörünün kullanım kılavuzuna bakın.

Kalp atış hızı sensörüyle saatinizin nasıl eşleştirileceğiyle ilgili talimatlar için bkz. 3.24. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme*.

## 3.9. Pusula

Suunto Spartan Sport Wrist HR, kendinizi manyetik kuzeye göre yönlendirmenize imkan tanıyan dijital bir pusulaya sahiptir. Eğime göre dengelenmiş pusula, yatay olarak düz olmadığında bile doğru ölçümler verir.

Pusulaya, **Navigasyon** (Navigasyon) » **Pusula** (Pusula) seçeneği altındaki başlatıcıdan erişebilirsiniz.

Pusula ekranı aşağıdaki bilgileri içerir:

- Manyetik kuzeyi gösteren ok
- Ana yönler cinsinden istikamet
- Derece cinsinden istikamet
- Günün saati (yerel saat) veya pil düzeyi; görünümleri değiştirmek için ekrana dokunun



Pusuladan çıkmak için sağa doğru kaydırın veya ortadaki düğmeyi basılı tutun.

Pusula ekranındayken, ekranın alt kısmından yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak kısayol listesini açabilirsiniz. Kısayollar, geçerli konumunuzun koordinatlarını kontrol etmek veya navigasyon yapılacak bir rota seçmek gibi navigasyonla ilgili işlemlere hızlı erişim sağlar.



Kısayol listesinden çıkmak için aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.

### 3.9.1. Pusulayı kalibre etme

Pusula kalibre edilmemişse, pusula ekranına girdiğinizde pusulayı kalibre etmeniz istenir.



Pusulayı tekrar kalibre etmek isterseniz, **Navigasyon** (Navigasyon) » **Pusulayı kalibre edin** (Pusulayı kalibre et) seçeneği altındaki ayarlardan kalibrasyonu tekrar başlatabilirsiniz.

### 3.9.2. Sapmayı ayarlama

Pusula ölçümlerinin doğru olması için doğru bir sapma değeri ayarlayın.

Kağıt haritalar gerçek kuzeyi gösterir. Pusulalar ise, yeryüzünün manyetik alanlarının çektiği bir bölge olan manyetik kuzeyi gösterir. Manyetik Kuzey ile gerçek Kuzey aynı yerde olmadığı için, pusulanızda sapma ayarı yapmanız gerekir. Manyetik ve gerçek kuzey arasındaki açı sizin sapma değerinizdir.

Sapma değeri, çoğu haritada görünür. Manyetik kuzeyin yeri her yıl değiştiği için, en doğru ve güncel sapma değeri [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com) gibi web sitelerinden öğrenilebilir.

Diğer yandan, oryantiring haritaları manyetik kuzeye göre çizilir. Eğer bir oriyantirik harita kullanıyorsanız, sapma değerini 0 dereceye ayarlayarak sapma düzeltmesini kapatmanız gerekir.

Sapma değeri ayarını, **Navigasyon** (Navigasyon) » **Sapma** (Sapma) seçeneği altındaki ayarlardan yapabilirsiniz.

## 3.10. Cihaz bilgileri

Saatinizdeki yazılım ve donanım bilgilerini **Genel** (Genel) » **Hakkında** (Hakkında) seçeneği altındaki ayarlardan kontrol edebilirsiniz.

## 3.11. Ekran teması

Egzersiz veya navigasyon yaparken saat ekranınızın okunabilirliğini artırmak için açık ve koyu temalar arasında geçiş yapabilirsiniz.

Açık temadayken ekran arka planı açık renkte, sayılar koyu renkte olur.

Koyu temadayken, kontrast bunun tam tersidir yani arka plan koyu, sayılar açık renkte olur.

Tema, saatinizde herhangi bir spor modu seçeneğinden değiştirebileceğiniz genel bir ayardır.

Ekran temasını spor modu seçeneklerinden değiştirmek için:

1. Herhangi bir spor moduna gidin ve yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. Aşağıdaki **Tema** (Tema) ögesine ilerleyin ve orta düğmeye basın.
3. Yukarı veya aşağı kaydırarak ya da üst ve alt düğmelere basarak Aydınlık ile Karanlık arasında geçiş yapabilir ve orta düğmeyle seçimi kabul edebilirsiniz.
4. Spor modu seçeneklerinden çıkmak ve spor modunu başlatmak (veya spor modundan çıkmak) için tekrar yukarı kaydırın.

## 3.12. Rahatsız Etmeyin modu

Rahatsız Etmeyin modu, tüm sesleri ve titreşimleri kapatıp ekranı karartan bir ayardır. Saatin her zamanki gibi ama sessiz bir şekilde çalışmasını istediğiniz tiyatro gibi ortamlarda saati kullanırken çok faydalı bir seçenektir.

Rahatsız Etmeyin modunu açmak/kapatmak için:

1. Saat yüzünde, kısayol menüsünü açmak için orta düğmeyi basılı tutun.
2. Rahatsız Etmeyin moduna gitmek için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
3. Seçiminizi onaylamak için ekrana dokununuz veya orta düğmeye basın.



Ayarlanmış bir alarmınız varsa, bu normal olarak duyulur ve siz alarmı ertelediğiniz sürece Rahatsız Etmeyin modunu devre dışı bırakır.

## 3.13. His

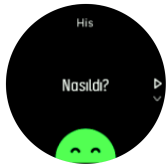
Düzenli olarak antrenman yapıyorsanız, her oturumdan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi takip etmek genel fiziksel durumunuza ilişkin önemli bir göstergedir.

Seçebileceğiniz beş his derecesi vardır:

- **Zayıf**
- **Ortalama**
- **İyi**
- **Çok iyi**
- **Mükemmel**

Bu seçeneklerin ne anlama geldiğine karar vermek tamamen size bağlıdır. Önemli olan bunları tutarlı olarak kullanmanızdır.

Her bir antrenman oturumu için, kaydı durdurduktan sonra '**Nasıldı?**' sorusuna yanıt vererek doğrudan saatte kendinizi nasıl hissettiğinizi kaydedebilirsiniz.



Orta düğmeye basarak soruyu cevaplamadan atlayabilirsiniz.

## 3.14. Geri dönme

Aktivite kaydı yaparken GPS kullanıyorsanız, Suunto Spartan Sport Wrist HR otomatik olarak egzersiz başlangıç noktanızı kaydeder. Geri dönme seçeneği ile, Suunto Spartan Sport Wrist HR sizi tekrar başlangıç noktanıza doğrudan götürebilir.

Geri dönme özelliğini başlatmak için:

1. GPS kullanan bir egzersiz başlatın.
2. Navigasyon ekranına gelene kadar sola kaydırın veya orta düğmeye basın.

3. Kısayol menüsünü açmak için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
4. Geri dönmeye gidin ve seçmek için ekrana dokununuz veya orta düğmeye basın.



Navigasyon kılavuzu, seçilen spor modunda son ekran olarak gösterilir.

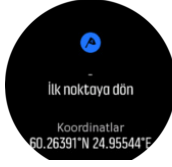


Geçerli konumunuzla ilgili ek bilgileri görüntülemek için:

1. Geri dönme görünümünde iken, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak kısayol menüsünü açın.
2. **Bilgiler** (Ayrıntılar) öğesini seçin.



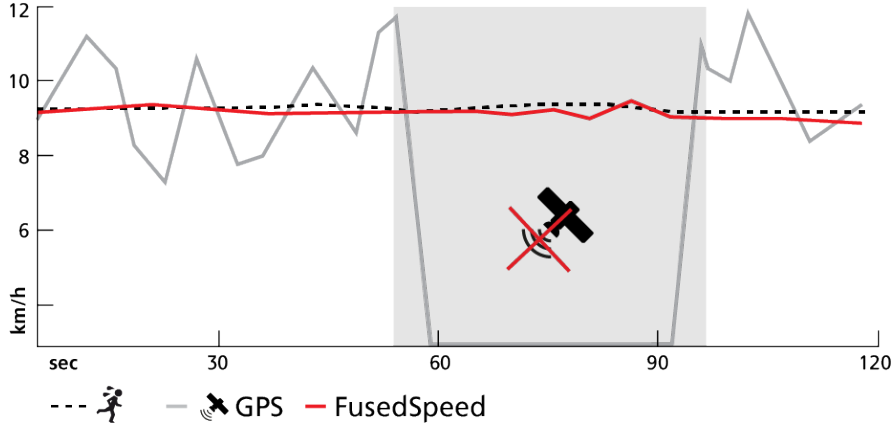
3. Listede gezinmek için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.



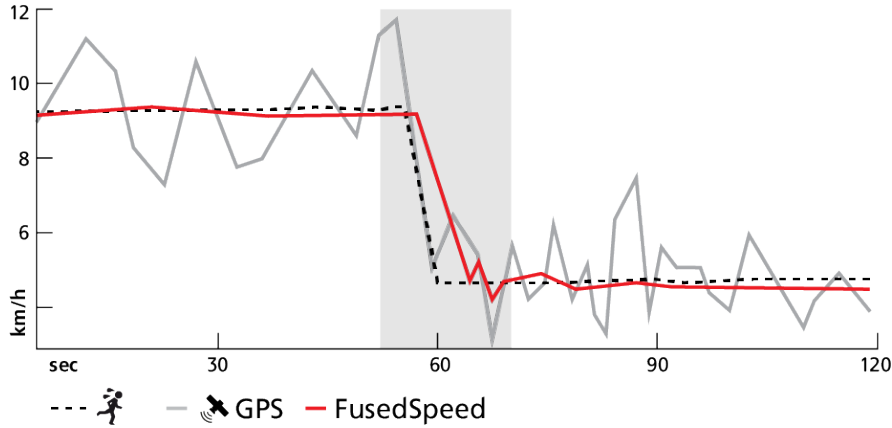
Ayrıntılar ekranından çıkmak için sağa kaydırın veya orta düğmeye basın.

### 3.15. FusedSpeed

FusedSpeed™, koşma hızınızı daha hassas bir şekilde ölçmenizi sağlayan benzersiz bir GPS ve bilek hızlanma sensörü ölçümü kombinasyonudur. GPS sinyali, bilek hızı bazında uyarlanabilir bir şekilde filtrelenir ve sabit koşma hızlarında daha hassas ölçümler sağlarken hız değişikliklerine de daha hızlı tepki verir.



FusedSpeed en iyi, antrenman esnasında yüksek reaktif hız ölçümlerine ihtiyaç duyduğunuzda (ör. engebeli arazide koşarken veya aralıklı antrenmanlar esnasında) performans gösterir. GPS sinyalini geçici olarak kaybederseniz, Suunto Spartan Sport Wrist HR saatiniz GPS kalibrasyonlu hız ölçer sayesinde hassas hız ölçümleri göstermeye devam edebilir.



**İPUCU:** FusedSpeed ile en yüksek hassasiyete sahip ölçümler elde etmek için tek yapmanız gereken ihtiyacınız olduğunda kısaca cihaza bakmaktır. Saati hareket ettirmeden önünüzde tuttuğunuzda hassasiyet azalır.

FusedSpeed; koşma ve oryantiring, floor ball ve futbol gibi benzer aktivite türleri için otomatik olarak etkinleştirilir.

### 3.16. GLONASS

GLONASS (Global Navigasyon Uydu Sistemi), GPS'e alternatif bir konumlandırma sistemidir. GLONASS etkinken, saatiniz belirli koşullarda daha doğru bir takip kaydı yapabilir. Özellikle uzun binaların bulunduğu kentsel bölgelerde GLONASS, takip doğruluğunu iyileştirebilir. Diğer bölgelerde, GLONASS'ı devre dışı bırakmak genellikle en iyisidir. GLONASS etkinken saatiniz daha fazla pil gücü tüketir.

GLONASS'ı açmak/kapatmak için:

1. GPS kullanan bir spor modu seçin.
2. Seçenekler menüsünü açın ve GLONASS'a gelene kadar aşağı kaydırın.
3. Ayarı açık kapatmak için orta düğmeye basın.



**NOT:** GLONASS ayarı genel bir ayardır. GLONASS'ı etkinleştirdiğinizde, GPS kullanan tüm spor modlarında aktif olur.

### 3.17. GPS hassasiyeti ve güç tasarrufu

GPS düzeltme hızı yolunuzun doğruluğunu belirler; düzeltmeler arasındaki süre ne kadar kısa olursa yol doğruluğu o kadar kesin olur. Bir egzersiz kaydedilirken, her bir GPS düzeltmesi günlüğüne kaydedilir.

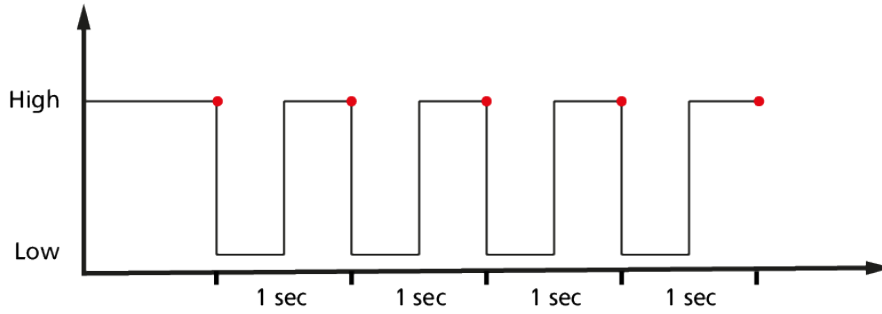
Ayrıca, GPS düzeltme hızı pil ömrünü de doğrudan etkiler. GPS hassasiyetini düşürerek, saatinizin pil ömrünü uzatabilirsiniz.

GPS hassasiyeti seçenekleri şunlardır:

- **Best** (En iyi): ~ 1 sn düzeltme hızı, tam güçte
- **Good** (İyi): ~ 1 sn düzeltme hızı, düşük güçte
- **OK** (Normal): ~ 60 sn düzeltme hızı, tam güçte

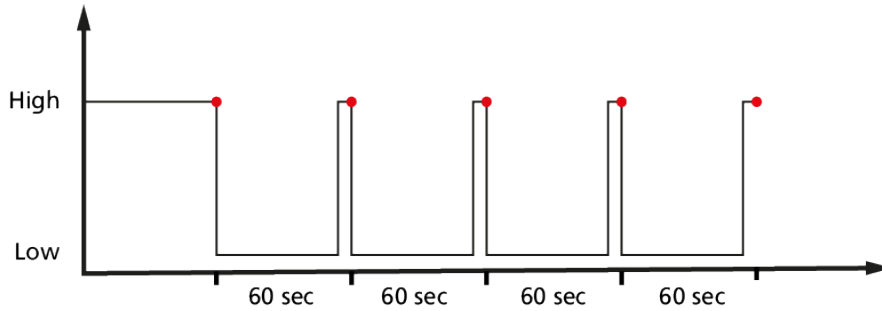
**Best** (En İyi) seçeneği belirlendiğinde, saatiniz GPS'i her zaman tam güçte kullanır. Tam güç modunda, GPS parazitleri filtreleyebilir ve en iyi düzeltmeyi yapabilir. Bu en iyi yol hassasiyetini sunar ancak pili de en çok oranda tüketir.

**Good** (İyi) seçeneğini kullanarak yine her saniye GPS düzeltmesi alabilirsiniz, ancak GPS her zaman tam güç modunda olmadığı için hassasiyet daha düşük olur. Aşağıda gösterildiği gibi, düzeltmeler arasında GPS kısa bir süreliğine düşük güç moduna geçer.



Bu pil ömrünü uzatır, ancak bunun anlamı GPS'in iyi bir düzeltme bulması ve parazitleri filtrelemesi için daha az zamana sahip olmasıdır. Dolayısıyla, elde edilen yol **Best** (En İyi) seçeneğindeki kadar hassas değildir.

Normal seçeneğinde, GPS düzeltme hızı dakikada bir değerine düşürülür. Bu, pil ömrünü ciddi oranda artırır, ancak sonuç olarak hassasiyeti daha düşük bir yol belirlenir.



Bir rota veya POI navigasyonu yaptığınız zamanlarda, GPS hassasiyeti otomatik olarak **Best** (En İyi) şeklinde ayarlanır.

## 3.18. Yoğunluk bölgeleri

Egzersiz yapmak için yoğunluk bölgelerini kullanmak, zindelik gelişiminizi yönlendirmenize yardımcı olur. Her bir yoğunluk bölgesi, vücudunuzu farklı şekillerde zorlar ve fiziksel zindeliğiniz üzerinde farklı etkilere yol açar. Maksimum kalp hızı (maks. KH), tempo veya gücünüze dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanmış ve 1'den (en düşük) 5'e (en yüksek) kadar numaralandırılmış olan beş farklı bölge vardır.

Yoğunluğu akılda tutarak antrenman yapmak ve bu yoğunluğun nasıl bir his vereceğini anlamak önemlidir. Ve planlanmış antrenmanınız ne olursa olsun, egzersiz öncesi daima ısınmaya vakit ayırmanız gerektiğini unutmayın.

Suunto Spartan Sport Wrist HR cihazında kullanılan beş farklı yoğunluk bölgesi şunlardır:

### 1. Bölge: Kolay

1. bölgede egzersiz yapmak, vücudunuz için nispeten kolaydır. Zindelik antrenmanı söz konusu olduğunda bu düşüklerdeki bir yoğunluk, esas olarak güçlendirici antrenman yapmak ve sadece egzersize başlarken veya uzun bir ara sonrası temel zindeliğinizi geliştirmek için önemlidir. Günlük egzersizler (yürüme, merdiven çıkma, işe bisikletle gitme, vb.) genellikle bu yoğunluk bölgesinde yapılır.

### 2. Bölge: Orta

2. bölgede egzersiz yapmak, temel zindelik düzeyinizi etkili biçimde yükseltir. Bu yoğunlukta egzersiz yapmak kolay gelir, ancak uzun süreli yapılan antrenmanlar çok yüksek bir antrenman etkisi meydana getirebilir. Kardiyovasküler kondisyon antrenmanlarının büyük bir kısmı bu bölgede yapılmalıdır. Temel zindeliği geliştirmek, diğer egzersizler için bir temel oluşturur ve sisteminizi daha enerjik aktivitelere hazırlar. Bu bölgede uzun süreli yapılan antrenmanlar, özellikle vücudunuzun depoladığı yağlardan başlayarak büyük miktarda enerji tüketir.

### 3. Bölge: Zor

3. bölgede egzersiz yapmak oldukça enerjik olarak başlar ve epey zorlayıcı gelir. Hızlı ve ekonomik hareket etme kabiliyetinizi yükseltir. Bu bölgede, sisteminizde laktik asit oluşmaya başlar ancak vücudunuz hâlâ bunu tamamen dışarı atabilecek durumdadır. Vücudunuzu oldukça fazla zorladığından dolayı, bu yoğunlukta haftada en fazla iki kez antrenman yapmalısınız.

### 4. Bölge: Çok zor

4. bölgede egzersiz yapmak, sisteminizi yarışma türü etkinlikler ve yüksek hızlar için hazırlayacaktır. Bu bölgede yapılan antrenmanlar, sabit hızda veya aralıklı antrenman (kesintili aralarla birlikte daha kısa antrenman aşamalarının kombinasyonları) şeklinde yapılabilir. Yüksek yoğunlukta antrenman yapmak, zindelik düzeyinizi hızlı ve etkili şekilde yükseltir, ancak aşırı sık veya aşırı yüksek yoğunlukta yapılması, sürantrenmana neden olabilir ve bu da sizi antrenman programınıza uzun bir ara vermek zorunda bırakabilir.

### 5. Bölge: Maksimum

Bir antrenman esnasında kalp hızınız 5. bölgeye ulaştığı zaman, antrenman son derece zor gelecektir. Laktik asit sisteminizde atılabildiğinden çok daha fazla birikecek ve sizi en fazla otuz ila kırk dakika sonrası durmak zorunda bırakacaktır. Atletler bu maksimum yoğunlukta antrenmanları çok kontrollü bir şekilde antrenman programlarına dahil ederken, zindelik tutkunlarının bunlara hiç ihtiyacı yoktur.



### 3.18.1. Kalp hızı bölgeleri

Kalp hızı bölgeleri, maksimum kalp hızınıza (maks. KH) dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanır.

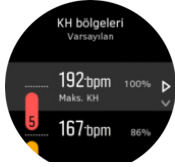
Varsayılan olarak, maks. KH'nız şu standart denklem kullanılarak hesaplanır:  $220 - \text{yaşınız}$ . Maks. KH'nızı kesin olarak biliyorsanız, varsayılan değeri uygun şekilde değiştirmelisiniz.

Suunto Spartan Sport Wrist HR varsayılan ve aktiviteye özel KH bölgeleri vardır. Varsayılan bölgeler tüm aktiviteler için kullanılabilir, ancak daha ileri düzey antrenman yapmak için koşu ve bisiklet aktivitelerine özel KH bölgelerini kullanabilirsiniz.

#### Maks. KH'yı belirleme

**Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Varsayılan bölgeler** altındaki ayarlardan maksimum KH'nızı belirleyin.

1. Maks. KH'ya (en yüksek değer, bpm) dokununuz veya orta düğmeye basın.
2. Yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni maks. KH'nızı seçin.



3. Seçiminize dokununuz veya orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

 **NOT:** Ayrıca, **Genel » Kişisel** altındaki ayarlardan maksimum KH'nızı belirleyebilirsiniz.

#### Varsayılan KH bölgelerini belirleme

**Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Varsayılan bölgeler** altındaki ayarlardan varsayılan KH bölgelerinizi belirleyin.

1. Yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman ekrana dokununuz veya orta düğmeye basın.
2. Yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



3. Seçiminize dokununuz veya orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

 **NOT:** KH bölgeleri ekranında **Sıfırla** seçimini yapmak, KH bölgelerini varsayılan değere sıfırlayacaktır.

#### Aktiviteye özel KH bölgelerini belirleme

**Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler** altındaki ayarlardan aktiviteye özel KH bölgelerinizi belirleyin.

1. Düzenlemek istediğiniz aktiviteye (koşu veya bisiklete binme) dokunun veya aktivite vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. KH bölgelerini açmak için orta düğmeye basın.
3. Yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman ekrana dokunun veya orta düğmeye basın.
4. Yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



3. Seçiminize dokunun veya orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

### 3.18.1.1. Egzersiz yaparken KH bölgelerini kullanma

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 3.27. *Egzersiz kaydetme*) ve yoğunluk hedefi olarak kalp hızını seçtiğinizde (bkz. 3.27.1. *Egzersiz yaparken hedefleri kullanma*), spor modu ekranının dış kenarı etrafında beş bölmeye ayrılmış bir KH bölgesi göstergesi görüntülenir (KH desteği veren tüm spor modlarında). Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak antrenman yaptığınız mevcut KH bölgesini belirtir. Göstergesi küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, kalp hızınız seçilen hedef bölgenin dışındaysa, saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



Ayrıca, spor modunun varsayılan ekranında KH bölgeleri için ayrılmış bir ekran mevcuttur. Bölge ekranının orta alanında mevcut KH bölgeniz, bu bölgede ne kadar süre kaldığınız ve dakika başına nabız cinsinden bir üstteki veya alttaki bölgelere ne kadar uzak olduğunuz gösterilir. Çubuğun arka plan rengi de hangi KH bölgesinde antrenman yaptığınızı gösterir.



Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığının bir analizini görebilirsiniz.

### 3.18.2. Tempo bölgeleri

Tempo bölgeleri aynı KH bölgeleri gibi çalışır, ancak antrenmanınızın yoğunluğu kalp hızınız yerine temponuza dayalıdır. Tempo bölgeleri, ayarlarınıza bağlı olarak metrik veya İngiliz ölçü birimi olarak gösterilir.

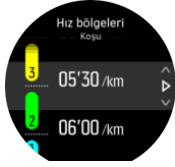
Suunto Spartan Sport Wrist HR kullanabileceğiniz veya kendiniz tanımlayabileceğiniz beş varsayılan tempo bölgesine sahiptir.

Tempo bölgeleri koşu için kullanılabilir.

#### Tempo bölgelerini ayarlama

Aktiviteye özel tempo bölgelerinizi **Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler** altındaki ayarlardan belirleyin.

1. **Koşu** seçeneğine dokunun veya orta düğmeye basın.
2. Tempo bölgelerini seçmek için, ekranı kaydırın veya alt düğmeye basın.
3. Ekranı yukarı/aşağı kaydırın ya da üst veya alt düğmelere basın ve değiştirmek istediğiniz tempo bölgesi vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
4. Ekranı yukarı/aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni tempo bölgenizi seçin.



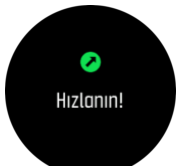
5. Yeni tempo bölgesi değerini seçmek için orta düğmeye basın.
6. Güç bölgeleri görünümünden çıkmak için ekranı sağa kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

#### 3.18.2.1. Egzersiz yaparken tempo bölgelerini kullanma

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 3.27. *Egzersiz kaydetme*) ve yoğunluk hedefi olarak tempoyu seçtiğinizde (bkz. 3.27.1. *Egzersiz yaparken hedefleri kullanma*), beş bölme ayrılmış bir tempo bölgesi göstergesi görüntülenir. Bu beş bölme, spor modu ekranının dış kenarı etrafında gösterilir. Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak yoğunluk hedefi olarak seçtiğiniz tempo bölgesini belirtir. Göstergesi küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, temponuz seçilen hedef bölgenin dışındaysa, saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



Ayrıca, spor modunun varsayılan ekranında tempo bölgeleri için ayrılmış bir ekran mevcuttur. Bölge ekranının orta alanında mevcut tempo bölgeniz, bu bölgede ne kadar süre kaldığınızı ve tempo olarak bir üstteki veya alttaki bölgelere ne kadar uzak olduğunuz gösterilir. Orta çubuk da yanarak, doğru tempo bölgesinde antrenman yaptığınızı belirtir.



Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığınızı bir analizini görebilirsiniz.

### 3.18.3. Güç bölgeleri

Güç ölçer, belirli bir aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli olan fiziksel çaba miktarını ölçmektedir. Çaba, watt cinsinden ölçülür. Bir güç ölçer ile kazanılan ana avantaj, hassasiyettir. Güç ölçer, gerçekte ne kadar yoğun çalıştığınızı ve ne kadar güç ürettiğinizi kesin olarak açığa çıkarır. Ayrıca, watt analizi yaparken ilerlemenizi görmek de kolaydır.

Güç bölgeleri, doğru güç çıkışı ile antrenman yapmanıza yardımcı olur.

Suunto Spartan Sport Wrist HR kullanabileceğiniz veya kendiniz tanımlayabileceğiniz beş varsayılan güç bölgesine sahiptir.

Güç bölgeleri bisiklet, salon bisikleti ve dağ bisikleti için varsayılan tüm spor modlarında mevcuttur. Koşu ve patika koşusunda, güç bölgeleri edinmek için belirli "Güç" spor modlarını kullanmanız gerekmektedir. Özel spor modları kullanıyorsanız, güç bölgelerini de edinmek için modunuzun bir güç POD'u kullandığından emin olun.

#### Aktiviteye özel güç bölgelerini belirleme

**Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler** altındaki ayarlardan aktiviteye özel güç bölgelerinizi belirleyin.

1. Düzenlemek istediğiniz aktiviteye (koşu veya bisiklete binme) dokunun veya aktivite vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. Güç bölgelerini seçmek için, ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.
3. Düzenlemek istediğiniz güç bölgesini seçmek için, ekranı yukarı/aşağı kaydırın veya üst ya da alt düğmeye basın.
4. Ekranı yukarı/aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni güç bölgenizi seçin.



5. Yeni güç değerini seçmek için orta düğmeye basın.
6. Güç bölgeleri görünümünden çıkmak için ekranı sağa kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

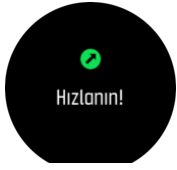
#### 3.18.3.1. Egzersiz yaparken güç bölgelerini kullanma

Egzersiz yaparken güç bölgelerini kullanabilmek için saatinizle bir güç pod'unu eşleştirmiş olmanız gerekir, bkz. 3.24. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme*.

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 3.27. *Egzersiz kaydetme*) ve yoğunluk hedefi olarak gücü seçtiğinizde (bkz. 3.27.1. *Egzersiz yaparken hedefleri kullanma*), beş bölmeye ayrılmış bir güç bölgesi göstergesi görüntülenir. Bu beş bölme, spor modu ekranının dış kenarı etrafında gösterilir. Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak yoğunluk hedefi olarak seçtiğiniz güç bölgesini belirtir. Göstergesi küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, gücünüz seçilen hedef bölgenin dışındaysa, saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



Ayrıca, spor modunun varsayılan ekranında güç bölgeleri için ayrılmış bir ekran mevcuttur. Bölge ekranının orta alanında mevcut güç bölgeniz, bu bölgede ne kadar süre kaldığınız ve güç olarak bir üstteki veya alttaki bölgelere ne kadar uzak olduğunuz gösterilir. Orta çubuk da yanarak, doğru tempo bölgesinde antrenman yaptığınızı belirtir.



Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığının bir analizini görebilirsiniz.

### 3.19. Aralıklı antrenman

Aralıklı antrenmanlar, yüksek ve düşük yoğunluklu çalışmalara ilişkin tekrarlayan gruplardan oluşan yaygın bir antrenman biçimidir. Suunto Spartan Sport Wrist HR ile, her bir spor modu için saatte kendi aralıklı antrenmanınızı tanımlayabilirsiniz.

Aralıklarınızı tanımlarken, ayarlayacağınız dört öge vardır:

- Aralıklar: aralıklı antrenmanı etkinleştiren açma/kapama anahtarı. Bu anahtarı açarsanız, spor modunuza bir aralıklı antrenman ekranı eklenir.
- Tekrarlamalar: yapmak istediğiniz aralık + dinlenme setlerinin sayısı.
- Aralık: yüksek yoğunluklu aralığınızın uzunluğu (mesafeye veya süreye dayalı).
- Dinlenme: aralıklar arasındaki dinlenme sürenizin uzunluğu (mesafeye veya süreye dayalı).

Aralıklarınızı tanımlamak için mesafe kullanacaksanız, mesafeyi ölçen bir spor modunda olmanız gerektiğini unutmayın. Ölçüm, örneğin GPS'e dayalı veya ayak ya da bisiklet POD'undan olabilir.



**NOT:** Aralıkları kullanıyorsanız navigasyonu etkinleştiremezsiniz.

Aralıklı şekilde antrenman yapmak için:


1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın. Aşağıdaki 2. **Aralıklar** (Aralıklar) ögesine gidin ve ayara dokunun veya orta düğmeye basın.
2. Aralıklar özelliğini etkinleştirin ve ayarları yukarıda anlatıldığı şekilde yapın.



3. Tekrar başlangıç görünümüne geri dönün ve normal şekilde egzersizinizi başlatın.
4. Aralıklar ekranına gelinceye kadar sola kaydırın veya orta düğmeye basın ve aralıklı antrenmanınızı başlatmaya hazır olduğunuzda üst düğmeye basın.



5. Tüm tekrarlamalarınızı tamamlamadan aralıklı antrenmanı durdurmak isterseniz, orta düğmeyi basılı tutarak spor modu seçeneklerini açın ve **Aralıklar** (Aralıklar) ögesini devre dışı bırakın.

 **NOT:** Aralıklar ekranındayken düğmeler normal şekilde çalışır, örneğin üst düğmeye basıldığında sadece aralıklı antrenman değil egzersiz kaydı da duraklatılır.

Egzersiz kaydınızı durdurduktan sonra, söz konusu spor modu için aralıklı antrenman otomatik olarak devre dışı bırakılır. Ancak diğer ayarlar korunur, bu sayede spor modunu bir sonraki sefer kullandığınızda aynı antrenmanı kolayca başlatabilirsiniz.

## 3.20. Dil ve birim sistemi

Saatinizde kullanılan dili ve birim sistemini **Genel** (Genel) » **Dil** (Dil) seçeneği altından değiştirebilirsiniz.

## 3.21. Günlük defteri

Kayıt defterine, başlatıcıdan veya antrenman bilgi ekranında sağa doğru kaydırarak erişebilirsiniz.



Görmek istediğiniz kayıt girişine dokununuz ve yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak kayıt içinde gezin.





**NOT:** Egzersiz Suunto uygulamasıyla senkronize oluncaya kadar günlük simgesi gri renkte kalır.

Kayıt defterinden çıkmak için sağa doğru kaydırın veya ortadaki düğmeyi basılı tutun. Ayrıca, ekrana çift dokunarak da saat yüzüne geri dönebilirsiniz.

## 3.22. Ayın evreleri

Gün doğumu ve gün batımı saatlerine ek olarak, ayın evrelerini de takip edebilirsiniz. Ayın evreleri, saatinizde ayarladığınız tarihe dayalıdır.

Ayın evreleri, açık hava tarzı saat yüzünde bir görünüm olarak mevcuttur. Ay simgesini ve yüzdeyi görene kadar alt satırı değiştirmek için ekrana dokununuz.



Evreler, aşağıdaki şekilde yüzde içeren bir simge olarak sunulur:



## 3.23. Bildirimler

Saatinizi Suunto uygulaması ile eşleştirdiyse, saatinizde gelen aramalar ve kısa mesajlar gibi bildirimler alabilirsiniz.

Saatinizi uygulamayla eşleştirdiğinizde, bildirimler varsayılan olarak açıktır. Bunları, Bildirimler seçeneği altındaki ayarlardan kapatabilirsiniz.

Bir bildirim geldiği zaman, saat yüzünde bir açılır pencere belirir.



Mesaj ekrana tam sığmazsa, metnin tamamını görmek için yukarı kaydırın.

### Bildirim geçmişi

Mobil cihazınızda okunmamış bildirimler veya cevapsız aramalar varsa, bunları saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Saat yüzünde orta düğmeye basın ve ardından bildirim geçmişinde ilerlemek için alt düğmeye basın.

Mobil cihazınızda mesajları kontrol ettiğiniz zaman bildirim geçmişi silinir.

## 3.24. POD'ları ve sensörleri eşleştirme

Egzersiz kaydederken, saatinizi ilave bilgiler toplamak için (bisiklet sürme gücü gibi) Bluetooth Smart POD'lar ve sensörlerle eşleştirin.

Suunto Spartan Sport Wrist HR ürünü, aşağıdaki POD ve sensör türlerini desteklemektedir:

- Kalp atış hızı
- Bisiklet sürme
- Güç
- Yürüme



**NOT:** Uçak modu açıksa, herhangi bir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçak modunu kapatın. Bkz. 3.2. Uçak modu.

Bir POD veya sensör eşleştirmesi yapmak için:

1. Saat ayarlarınıza gidin ve **Bağlanabilirlik** (Bağlantı) ögesini seçin.
2. Sensör türlerinin listesini görmek için **Sensörü eşleştir** (Sensör eşleştir) ögesini seçin.
3. Tüm listeyi görmek için aşağı doğru kaydırın ve eşleştirmek istediğiniz sensör türüne dokununuz.



4. Bir sonraki adıma geçmek için orta düğmeye basarak saatteki talimatları takip edin ve eşleştirmeyi tamamlayın (gerekirse sensör veya POD kılavuzuna bakın).



POD için bir ayar gerekiyorsa (elektrikli POD için kol uzunluğu gibi), eşleştirme işlemi sırasında bir değer girmeniz istenir.

POD veya sensör eşleştirildikten sonra, söz konusu sensör türünü kullanan bir spor modu seçilir seçilmez saatiniz o sensörü arar.

Saatinizdeki eşleştirilmiş cihazların tam listesini **Bağlanabilirlik** (Bağlantı) » **Eşleştirilmiş cihazlar** (Eşleştirilmiş cihazlar) kısmında görebilirsiniz.

Bu listeden, gerekiyorsa cihazı kaldırabilirsiniz (eşleştirmesini iptal edebilirsiniz). Kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve **Unut** (Unut) seçeneğine dokununuz.

### 3.24.1. Bisiklet POD'unun kalibrasyonu

Bisiklet POD'ları için, saatinizde tekerlek çevre uzunluğunu ayarlamanız gerekir. Çevre uzunluğu milimetre cinsinden olmalıdır ve kalibrasyonun bir adımı olarak ayarlanır.

Bisikletinizin tekerleklerini (yeni çevre uzunluğuna sahip olanlarla) değiştirirseniz, saatteki tekerlek çevre uzunluğu ayarı da değiştirilmelidir.

Tekerlek çevre uzunluğunu değiştirmek için:

1. Ayarlarda **Bağlanabilirlik** » **Eşleştirilmiş cihazlar** ögesine gidin.
2. **Bisiklet POD'u** ögesini seçin.
3. Yeni tekerlek çevre uzunluğunu seçin.



### 3.24.2. Ayak POD'u kalibrasyonu

Bir ayak POD'u eşleştirdiğinizde, saatiniz POD'u GPS kullanarak otomatik olarak kalibre eder. Otomatik kalibrasyonu kullanmanızı öneririz, ancak gerekirse bunu POD ayarlarında **Bağlanabilirlik (Bağlanabilirlik) » Eşleştirilmiş cihazlar (Eşleştirilmiş sensörler)** kısmından devre dışı bırakabilirsiniz.

GPS ile ilk kalibrasyon için, ayak POD'unun kullanıldığı bir spor modunu seçmeli ve GPS hassasiyetini **En İyi** olarak ayarlamalısınız. Kaydı başlatın ve mümkünse 15 dakika düz bir zeminde sabit hızda koşun.

İlk kalibrasyon için normal ortalama hızınızda koşun, ardından egzersiz kaydını durdurun. Ayak POD'unu bir sonraki sefer kullandığınızda, kalibrasyon hazır olur.

Saatiniz, GPS hızı kullanılabilir olduğunda ayak POD'unu gerektiği zaman otomatik olarak tekrar kalibre eder.

### 3.24.3. Güç POD'unu kalibre etme

Güç POD'ları (güç ölçerler) için, saatinizdeki spor modu seçeneklerinden kalibrasyonu başlatmanız gerekir.

Bir güç POD'unu kalibre etmek için:

1. Henüz yapmadıysanız bir güç POD'unu saatinizle eşleştirin.
2. Güç POD'u kullanan bir spor modu seçin, ardından mod seçeneklerini açın.
3. **Güç POD'unu kalibre edin** öğesini seçin ve saatteki talimatları izleyin.

Güç POD'unu zaman zaman tekrar kalibre etmelisiniz.

## 3.25. İlgili çekici noktalar

İlgili çekici nokta veya POI, kaydedip daha sonradan navigasyon yapabileceğiniz yol üstündeki kamp alanı veya manzara gibi özel bir konumdur. Suunto uygulamasında bir haritadan POI'ler oluşturabilirsiniz ve POI konumunda olmanız gerekmez. Saatinizde bir POI oluşturmak, mevcut konumunuz kaydedilerek gerçekleştirilir.

POI'ler şu şekilde tanımlanır:

- POI adı
- POI tipi
- Oluşturma tarihi ve saati
- Enlem
- Boylam
- Yükseklik

Saatinizde 250'ye kadar POI kaydedebilirsiniz.

### 3.25.1. POI ekleme ve silme

Suunto uygulaması aracılığıyla veya saatte geçerli konumunuzu kaydederek saatinize POI ekleyebilirsiniz.

Dışarıda ve saatiniz yanınızdayken POI olarak kaydetmek istediğiniz bir yere denk gelerseniz, ilgili konumu doğrudan saatinize ekleyebilirsiniz.

Saatinizle POI eklemek için:

1. Başlatıcıyı açmak için ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.

2. **Navigasyon** öğesine gidin ve simgeye dokunun veya orta düğmeye basın.
3. Yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Konumunuz** öğesine gidin ve orta düğmeye basın.
4. Saatin GPS'i etkinleştirmesini ve konumunuzu bulmasını bekleyin.
5. Saatte enlem ve boylamınız gösterildiğinde, konumunuzu POI olarak kaydetmek için üst düğmeye basın ve POI türünü seçin.
6. Varsayılan olarak POI adı ile POI türü (isimden sonra sırayla artan bir sayı gelir) aynıdır. Bu adı daha sonra Suunto uygulamasında düzenleyebilirsiniz.

## POI'leri silme

Saatteki POI listesinden bir POI'yi silerek veya Suunto uygulaması üzerinden POI'leri kaldırabilirsiniz.

Saatinizdeki POI'leri silmek için:

1. Başlatıcıyı açmak için ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.
2. **Navigasyon** öğesine gidin ve simgeye dokunun veya orta düğmeye basın.
3. Yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **POI'ler** öğesine gidin ve orta düğmeye basın.
4. Saatten kaldırmak istediğiniz POI'ye gidip orta düğmeye basın.
5. Bilgilerin sonuna gelin ve **Sil** öğesini seçin.

Saatinizdeki bir POI'yi sildiğinizde, POI kalıcı olarak silinmez.

Bir POI'yi kalıcı olarak silmek için onu Suunto uygulamasında silmeniz gerekir.

### 3.25.2. Bir POI'ye navigasyon

Saatinizdeki POI listesinde bulunan bir POI'ye navigasyon yapabilirsiniz.



**NOT:** Bir POI'ye navigasyon yaparken, saatiniz tam güç GPS kullanır.

Bir POI'ye gitmek için:

1. Başlatıcıyı açmak için ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.
2. **Navigasyon (Navigasyon)** öğesine gidin ve simgeye dokunun veya orta düğmeye basın.
3. POI'ler öğesine gidin ve orta düğmeye basarak POI listenizi açın.
4. Navigasyon yapmak istediğiniz POI'ye gidin ve orta düğmeye basın.
5. Navigasyonu başlatmak için üst düğmeye basın.
6. İsteddiğiniz zaman üst düğmeye tekrar basarak navigasyonu durdurabilirsiniz.

POI navigasyonunda iki görünüm mevcuttur:

- Yön göstergeli POI ve POI'ye olan mesafe



- POI'ye göre geçerli konumunuzu ve gezinti izinizi (kat ettiğiniz yol) gösteren harita görünümü



Görünümler arasında geçiş yapmak için sola veya sağa kaydırın ya da orta düğmeye basın.

**İPUCU:** POI görünümünde, alt satırda mevcut konum ile POI arasındaki irtifa farkı ve tahmini varış süresi (ETA) veya yolculuk süresi (ETE) gibi ek bilgileri görmek için ekrana dokununuz.

Harita görünümünde, yakındaki diğer POI'ler gri renkte gösterilir. Genel bakış ile ayrıntılı görünüm arasında geçiş yapmak için ekrana dokununuz. Detaylı görünümde, orta düğmeye basarak yakınlaştırma düzeyini ayarlayabilirsiniz, üst ve alt düğme ile yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz.

Navigasyon yaparken, ekranın alt kısmından yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak kısayol listesini açabilirsiniz. Kısayollar, POI bilgilerine ve geçerli konumunuzu kaydetmek veya navigasyon yapılacak başka bir POI seçmek ve navigasyonu sonlandırmak gibi işlemlere hızlı erişebilmenizi sağlar.

### 3.25.3. POI türleri

Suunto Spartan Sport Wrist HR saatinizde aşağıdaki POI türleri mevcuttur:

	genel ilgi alanı
	Yataklık (hayvan, avlanmak için)
	Başlangıç (rota veya yol başlangıcı)
	Büyük av (hayvan, avlanmak için)
	Kuş (hayvan, avlanmak için)
	Bina, ev
	Kafe, yiyecek, restoran
	Kamp, kamp yapma
	Otomobil, otopark
	Mağara
	Uçurum, tepe, dağ, vadi
	Sahil, göl, nehir, su
	Kavşak

	Acil Durum
	Son (rota veya yol sonu)
	Balık, balık tutma noktası
	Orman
	Define Avı
	Pansiyon, otel, konaklama
	Bilgi
	Çayır
	Zirve
	Ayak izi (hayvan ayak izleri, avlanmak için)
	Yol
	Kaya
	Sürtünme (hayvan işareti, avlanmak için)
	Sıyrık (hayvan işareti, avlanmak için)
	Silahla ateş (avlanmak için)
	Manzara
	Küçük av (hayvan, avlanmak için)
	Durma (avlanmak için)
	İz
	İz kamerası (avlanmak için)
	Şelale

### 3.26. Konum biçimleri

Konum biçimi, GPS konumunuzun saatte gösterilme şeklidir. Tüm biçimler aynı konumla ilgilidir, sadece söz konusu konumu farklı bir şekilde ifade ederler.

Konum biçimini, **Navigasyon** (Navigasyon) » **Konum biçimi** (Konum biçimi) altında bulunan saat ayarlarında değiştirebilirsiniz.

Enlem/boylam en yaygın kullanılan karelajdır ve üç farklı biçimi vardır:

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

Diğer kullanılabilir yaygın konum biçimleri arasında şunlar vardır:

- UTM (Universal Transverse Mercator - Evrensel Çapraz Merkator) iki boyutlu, yatay bir konum görünümü sunar.
- MGRS (Military Grid Reference System - Askeri Karelaj Referans Sistemi), UTM'nin bir uzantısıdır ve bir karelaj bölgesi belirleyicisi, 100.000 metrekare tanımlayıcısı ve sayısal bir konumdan oluşur.

Suunto Spartan Sport Wrist HR saatiniz, aşağıdaki yerel konum biçimlerini de destekler:

- BNG (Britanya)
- ETRS-TM35FIN (Finlandiya)
- KKJ (Finlandiya)
- IG (İrlanda)
- RT90 (İsveç)
- SWEREF 99 TM (İsveç)
- CH1903 (İsviçre)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Kıta ABD'si
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Yeni Zelanda)



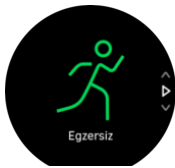
**NOT:** Bazı konum biçimleri, 84° kuzey ve 80° güney bölgelerinde veya amaçlanan ülkeler dışında kullanılamaz. İzin verilen bölgenin dışındaysanız, konum koordinatlarınız saatte gösterilemez.

## 3.27. Egzersiz kaydetme

Saatinizi 7/24 aktivite izlemeye ek olarak, antrenman oturumlarınız ile diğer aktivitelerinizi kaydetmek ve ayrıntılı geri bildirim olarak ilerlemenizi takip etmek için de kullanabilirsiniz.

Bir egzersizi kaydetmek için:

1. Kalp hızı sensörünü (isteğe bağlı) takın.
2. Başlatıcıyı açmak için ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.
3. Egzersiz simgesine dokunun veya orta düğmeye basın.

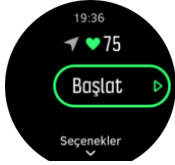


4. Spor modları arasında gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın ve kullanmak istediğiniz modun üzerine dokunun. Alternatif olarak, üstteki veya alttaki düğme ile ekranı kaydırın ve ortadaki düğme ile seçim yapın.

5. Başlat göstergesinin üzerinde, spor modunda kullandığınız öğelere bağlı olarak (kalp hızı, bağlı GPS gibi), bir dizi simge görünür. Ok işareti (bağlı GPS) arama sırasında gri renkte yanıp söner, sinyal bulunduğunda yeşil renge döner. Kalp simgesi (kalp hızı) arama esnasında gri renkte yanıp söner ve bir sinyal bulunduğu zaman, bir kalp hızı sensörü kullanıyorsanız kemere takılmış olan renkli bir kalbe dönüşür. Optik kalp hızı sensörünü kullanıyorsanız, kemer içermeyen renkli bir kalbe dönüşür.

Bir kalp hızı sensörü kullanıyorsanız, ancak simge yeşil renge dönüyorsa, kalp hızı sensörünün eşleştirilmiş olup olmadığını kontrol edin, bkz. 3.24. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme* ve spor modunu tekrar seçin.

Her bir simgenin yeşile veya kırmızıya dönmesini bekleyebilir veya orta düğmeye basarak istediğiniz zaman kaydı başlatabilirsiniz.



Kayıt başlatıldıktan sonra seçilen kalp hızı kaynağı sabitlenir ve devam eden antrenman oturumu boyunca değiştirilemez.

6. Kayıt esnasında, ortadaki düğmeyle veya dokunmatik ekranı kullanarak (etkinleştirilmişse) ekranlar arasında geçiş yapabilirsiniz.
7. Kaydı duraklatmak için üst düğmeye basın. Alt düğmeyle durdurun ve kaydedin veya üst düğmeyle devam ettirin.



Seçtiğiniz spor modunda süre hedefi belirlemek gibi seçenekler varsa, kaydı başlatmadan önce yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak bunları ayarlayabilirsiniz. Ayrıca, kayıt esnasında orta düğmeye basılı tutarak spor modu seçeneklerini ayarlayabilirsiniz.

**İPUCU:** Kayıt sırasında, ekrana dokunarak geçerli saati ve pil düzeyini gösteren bir pencerenin açılmasını sağlayabilirsiniz.

Bir çoklu spor modu kullanıyorsanız, üstteki düğmeyi basılı tutarak spor dalları arasında geçiş yapabilirsiniz.

Kayıt durdurduktan sonra kendinizi nasıl hissettiğiniz sorulur. Soruyu yanıtlayabilir veya atlayabilirsiniz. (Bkz. *His*) Ardından, dokunmatik ekran üzerinden veya düğmelerle göze atabileceğiniz aktivite özeti sunulur.

Saklamak istemediğiniz bir kayıt tuttuysanız, özeti en altına gidip sil düğmesine dokunarak günlük girişini silebilirsiniz. Günlük kaydı defterinden de aynı şekilde günlük kayıtlarını silebilirsiniz.



### 3.27.1. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma

Egzersiz yaparken, Suunto Spartan Sport Wrist HR ürününüz ile farklı hedefler belirlemek mümkündür.

Seçtiğiniz spor modunda seçenek olarak hedefler varsa, kaydı başlatmadan önce ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak bunları ayarlayabilirsiniz.



Genel hedefle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. **Hedef** ögesine dokunun veya orta düğmeye basın.
3. **Süre** veya **Mesafe** ögesini seçin.
4. Hedefinizi seçin.
5. Spor modu seçeneklerine geri dönmek için ekranı sağa kaydırın.

Genel hedefleri etkinleştirdiğiniz zaman, her veri ekranında ilerlemenizi gösteren bir hedef göstergesi görülür.



Ayrıca, hedefinizin %50'sine ulaştığınızda ve seçtiğiniz hedef tamamlandığında bir bildirim alırsınız.

Yoğunluk hedefiyle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. **Yoğunluk bölgeleri** özelliğini açın.
3. **KH bölgeleri**, **Hız bölgeleri** veya **Güç bölgeleri** ögesini seçin. (Seçenekler, seçilen spor moduna ve saatinizle eşleştirdiğiniz bir güç pod'u olup olmamasına bağlıdır).
4. Hedef bölgenizi seçin.
5. Spor modu seçeneklerine geri dönmek için ekranı sağa kaydırın.

### 3.27.2. Egzersiz sırasında navigasyon

Egzersiz kaydederken bir rotaya veya POI'ye gidebilirsiniz.

Kullandığınız spor modunun, navigasyon seçeneklerine erişebilmesi için GPS'in etkin olması gerekir. Spor modu GPS doğruluğu Tamam veya İyi ise, bir rota veya POI seçtiğinizde GPS doğruluğu En İyi olarak değiştirilir.

Egzersiz esnasında navigasyon için:

1. Suunto uygulamasında bir rota veya POI oluşturun ve henüz yapmadıysanız saatinizi senkronize edin.

2. GPS kullanan bir spor modu seçin ve ardından seçenekleri açmak için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın. Alternatif olarak, ilk başta kaydınızı başlatın ve ardından spor modu seçeneklerini açmak için orta düğmeye basılı tutun.
3. **Navigasyon** ögesine gidin ve ayara dokunun veya orta düğmeye basın.
4. Yukarı ve aşağı kaydırarak veya üst ve alt düğmelere basarak bir navigasyon seçeneği belirleyin ve orta düğmeye basın.
5. Gitmek istediğiniz rotayı veya POI'yi seçin ve orta düğmeye basın. Ardından, navigasyonu başlatmak için üst düğmeye basın.

Henüz egzersiz kaydını başlatmamışsanız, son adımda tekrar spor modu seçeneklerine geri dönersiniz. Başlangıç görünümüne geri dönün ve kaydınızı normal şekilde başlatın.

Egzersiz yaparken, sağa kaydırarak veya orta düğmeye basarak navigasyon ekranına gidebilirsiniz, burada seçtiğiniz rota veya POI gösterilir. Navigasyon ekranı hakkında daha fazla bilgi için, bkz. 3.25.2. *Bir POI'ye navigasyon* ve 3.29. *Rotalar*.

Bu ekrandayken, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak navigasyon seçeneklerinizi açabilirsiniz. Navigasyon seçeneklerinden, örneğin farklı bir rota veya POI seçebilir, geçerli konum koordinatlarınızı kontrol edebilir ve **Gezinti modu** ögesini seçerek navigasyonu sonlandırabilirsiniz.

### 3.27.3. Spor modu güç tasarrufu seçenekleri

GPS ile spor modlarını kullanırken pil ömrünü uzatmaya dair en büyük kazancınız GPS doğruluğunu ayarlamakla elde edilir (bkz. 3.17. *GPS hassasiyeti ve güç tasarrufu*). Pil ömrünü daha fazla uzatmak için aşağıdaki güç tasarrufu seçeneklerini kullanarak ayarlama yapabilirsiniz:

- Ekran rengi: varsayılan olarak, ekranda kullanılabilir tüm renk aralıklarının hepsi kullanılır. Düşük renk seçeneğini etkinleştirdiğinizde, ekranda daha az sayıda renk kullanılarak gereken pil gücü miktarı azaltılır.
- Ekran zaman aşımı: normalde egzersiz sırasında ekran daima açıktır. Ekran zaman aşımını açtığınızda, pil gücünden tasarruf etmek için ekran 10 saniye sonra kapanır. Ekranı tekrar açmak için herhangi bir düğmeye basın.

Güç tasarrufu seçeneklerini etkinleştirmek için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. Aşağıdaki **Güç tasarrufu** (Güç tasarrufu) ögesine gidin ve ayara dokunun veya orta düğmeye basın.
3. Güç tasarrufu seçeneklerini istediğiniz şekilde ayarlayın, ardından sağa kaydırarak veya orta düğmeye basılı tutarak güç tasarrufu seçeneklerinden çıkın.
4. Tekrar başlangıç görünümüne geri dönün ve normal şekilde egzersizinizi başlatın.



**NOT:** Ekran zaman aşımı etkinse, ses ve titreşim uyarılarının yanı sıra mobil bildirimler de alabilirsiniz. Otomatik duraklatma gibi diğer görsel yardımcıları gösterilmez.

## 3.28. Toparlanma süresi

Toparlanma süresi, vücudunuzun antrenmandan sonra saat cinsinden ne kadar süre dinlenmesi gerektiğini gösteren bir tahmindir. Bu süre, antrenman seansının uzunluğu ve yoğunluğunun yanı sıra genel yorgunluğunuza dayalıdır.



Toparlanma süresi, tüm egzersiz türlerindeki süreyi kapsar. Diğer bir deyişle, uzun ve düşük yoğunluklu antrenman oturumunun yanı sıra, yüksek yoğunluklu antrenmanlarda da toparlanma süresi alırsınız.

Bu süre, tüm eğitim oturumları genelinde kümülatiftir; dolayısıyla süre dolmadan tekrar antrenman yaparsanız yeni biriken süre, önceki antrenman oturumunuzdan kalan süreye eklenir.

Toparlanma sürenizi görüntülemek için, antrenman bilgileri ekranını görene kadar kaydırın ve ardından ekrana dokununuz.



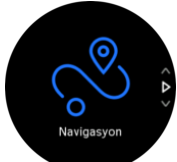
Toparlanma süresi sadece bir tahmin olduğu için, biriken saat sayısı, zindelik düzeyiniz veya diğer faktörler göz önüne alınmadan sabit bir şekilde azalır. Eğer çok zindeyseniz, toparlanma süreniz tahmin edilenden daha kısa olabilir. Diğer taraftan, örneğin gribe yakalanmışsanız, toparlanma süreniz tahmin edilenden daha uzun olabilir.

### 3.29. Rotalar

Suunto Spartan Sport Wrist HR saatinizi rotalarda gezinmek için kullanabilirsiniz. Rotanızı Suunto uygulamasında planlayın ve sonraki senkronizasyonda saatinize aktarın.

Bir rotada gezinmek için:

1. Başlatıcıyı açmak için ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.
2. **Navigasyon** öğesine gidin ve simgeye dokununuz veya orta düğmeye basın.



3. Rota listenizi açmak için **Rotalar** öğesine gidin ve orta düğmeye basın.



4. Gitmek istediğiniz rotaya gidin ve orta düğmeye basın.
5. Navigasyonu başlatmak için üst düğmeye basın.
6. İsteddiğiniz zaman üst düğmeye tekrar basarak navigasyonu durdurabilirsiniz.

Genel bakış ile daha ayrıntılı bir görünüm arasında geçiş yapmak için ekrana dokununuz.



Ayrıntılı görünümde, ekrana dokunarak veya orta düğmeyi basılı tutarak yakınlaştıırıp uzaklaştıırın. Üst ve alt düğmelerle yakınlaştıırma düzeyini ayarlayabilirsiniz.



Navigasyon ekranındayken, ekranın alt kısmından yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak kısayol listesini açabilirsiniz. Kısayollar, geçerli konumunuzu kaydetmek veya navigasyon yapılacak başka bir rota seçmek gibi navigasyonla ilgili işlemlere hızlı erişim sağlar.


GPS içeren tüm spor modlarında, ayrıca bir rota seçim seçeneği bulunur. Bkz. 3.27.2. *Egzersiz sırasında navigasyon.*

## Navigasyon yönergeleri

Bir rotada gezinirken, saatiniz siz rotada ilerledikçe ek bildirimler vererek doğru yolda kalmanıza yardımcı olur.

Örneğin, rotadan 100 metreden (330 ft) fazla saparsanız, saatiniz doğru yolda olmadığınızı size bildirir, bununla birlikte rotaya geri döndüğünüzde de size bildirimde bulunur.

Rota üzerinde bir POI ara noktasına ulaştığınızda, size mesafeyi ve bir sonraki ara nokta veya POI'ye tahmini yolculuk süresini (ETE) gösteren bir bilgilendirici açılır ekran görüntülenir.

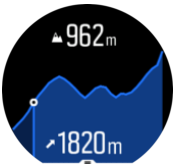
 **NOT:** *Eğer 8 şekli gibi kendi üzerinden geçen bir rotada geziniyorsanız ve kavşakta yanlış tarafa dönerseniz, saatiniz rota üzerinde bilerek farklı bir yöne gittiğinizi varsayacaktır. Saat, geçerli yeni yolculuk yönüne dayalı olarak bir sonraki ara noktayı gösterir. Dolayısıyla, karmaşık bir rotada gezinirken doğru yönde ilerlediğinizden emin olmak için, gezinti izinize dikkat edin.*

### 3.29.1. Rakım navigasyonu

Rakım bilgileri içeren bir rotada geziniyorsanız, rakım profili ekranını kullanarak tırmanma ve inmeye dayalı olarak da navigasyon yapabilirsiniz. Ana navigasyon ekranındayken (rotanızı gördüğünüz), sola kaydırarak veya orta düğmeye basarak rakım profili ekranına geçebilirsiniz.

Rakım profili ekranında aşağıdaki bilgiler gösterilir:

- üst: geçerli rakımınız
- orta: geçerli konumunuzu gösteren rakım profili
- alt: kalan tırmanma veya inme bilgisi (görünümleri değiştirmek için ekrana dokunun)



Rakım navigasyonunu kullanırken rotadan saparsanız, saatinizdeki rakım profili ekranında **Rota dışı** (Rota dışı) mesajı gösterilir. Bu mesajı görürseniz, rakım navigasyonu ile devam etmeden önce yola geri dönmek için rota navigasyon ekranına gidin.

### 3.30. Komoot tarafından desteklenen her dönüşte navigasyon

Komoot üyesiyseniz, Komoot ile rotalar bulabilir veya planlayabilir ve bunları Suunto uygulaması aracılığıyla Suunto Spartan Sport Wrist HR cihazınıza senkronize edebilirsiniz. Buna ek olarak, saatinizle kaydedilen egzersizleriniz otomatik olarak Komoot ile senkronize edilecektir.

Komoot rotalarınızla birlikte Suunto Spartan Sport Wrist HR cihazınızda rota navigasyonunu kullanırken, saatiniz dönüş yapma zamanı geldiğinde sizi sesli şekilde uyaracaktır.

Komoot tarafından desteklenen her dönüşte navigasyonu kullanmak için:

1. Komoot.com adresinden kayıt yaptırın
2. Suunto uygulamasında iş ortağı hizmetlerini seçin.
3. Komoot'u seçin ve Komoot kayıt işleminde kullandığınız kimlik bilgilerinizi kullanarak bağlanın.

Komoot'ta seçtiğiniz veya planlanmış tüm rotalarınız (Komoot'ta "turlar" olarak adlandırılırlar) otomatik olarak Suunto uygulamasıyla senkronize olur ve ardından bunları kolayca saatinize aktarabilirsiniz.

3.29. *Rotalar* bölümündeki talimatları izleyin ve her dönüşte uyarılar almak için Komoot'tan rotanızı seçin.

Suunto ve Komoot arasındaki iş ortaklığı hakkında daha fazla bilgi için bkz. <http://www.suunto.com/komoot>



**NOT:** Komoot şu anda Çin'de kullanılmamaktadır.

### 3.31. Uyku takibi

Sağlıklı bir zihin ve beden için gece güzel bir uyku almak önemlidir. Saatinizi, uykunuzu izlemek için kullanabilir ve ortalama ne kadar uyuduğunuzu takip edebilirsiniz.

Saatinizi yatarken takıyorsanız, Suunto Spartan Sport Wrist HR uykunuzu ivmeölçer verilerine göre takip eder.

Uyku takibi için:

1. Saat ayarlarınıza gidin, ekranı **UYKU** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
2. **UYKU TAKİBİ** özelliğini açın.



3. Normal uyuma planınıza göre yatma ve uyanma saatlerini ayarlayın.

Son adımda uyku saatinizi belirlersiniz. Saatiniz bu süreyi, saat kaçta uyuyacağınızı (uykunuz esnasında) belirlemek ve tüm uykuyu tek bir oturum olarak raporlamak için kullanır. Örneğin, gece su içmek için kalkarsanız, saatiniz bundan sonraki uyku sürelerini de aynı oturumda sayacaktır.



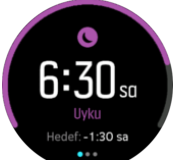
**NOT:** Yatağa uyku saatinizden önce gider ve ayrıca uyku saatinizden sonra kalkarsanız, saatiniz bunu bir uyku oturumu olarak saymaz. Uyku saatinizi, yatağa gidebileceğiniz en erken ve uyanabileceğiniz en geç saat olarak ayarlamalısınız.

Uyku takibi etkinleştirildikten sonra, uyku hedefinizi de ayarlayabilirsiniz. Tipik bir yetişkin günde 7 ila 9 saat uykuya ihtiyaç duyar, ancak ideal uyku miktarınız normlardan farklı olabilir.

## Uyku eğilimleri

Uyandığınız zaman, uykunuzun özetiyle karşılanırsınız. Özette, örneğin uykunuzun toplam süresinin yanı sıra uyanık olduğunuz (hareket halinde) tahmini süre ve derin uykudayken (hareketsiz) geçirdiğiniz süre bulunur.

Uyku özetine ek olarak, uyku bilgileri ile genel uyuma eğiliminizi izleyebilirsiniz. Saat yüzündeyken, **UYKU** ekranını görene kadar sağ alt düğmeye basın. İlk görünüm, son uykunuzun uyku hedefinizle kıyaslamasını gösterir.




Uyku ekranındayken, son yedi gündeki ortalama uykunuzu görmek için ekranı sola kaydırabilirsiniz. Son yedi gündeki gerçek uyuma saatlerinizi görmek için ekranı yukarı kaydırın.

Ortalama uyku ekranındayken, son yedi gündeki ortalama KH değerlerinizi grafik şeklinde görmek için ekranı sola kaydırabilirsiniz.



Son yedi gündeki gerçek KH değerlerini görmek için ekranı yukarı kaydırın.

 **NOT: UYKU** ekranından, uyku takibi ayarlarına erişmek için orta düğmeye basılı tutabilirsiniz.

 **NOT:** Tüm uyku ölçümleri sadece harekete dayalıdır, dolayısıyla bunlar gerçek uyku alışkanlıklarınızı yansıtmayabilecek tahminlerdir.

## Uyurken kalp hızı ölçümü

Saatinizi gece boyunca takarsanız, uyurken kalp hızınız hakkında ek geri bildirim alabilirsiniz. Optik kalp hızını gece boyunca açık tutmak için, Günlük KH özelliğinin etkinleştirildiğinden emin olun (bkz. 3.1.2. Günlük KH).

## Otomatik Rahatsız Etmeyin modu

Uyurken, Rahatsız Etmeyin modunu otomatik olarak etkinleştirmek için otomatik Rahatsız Etmeyin ayarını kullanabilirsiniz.

## 3.32. Spor modları

Saatiniz, önceden tanımlanmış bir dizi spor moduyla birlikte gelir. Bu modlar, dışarıdaki günlük yürüyüşlerden tiratlon müsabakalarına kadar değişen belirli aktivite ve amaçlar için tasarlanmıştır.

Bir egzersizi kaydederken (bkz. 3.27. *Egzersiz kaydetme*), yukarı ve aşağı doğru kaydırarak spor modlarının kısa bir listesini görebilirsiniz. Tüm listeyi ve spor modlarını görmek için kısa listenin sonundaki simgeye dokununuz.



Her spor modunun kendine özgü bir ekran ve görünüm seti vardır. Suunto uygulamasında ekranda görüntülenen bilgileri düzenleyebilir ve özelleştirebilirsiniz. Ayrıca saatinizdeki spor modları listesini kısaltabilir veya yenilerini ekleyebilirsiniz.

### 3.32.1. Yüzme

Suunto Spartan Sport Wrist HR cihazınızı havuz veya denizde yüzerken kullanabilirsiniz.

Saat, havuzda yüzme spor modunu kullanırken mesafeyi tespit etmek için havuz uzunluğunu kullanır. Havuz uzunluğunu, yüzmeye başlamadan önce spor modu seçeneklerinden gerektiği gibi değiştirebilirsiniz.

Açık sulara yüzerken, mesafenin ölçümü GPS'e dayalıdır. GPS sinyalleri su altında alınamadığı için, saatin düzenli olarak sudan dışarı çıkması gerekir (ör. GPS düzeltmesi yapılabilmesi için serbest stilde yüzme gibi).

Bu koşullar GPS için zorlayıcı olduğundan, suya atlamadan önce güçlü bir GPS sinyali olması çok önemlidir. GPS'in iyi olmasını sağlamak için şunları yapmalısınız:

- GPS'inizi en güncel uydu yörünge verileriyle optimize etmek için, yüzmeye gitmeden önce saatinizi SuuntoLink ile senkronize edin.
- Bir açık suda yüzme spor modu seçtikten ve GPS sinyali alındıktan sonra, yüzmeye başlamak için en az üç dakika bekleyin. Bu, GPS'e güçlü bir konumlandırma yapmak için gereken zamanı sağlar.

## 3.33. Gün doğumu ve gün batımı alarmları

Suunto Spartan Sport Wrist HR saatinizdeki gün doğumu/gün batımı alarmları, konunuza dayalı olan uyarılabilir alarmlardır. Sabit bir saat ayarlamak yerine, gerçek gün doğumu veya gün batımından ne kadar önce uyarılmak istediğinize göre alarmı ayarlıyorsunuz.

Gün doğumu ve gün batımı saatleri GPS aracılığıyla belirlenir, dolayısıyla saatiniz GPS'i kullandığınız en son seferde alınan GPS verilerini kullanır.

Gün doğumu/gün batımı alarmlarını ayarlamak için:

1. Kısayol menüsünü açmak için orta düğmeye basın.
2. Aşağıdaki **ALARMLAR** öğesine ilerleyin ve orta düğmeye basarak giriş yapın.
3. Ayarlamak istediğiniz alarma gidin veya orta düğmeye basarak seçin.




4. Üst ve alt düğmelerle yukarı/aşağı ilerleyerek ve orta düğmeyle onaylayarak gün doğumu/gün batımı öncesi istenen saat sayısını girin.
5. Aynı şekilde dakikayı ayarlayın.



6. Onaylamak ve çıkış yapmak için orta düğmeye basın.

 **İPUCU:** Gün doğumu ve gün batımı saatlerini gösteren bir saat yüzü de mevcuttur.



 **NOT:** Gün doğumu ve gün batımı saatleri ile birlikte alarmlar GPS düzeltmesi gerektirir. GPS verileri kullanılabilir hale gelene kadar saat kısımları boş durur.

## 3.34. Saat ve tarih

Saatiniz ilk kez başlatılırken, saat ve tarihi ayarlarsınız. Bundan sonra, saatiniz herhangi bir sapmayı düzeltmek için GPS saatini kullanır.

Saat ve tarihi, **GENERAL** (GENEL) » **Saat/tarih** (Saat/tarih) seçeneği altından elle ayarlayabilir, burada ayrıca saat ve tarih biçimini değiştirebilirsiniz.

Ana saate ek olarak, çift saat özelliğini de kullanarak farklı bir konumdaki (örneğin seyahat ettiğiniz yerdeki) saati de takip edebilirsiniz. **Genel** (Genel) » **Saat/tarih** (Saat/tarih) seçeneğinden, **Çift saat** (Çift saat) seçeneğine dokunup bir konum seçerek saat dilimini ayarlayabilirsiniz.

### 3.34.1. Alarm

Saatinizde bir kez veya belirli günlerde yinelenen şekilde çalabilen bir alarm vardır. **Alarm** (Alarm) » **Alarm** altındaki ayarlardan alarmı etkinleştirin.

Standart sabit alarmların yanında, gün doğumu ve gün batımı verilerine dayalı olan bir uyarlamalı alarm tipi de göreceksiniz. Bkz. 3.33. *Gün doğumu ve gün batımı alarmları.*

Sabit alarm saati ayarlamak için:

1. Saat yüzünde, orta düğmeye basarak kısayol menüsünü açın ve **Alarmlar** ögesine gidin.
2. Öncelikle alarmın ne sıklıkla çalacağını belirleyin. Seçenekler şunlardır:

**Bir Kez (Bir kez):** Alarm, önümüzdeki 24 saat içinde belirlenen saatte bir kez çalar **Hafta içi (Haftalık):** Alarm, Pazartesi-Cuma günleri arasında aynı saatte çalar **Günlük (Günlük):** Alarm, haftanın her günü aynı saatte çalar



3. Saat ve dakikayı belirledikten sonra ayarlardan çıkın.



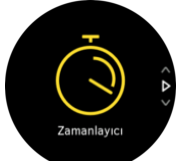
Alarm çaldığında, durdurmak için kapatabilir veya erteleme seçeneğini belirleyebilirsiniz. Erteleme süresi 10 dakikadır ve 10 kez yinelenir.



Alarmın çalmaya devam etmesine izin verirseniz 30 saniye sonra otomatik olarak ertelenir.

### 3.35. Zamanlayıcılar

Saatinizde temel saat ölçümleri için bir kronometre ve geri sayım sayacı bulunur. Saat yüzünde, başlatıcıyı açın ve sayaç simgesini görene kadar ekranı yukarı kaydırın. Sayaç ekranını açmak için simgeye dokununuz veya orta düğmeye basın.

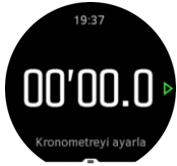


Ekrana ilk girdiğinizde, kronometre gösterilir. Bundan sonra, en son kullandığınız fonksiyon (kronometre veya geri sayım sayacı) hatırlanır.

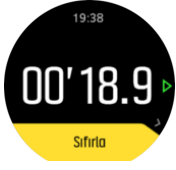
Sayaç ayarlarını değiştirebileceğiniz **KRONOMETREYİ AYARLA** (Sayaç ayarla) kısayol menüsünü açmak için, yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.

### Kronometre

Orta düğmeye basarak kronometreyi başlatın.



Orta düğmeye basarak kronometreyi durdurun. Orta düğmeye tekrar basarak devam ettirebilirsiniz. Sıfırlamak için alt düğmeye basın.



Sağa doğru kaydırarak veya orta düğmeyi basılı tutarak sayaçtan çıkın.

## Geride sayım sayacı

Sayaç ekranında, kısayol menüsünü açmak için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın. Burada, önceden tanımlanmış bir geride sayım süresi seçebilirsiniz veya özel geride sayım süreleri oluşturabilirsiniz.



Orta ve alt düğmelerle gerektiği şekilde durdurun ve sıfırlayın.

Sağa doğru kaydırarak veya orta düğmeyi basılı tutarak sayaçtan çıkın.

## 3.36. Sesler ve titreşim

Sesler ve titreşim uyarıları; bildirimler, alarmlar ve diğer önemli olaylar ve eylemler için kullanılır. Her ikisi de **Genel** » **Tonlar** altındaki ayarlardan değiştirilebilir.

**Genel** » **Tonlar** ve **Titreşim** altında, aşağıdaki seçenekler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Tümü açık:** tüm olaylar bir uyarıyı tetikler
- **Tümü kapalı:** hiçbir olay uyarı tetiklemez
- **Düğmeler kapalı:** düğmelere basma dışındaki tüm olaylar uyarıları tetikler

**Alarmlar** altında, aşağıdaki seçenekler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Titreşim:** titreşimli uyarı
- **Tonlar:** sesli uyarı
- **Her ikisi:** hem titreşimli hem de sesli uyarı

## 3.37. Antrenman bilgileri

Saatiniz, antrenman aktivitenize dair genel bakış sunar.

Antrenman bilgileri görünümüne gitmek için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.



Son 3 haftadaki tüm aktivitelerinizi ve ortalama süreyi içeren bir grafik görmek için, ekranı sola kaydırın veya orta düğmeye iki kez basın. Son 3 haftada gerçekleştirdiğiniz farklı aktiviteler arasında geçiş yapmak için ekrana dokununuz.





Mevcut haftanızın özetini görmek için, ekranı yukarı kaydırın veya sağ alt düğmeye basın. Özet ekranı, süre ve kalori bilgilerini içerir. Belirli bir aktivite seçiliyken ekran yukarı kaydırıldığında ilgili aktivitenin ayrıntıları gösterilir.



### 3.38. Saat yüzleri

Suunto Spartan Sport Wrist HR , hem dijital hem analog stiller arasından seçim yapabileceğiniz saat yüzleriyle birlikte gelir.

Saat yüzünü değiştirmek için:

1. Mevcut saat yüzü görünümünde, kısayol menüsünü açmak için orta düğmeyi basılı tutun.
2. **Saat yüzü (Saat yüzü)** öğesine gidin ve giriş yapmak için dokununuz veya orta düğmeye basın.



2. Saat yüzü önizlemeleri arasında gezinmek için yukarı ve aşağı doğru kaydırın ve kullanmak istediğiniz yüze dokununuz.
3. Renk seçenekleri arasında gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın ve kullanmak istediğiniz renge dokununuz.



Her saat yüzünde tarih veya çift saat gibi ilave bilgiler bulunur. Görünümler arasında geçiş yapmak için ekrana dokununuz.

## 4. Bakım ve destek

### 4.1. Kullanım yönergeleri


Üniteyi taşırken dikkatli olun; bir yere çarpmayın veya düşürmeyin.

Saat, normal şartlarda bakım gerektirmez. Düzenli olarak temiz su ve yumuşak sabunla yıkayın ve çerçeveyi nemli yumuşak bir bez veya güderi bezle temizleyin.

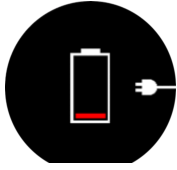
Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın; orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

### 4.2. Pil

Tek bir şarjla çalışma süresi, saatinizi nasıl ve hangi koşullarda kullandığınıza bağlıdır. Örneğin, düşük sıcaklıklar, tek bir şarjda pil ömrünü kısaltır. Genelde, yeniden şarj edilebilir pillerin kapasitesi zamanla azalır.

 **NOT:** Arızalı pil nedeniyle olağan dışı kapasite azalması durumunda, Suunto bir yıl süresince veya en fazla 300 şarj işlemi için (hangisi önce gerçekleşirse) pil değiştirme hizmeti sunmaktadır.

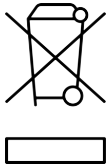
Pil şarj düzeyi %20'den ve daha sonra %5'ten az olduğunda, saatinizde düşük pil simgesi gösterilir. Şarj düzeyi çok düşük olursa, saatiniz düşük güç moduna geçer ve bir şarj simgesi gösterilir.



Saatinizi şarj etmek için birlikte verilen USB kablosunu kullanın. Pil düzeyi yeterince yüksekse, saat düşük güç modundan uyanır.

### 4.3. İmha etme

Lütfen cihazı elektronik atıklara uygun şekilde atın. Çöpe atmayın. Dilerseniz, cihazı en yakın Suunto bayisine gönderebilirsiniz.



## 5. Referans

### 5.1. Teknik özellikler

#### Genel

- Çalışma sıcaklığı: -20°C ila +60°C / -5°F ila +140°F
- Pil şarj etme sıcaklığı: 0°C ila +35°C/+32°F ila +95°F
- Depolama sıcaklığı: -30°C ila +60°C/-22°F ila +140°F
- Su geçirmezlik: 100 m/328 ft
- Pil: şarj edilebilir lityum iyon pil
- Pil ömrü: Koşullara bağlı olarak, GPS ile 10-40 saat arası

#### Optik sensör

- Optik kalp hızı, Valencell tarafından sağlanmaktadır

#### Radyo alıcı-verici

- Bluetooth® Smart uyumlu
- İletişim frekansı: 2402-2480 MHz
- Maksimum iletim gücü: <4 dBm
- Menzil: ~3 m/9,8 ft

#### Pusula

- Çözünürlük: 1 derece/18 mil

#### GPS

- Teknoloji: SiRF star V
- Çözünürlük: 1 m/3 ft
- Frekans bandı: 1575,42 MHz

#### Üretici

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FİNLANDİYA

#### Üretim tarihi

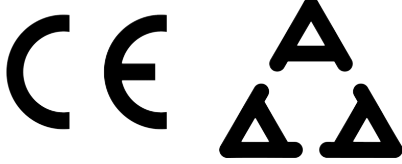
Üretim tarihi, cihazınızın seri numarasından belirlenebilir. Seri numarası her zaman 12 karakter uzunluğundadır: YYWWXXXXXXXXXX.

Seri numarasında, ilk iki basamak (YY) yıl ve sonraki iki basamak (WW) cihazın üretildiği yıl içerisindeki haftadır.

## 5.2. Uyum

### 5.2.1. CE

Suunto Oy, işbu vesileyle OW161 tip telsiz ekipmanının 2014/53/EU Yönergesiyle uyumlu olduğunu bildirmektedir. AB uygunluk bildiriminin tam metni şu İnternet adresinde bulunabilir: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



### 5.2.2. FCC uyumluluğu

Bu cihaz FCC Kurallarının 15. Bölümüyle uyumludur. Çalıştırılması şu iki koşula tabidir:

(1) bu cihaz zararlı girişime neden olamaz ve

(2) bu cihaz, çalışmasında istenmeyen sonuçlara neden olabilecekler dahil, alınan her tür girişimi kabul etmelidir. Bu ürünün FCC standartlarına uygunluğu testlerle belirlenmiştir; evde ve ofiste kullanım içindir.

Suunto'nun açık olarak onaylamadığı değişiklik veya tadilatlar, bu cihazı FCC mevzuatına uygun olarak çalıştırma yetkinizi iptal edebilir.

NOT: Bu ekipman, test edilmiş ve FCC Kurallarının 15. bölümüne uygun olarak B Sınıfı dijital cihaz sınırlamaları ile uyumlu olduğu saptanmıştır. Söz konusu sınırlamalar, cihaz bir konutta kullanıldığında zararlı girişimlere karşı makul koruma sağlamak üzere tasarlanmıştır. Bu ekipman, radyo frekansı üretir, kullanır ve yayabilir; talimatlara uygun olarak kurulup kullanılmazsa radyo iletişimde zararlı girişimlere neden olabilir. Bununla beraber, bu girişimin belirli bir kurulumda gerçekleşmeyeceğinin garantisi verilmemektedir. Bu ekipman, radyo veya televizyon alıcısında zararlı girişimlere neden oluyorsa (ekipman kapatılıp açılarak tespit edilebilir) kullanıcının söz konusu girişimi aşağıdaki tedbirlerden birini veya daha fazlasını alarak düzeltmesi önerilir:

- Alıcı antenin yönünü veya yerini değiştirin.
- Ekipman ile alıcı arasındaki mesafeyi artırın.
- Ekipmanı, alıcının bağlı olduğu devreden farklı bir devrede bulunan bir prize takın.
- Yardım için satıcınıza veya deneyimli bir radyo/TV teknisyenine başvurun.

### 5.2.3. IC

Bu cihaz, Industry Canada'nın lisans muafiyeti ile ilgili RSS standartlarına uygundur. Çalıştırılması şu iki koşula tabidir:

(1) bu cihaz girişime neden olamaz ve

(2) bu cihaz, çalışmasında istenmeyen sonuçlara neden olabilecekler dahil, her tür girişimi kabul etmelidir.

### 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. Ticari Marka

Suunto Spartan Sport Wrist HR, logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve üretim adları, Suunto Oy firmasının tescilli veya tescilsiz ticari markalarıdır. Tüm hakları saklıdır.

### 5.4. Patent bildirimini

Bu ürün, patent ve bekleyen patent başvuruları ile birlikte bunlara dair ulusal haklarla korunmaktadır: 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.

Başka patent başvuruları da yapılmıştır.

Bu üründe kullanılan Valencell optik kalp atış hızı sensörü, patent ve bekleyen patent başvuruları ile birlikte bunlara dair ulusal haklarla korunmaktadır. Daha fazla bilgi için, lütfen [valencell.com/patents/](http://valencell.com/patents/) adresini ziyaret edin.

### 5.5. Uluslararası Sınırlı Garantisi

Suunto, Garanti Süresi dahilinde Suunto'nun veya Suunto Yetkili Servis Merkezi'nin (bundan böyle Servis Merkezi olarak anılacaktır), kendi takdirine bağlı olarak, malzeme veya işçilikteki kusurları, bu Uluslararası Sınırlı Garanti'nin hüküm ve koşullarına tabi olmak kaydıyla ücretsiz olarak a) onarım, b) değiştirme veya c) ücretini iade etme yoluyla gidereceğini garanti eder. Bu Uluslararası Sınırlı Garanti, satın alınan ülkeden bağımsız olarak geçerlidir ve uygulanabilir. Uluslararası Sınırlı Garanti, tüketim mallarının satışı için geçerli olan zorunlu ulusal yasalarca sağlanan yasal haklarınızı etkilemez.

### Garanti Süresi

Uluslararası Sınırlı Garanti Süresi, ürünün ilk satın alındığı tarihte başlar.

Aksi belirtilmedikçe Saatler, Akıllı Saatler, Dalış Bilgisayarları, Kalp Hızı Vericileri, Dalış Vericileri, Mekanik Dalış Cihazları ve Mekanik Hassas Cihazlar için Garanti Süresi iki (2) yıldır.

Suunto göğüs kayışları, saat kayışları, şarj cihazları, kablolar, şarj edilebilir piller, bileklikler ve hortumlar dahil, ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere aksesuarlar için Garanti Süresi bir (1) yıldır.

Suunto Dalış Bilgisayarlarındaki derinlik ölçümü (basınç) sensörleriyle ilişkili arızalar için Garanti Süresi beş (5) yıldır.

### İstisnalar ve Sınırlamalar

Bu Uluslararası Sınırlı Garanti aşağıdakileri kapsamaz:

- a. çizikler, sıyrılmalar gibi normal yıpranma ve aşınma veya metal olmayan kayışların renklerinin ve/veya malzemelerinin bozulması, b) kötü kullanım sonucu meydana gelen kusurlar veya c) amaçlanan ya da önerilenden farklı şekilde kullanım, düzgün yapılmayan bakım, ihmal ve düşürme ya da ezilme gibi kazalar sonucu meydana gelen kusurlar veya hasarlar;
2. baskı yapılmış malzemeler ve ambalaj;

3. Suunto'nun imal veya tedarik etmediği herhangi bir ürün, aksesuar, yazılım ve/veya hizmetin kullanılmasından kaynaklanan kusurlar veya kusur olduğu iddia edilen durumlar;
4. şarj edilemeyen piller.

Suunto, Ürün veya aksesuarın kesintisiz veya hatasız olarak çalışacağını ya da üçüncü taraflarca tedarik edilmiş herhangi bir donanım veya yazılımla birlikte çalışacağını garanti etmez.

Bu Uluslararası Sınırlı Garanti, Ürün veya aksesuar aşağıdaki durumlara maruz kalırsa geçerli olmaz:

1. ürün kullanım amacından farklı bir amaçla açılmışsa;
2. onaysız yedek parçalarla onarılmışsa; yetkili olmayan bir Servis Merkezi tarafından değiştirilmiş veya tamir edilmişse;
3. seri numarasının silindiği, değiştirildiği veya herhangi bir şekilde okunamaz hale getirildiği yalnızca Suunto'nun takdirine bağlı olarak belirlenmişse; veya
4. güneş kremi ve sivrisinek savarlar dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak kaydıyla kimyasallara maruz kalmışsa.

## Suunto garanti hizmetine erişim

Suunto garanti hizmetine erişebilmeniz için satın alma belgenizi sunmanız gerekir. Uluslararası garanti hizmetini küresel olarak alabilmek için ürününüzü [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) adresinden çevrimiçi olarak kaydetmeniz gerekir. Garanti hizmetinin nasıl alınacağı hakkında yönergeler için [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) adresini ziyaret edin, bölgenizdeki yetkili Suunto bayisine başvurun veya Suunto İletişim Merkezi'ni arayın.

## Sorumluluk Sınırlaması

İlgili zorunlu yasaların elverdiği azami ölçüde, bu Uluslararası Sınırlı Garanti tek yasal başvuru yolunuzdur ve açık veya zımni diğer tüm garantilerin yerine geçer. Suunto, beklenen faydaların sağlanamaması, verilerin kaybedilmesi, kullanım kaybı, sermaye maliyeti, yedek ekipman veya cihazların maliyeti, üçüncü taraflarca yapılan tazminat talepleri, ürünün satın alınması veya kullanılmasından veya garanti ihlalinde oluşan mal ziyarı, sözleşme ihlali, ihmalkarlık, tazminat yükümlülüğü veya herhangi bir yasal veya tarafsız yorum dahil ancak bunlarla sınırlı kalmamak kaydıyla özel, arızı, cezai veya sonuç olarak ortaya çıkan hiçbir zarardan, bu tür zararların oluşabileceğini biliyor olsa dahi sorumlu tutulamaz. Suunto garanti hizmetinin yerine getirilmesinde oluşan gecikmelerden sorumlu değildir.

## 5.6. Telif Hakkı

© Suunto Oy 3/2016. Tüm hakları saklıdır. Suunto, Suunto ürün adları, logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve adları, Suunto Oy firmasının tescilli veya tescilsiz ticari markalarıdır. Bu belge ve içeriği, Suunto Oy'a aittir ve yalnızca müşterilerin Suunto ürünlerinin çalışmasıyla ilgili bilgileri almak üzere kullanımına yöneliktir. Yayın içeriği bundan başka amaçlarla kullanılamaz ya da dağıtılamaz ve/veya Suunto Oy firmasının önceden yazılı izni olmadan başka yollarla iletilemez, ifşa edilemez veya çoğaltılamaz. Bu belgedeki bilgilerin geniş kapsamlı ve doğru olması adına büyük çaba göstermiş olmamıza rağmen, doğruluğuna ilişkin açık veya zımni bir garanti verilemez. Bu belgenin içeriği haber verilmeden değiştirilebilir. Bu belgenin en son sürümü [www.suunto.com](http://www.suunto.com) adresinden indirilebilir.





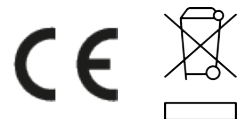
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[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.