

## **SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR BARO 2.6**

คู่มือการใช้งาน





1. ความปลอดภัย.....	5
2. เริ่มต้นใช้งาน.....	6
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. การอัปเดตซอฟต์แวร์.....	6
2.3. แอป Suunto.....	7
2.4. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม.....	7
2.5. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล.....	8
2.6. ไอคอน.....	8
2.7. การปรับการตั้งค่า.....	10
3. คุณลักษณะ.....	12
3.1. การติดตามกิจกรรม.....	12
3.1.1. HR แบบทันที.....	13
3.1.2. HR ประจำวัน.....	13
3.2. โหมดเครื่องบิน.....	14
3.3. มาตรวัดความสูง.....	14
3.3.1. FusedAlti.....	14
3.4. หยุดชั่วคราวัตโนมิตี.....	14
3.5. ไฟหน้าจอ.....	15
3.6. ปุ่มและสื่อกหน้าจอ.....	15
3.7. การเชื่อมต่อบลูทูธ.....	15
3.8. เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอก.....	16
3.9. เข็มทิศ.....	16
3.9.1. การปรับเทียบเข็มทิศ.....	16
3.9.2. การตั้งค่าคลิเนชัน.....	17
3.10. ข้อมูลอุปกรณ์.....	17
3.11. ชีมน้ำจอ.....	17
3.12. โหมดห้ามรบกวน.....	17
3.13. ความรู้สึก.....	18
3.14. Find back.....	18
3.15. FusedSpeed.....	19
3.16. GLONASS.....	20
3.17. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดพลังงาน.....	20
3.18. โซนเข้มน้.....	21
3.18.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ.....	21
3.18.2. โซนอัตราการก้าว.....	23
3.18.3. โซนใช้กำลัง.....	24
3.19. การออกกำลังแบบหนักสลับเบา.....	25
3.20. ภาษาและระบบหน่วยวัด.....	26
3.21. สมุดบันทึก.....	26
3.22. ช้างขึ้นช้างแรม.....	27

3.23. การแจ้งเตือน.....	27
3.24. ข้อมูลเชิงลึกสภาพกลางแจ้ง.....	27
3.25. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์.....	28
3.25.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน.....	29
3.25.2. การปรับเทียบ foot POD.....	29
3.25.3. การปรับเทียบ POD ไฟฟ้า.....	29
3.26. จุดสนใจ.....	30
3.26.1. การเพิ่มและลบ POI.....	30
3.26.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ.....	30
3.26.3. ประเภทจุดสนใจ.....	31
3.27. รูปแบบตำแหน่ง.....	33
3.28. การบันทึกการออกกำลังกาย.....	33
3.28.1. การใส่เป้าหมายขณะออกกำลังกาย.....	34
3.28.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย.....	35
3.28.3. ตัวเลือกการประหยัดพลังงานในโหมดกีฬา.....	35
3.29. เวลาฟื้นตัว.....	36
3.30. เส้นทาง.....	36
3.30.1. การนำทางในที่สูง.....	37
3.31. การนำทางแบบเชื่อมต่อด้วยขั้วเคลื่อนที่โดย Komoot.....	37
3.32. การติดตามการนอน.....	38
3.33. โหมดกีฬา.....	39
3.33.1. การว่ายน้ำ.....	39
3.34. แจ้งเตือนพายุ.....	40
3.35. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก.....	40
3.36. ตัวจับเวลา.....	41
3.37. เวลาและวันที่.....	42
3.37.1. นาฬิกาปลุก.....	42
3.38. โทนเสียงและการสั่น.....	42
3.39. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย.....	43
3.40. หน้าปัดนาฬิกา.....	43
4. การดูแลและให้บริการ.....	45
4.1. แนวทางการใช้งาน.....	45
4.2. แบตเตอรี่.....	45
4.3. การกำจัดทิ้ง.....	45
5. อ้างอิง.....	46
5.1. คุณสมบัติเฉพาะทางเทคนิค.....	46
5.2. การปฏิบัติตามกฎ.....	47
5.2.1. CE.....	47
5.2.2. ความสอดคล้องกับ FCC.....	47
5.2.3. IC.....	47
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	47











5.3. เครื่องหมายการค้า.....	48
5.4. คำประกาศเรื่องสิทธิบัตร.....	48
5.5. การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดของ.....	48
5.6. สงวนลิขสิทธิ์.....	49

# 1. ความปลอดภัย

## ประเภทของการะมัดระวังความปลอดภัย

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

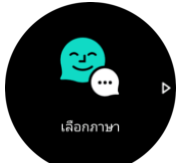
## ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย

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

## 2. เริ่มต้นใช้งาน

เริ่มใช้ Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ครั้งแรกได้ง่ายและรวดเร็ว

1. กดปุ่มบนคางไว้เพื่อปลุกนาฬิกา
2. แตะหน้าจอเพื่อเริ่มใช้ตัวช่วยในการตั้งค่า



3. เลือกภาษาโดยปัดขึ้นหรือลง แล้วแตะภาษา



4. ทำตามตัวช่วยในการตั้งค่าเพื่อตั้งค่าเริ่มต้นให้เสร็จ ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลือกค่า แตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อยอมรับค่าและไปยังขั้นตอนถัดไป

หลังจากทำตามตัวช่วยแล้ว ให้ชาร์จนาฬิกาด้วยสาย USB ที่ให้มาจนกระทั่งแบตเตอรี่เต็ม

คุณต้องการนำโหนดและติดตั้ง SuuntoLink ลงคอมพิวเตอร์หรือเครื่อง Mac เพื่อรับซอฟต์แวร์อัปเดตสำหรับนาฬิกา เราขอแนะนำให้อัปเดตนาฬิกาเมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ที่ใช้งานได้



**หมายเหตุ:** SuuntoLink ยังเพิ่มประสิทธิภาพ GPS ของนาฬิกาได้ด้วย โปรดเชื่อมต่อนาฬิกากับ SuuntoLink อยู่เสมอเพื่อปรับสัญญาณการติดตาม GPS ให้ดี

### 2.1. SuuntoLink

ดาวน์โหลดและติดตั้ง SuuntoLink บน PC หรือ Mac เพื่ออัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกาของคุณ

เราขอแนะนำให้อัปเดตนาฬิกาเมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ที่ใช้งานได้ คุณจะได้รับการแจ้งผ่าน SuuntoLink และแอป Suunto หากมีการอัปเดตที่ใช้ได้

ไปที่ [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

วิธีอัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกา

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

### 2.2. การอัปเดตซอฟต์แวร์

การอัปเดตซอฟต์แวร์สำหรับนาฬิกาจะช่วยเพิ่มคุณสมบัติใหม่ๆ และการปรับปรุงที่สำคัญ เราขอแนะนำให้อัปเดตนาฬิกาของคุณทันทีที่เป็นไปได้

หากมีการอัปเดต คุณจะได้รับการแจ้งเตือนผ่านแอป SuuntoLink และ Suunto (เมื่อคุณเชื่อมต่อนาฬิกา)

วิธีอัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกา

1. เสียบสาย USB ที่มากับนาฬิกาเข้ากับคอมพิวเตอร์
2. เริ่มเปิด SuuntoLink หากยังไม่ได้ใช้งาน
3. คลิกปุ่มอัปเดตใน SuuntoLink

## 2.3. แอป Suunto

ด้วยแอป Suunto คุณสามารถเสริมประสบการณ์ในการใช้งาน Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ของคุณได้ จับคันทาฬิกาของคุณกับแอปบนอุปกรณ์เคลื่อนที่เพื่อซิงค์กิจกรรมรับการแจ้งเตือนทางมือถือ ปรับแต่งนาฬิกา รับข้อมูลเชิงลึกด้านการออกกำลังกาย และอื่นๆ



**เคล็ดลับ:** คุณสามารถเพิ่มรูปภาพและสร้างภาพยนตร์ *Relive* ของเซสชันการออกกำลังกายของคุณได้ ด้วยการออกกำลังกายใดๆ ที่จัดเก็บไว้ในแอป Suunto



**หมายเหตุ:** คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่

วิธีจับคันทาฬิกากับแอป Suunto:

1. ตรวจสอบว่าบลูทูธของนาฬิกาเปิดอยู่ จากไดเมนูการตั้งค่า ไปที่ **การเชื่อมต่อ » ค้นพบ** แล้วเปิดใช้งาน หากปิดไว้
2. ดาวน์โหลดและติดตั้งแอป Suunto ในอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่ใช้งานเข้ากันได้จาก iTunes App Store, Google Play หรือร้านค้าแอปที่ได้รับอนุญาตในหลายประเทศจีน
3. เริ่มต้นแอป Suunto และเปิดบลูทูธ หากยังไม่ได้เปิดใช้งาน
4. แตะไอคอนนาฬิกาที่ด้านซ้ายบนของหน้าจอแอป จากนั้นแตะ PAIR เพื่อจับคันทาฬิกา
5. ตรวจสอบการจับคู่โดยพิมพ์รหัสที่แสดงในแอปบนนาฬิกา



**หมายเหตุ:** คุณสมบัตินี้อาจต้องอาศัยการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wi-Fi หรือเครือข่ายมือถือ อาจมีค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เรียกเก็บจากผู้ให้บริการ

## 2.4. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro มีหน้าจอสัมผัสและปุ่ม 3 ปุ่มที่ใช้เพื่อแสดงภาพและคุณลักษณะได้

**ปิดและแตะ**

- บิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนไปมาในจอแสดงผลและเมนู
- บิดขวาและซ้ายเพื่อย้อนกลับและไปข้างหน้าในจอแสดงผล
- บิดซ้ายหรือขวาเพื่อดูการแสดงผลและรายละเอียดเพิ่มเติม
- แตะเพื่อเลือกรายการ
- แตะหน้าจอเพื่อดูข้อมูลสำรอง
- แตะค้างไว้เพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในบริบท
- แตะสองครั้งเพื่อกลับไปแสดงเวลาจากจอแสดงผลอื่น

**ปุ่มบน**

- กดเพื่อเลื่อนขึ้นดูมุมมองและเมนู

**ปุ่มกลาง**

- กดเพื่อเลือกรายการ
- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ
- กดค้างไว้เพื่อกลับไปเมนูการตั้งค่า
- กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในบริบท

**ปุ่มล่าง**

- กดเพื่อเลื่อนลงดูมุมมองและเมนู

**ขณะบันทึกการออกกำลังกาย**

**ปุ่มบน**

- กดเพื่อหยุดชั่วคราวหรือบันทึกต่อ
- กดค้างไว้เพื่อเปลี่ยนกิจกรรม

#### ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ
- กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในบริบท

#### ปุ่มล่าง

- กดเพื่อกำกับรอบ
- กดค้างไว้เพื่อล๊อคและปลดล๊อคปุ่ม

## 2.5. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลล

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลลจากข้อมือเป็นวิธีตรวจอัตราการเต้นของหัวใจได้ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่นาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์และผิว ไม่ว่าจะบางแค่ไหนก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แขนโดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่นาฬิกาตามปกติ เช่น เซ็นเซอร์จะอ่านการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ซึ่งมีเนื้อเยื่อให้อ่านได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งให้ผลดีขึ้นเท่านั้น
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เช่น เซ็นเซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้นิ่ง การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
- ผิวคล้ำและรอยสักอาจปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอลลขาดความน่าเชื่อถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคอลลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำ
- ขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจได้เร็วขึ้น

**คำเตือน:** คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลลอาจไม่แม่นยำสำหรับผู้ใช้งานทุกคนในทุกกิจกรรม อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลลอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสีกายที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอลล

**คำเตือน:** ใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์

**คำเตือน:** ปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

























**คำเตือน:** อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที



















## 2.6. ไอคอน

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ใช้ไอคอนต่อไปนี้

	โหมดใช้งานบนเครื่องบิน
	ความสูง
	ความแตกต่างของความสูง
	การไต่ขึ้น



	ย้อนกลับ ย้อนกลับในเมนู
	ล็อกปุ่ม
	จังหวัด
	ปรับเทียบ (เข็มทิศ)
	แคลอรี
	ตำแหน่งปัจจุบัน (การนำทาง)
	การชาร์จ
	การไต่ลง
	ระยะทาง
	ระยะเวลา
	EPOC
	VO2 โดยประมาณ
	การออกกำลังกาย
	ความล้มเหลว
	ครบกำหนดเวลา
	การรับค่า GPS
	ทิศที่มุ่งหน้าไป (การนำทาง)
	อัตราการเต้นของหัวใจ
	การรับสัญญาณเซนเซอร์ POD
	ได้รับสัญญาณ HR จากเซนเซอร์แล้ว
	สายโทรเข้า
	สมุดบันทึก
	แบตเตอรี่ต่ำ
	ข้อความ/การแจ้งเตือน

	สายที่ไม่ได้รับ
	การนำทาง
	อัตราการก้าว
	ค้นหาสัญญาณ POD
	การรับสัญญาณ Power POD
	ผลสูงสุดที่ได้จากการออกกำลังกาย
	เวลาฟื้นตัว
	ก้าว
	นาฬิกาจับเวลา
	อัตราจ้วง (ว่ายน้ำ)
	สำเร็จ
	SWOLF
	การซิงค์
	การตั้งค่า
	การออกกำลังกาย
	อุณหภูมิ
	การแจ้งเตือนพายุ
	บารอมิเตอร์

## 2.7. การปรับการตั้งค่า

คุณสามารถปรับการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดได้โดยตรงในนาฬิกา

เพื่อปรับการตั้งค่า:

1. ปิดลงจนเห็นไอคอนการตั้งค่าแล้วแตะไอคอน



2. เลื่อนค้อนูการตั้งค่าโดยบิดขึ้นหรือลง หรือกดปุ่มบนหรือล่าง



- เลือกการตั้งค่าโดยแตะชื่อการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลางเมื่อการตั้งค่าไฮไลต์อยู่ ข้อนกลับไปในเมนู โดยปิดทางขวาหรือเลือก **ย้อนกลับ** (ย้อนกลับ)
- สำหรับการตั้งค่าที่มีช่วงค่า เปลี่ยนค่าได้โดยปัดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มบนหรือล่าง



- สำหรับการตั้งค่าที่มีเพียงสองค่า เช่น เปิดหรือปิด เปลี่ยนค่าได้โดยแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลาง



 **เคล็ดลับ:** นอกจากนี้คุณยังสามารถเข้าถึงการตั้งค่าทั่วไปจากหน้าปัด โดยแตะและกดนิ้วบนหน้าจอค้างไว้เพื่อเปิดเมนูในบริบท



### 3. คุณลักษณะ

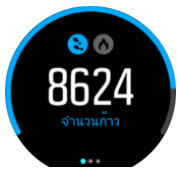
#### 3.1. การติดตามกิจกรรม

นาฬิกาจะติดตามระดับกิจกรรมโดยรวมที่ทำตลอดทั้งวัน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ ไม่ว่าจะแค่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือกำลังฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นก็ตาม

การทำร่างกายให้กระฉับกระเฉงและออกกำลังกายเป็นเรื่องดี แต่คุณต้องจัดวันพักผ่อนที่เหมาะสมโดยทำกิจกรรมเบาๆ เมื่อฝึกซ้อมอย่างหนัก

ตัวนับกิจกรรมจะรีเซ็ตทุกๆ วันเวลาที่ขงคืน ในวันสุดท้ายของสัปดาห์ (วันอาทิตย์) นาฬิกาจะแสดงข้อมูลสรุปกิจกรรมของคุณ โดยแสดงค่าเฉลี่ยสำหรับจำนวนรวมในแต่ละสัปดาห์และแต่ละวัน

ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างจากจอหน้าปัดเพื่อดูจำนวนก้าวที่ได้ทั้งหมด



นาฬิกาจะนับจำนวนก้าวโดยใช้มิเตอร์วัดความเร็ว การนับจำนวนก้าวจะสะสมต่อไปเรื่อยๆ ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน ในขณะที่บันทึกช่วงการออกกำลังกายและกิจกรรมอื่นๆ อย่างไรก็ตาม นาฬิกาจะไม่นับก้าวในการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น ว่ายน้ำและปั่นจักรยาน

นอกจากจำนวนก้าวแล้ว คุณสามารถแตะหน้าจอเพื่อดูปริมาณแคลอรีโดยประมาณของแต่ละวัน



ตัวเลขขนาดใหญ่กลางแจ้งหน้าจอคือจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้วโดยประมาณในระหว่างวัน คุณจะเห็นปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่เผาผลาญไปแล้วด้านล่าง ขอบรวมจะแสดงทั้งแคลอรีจากการออกกำลังกายและอัตราการเผาผลาญพื้นฐานของคุณ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

วงแหวนในหน้าจอทั้งสองชี้ให้เห็นว่าคุณใกล้ถึงเป้าหมายของกิจกรรมในแต่ละวันมากน้อยแค่ไหน เป้าหมายเหล่านี้ปรับให้เข้ากับการตั้งค่าส่วนตัวได้ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

นอกจากนี้ยังดูจำนวนก้าวในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาได้โดยบิดไปทางซ้าย ปิดซ้ายหรือกดปุ่มตรงกลางอีกครั้งเพื่อดูการเผาผลาญแคลอรี



ปิดขึ้นเพื่อดูกิจกรรมในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาแทนการดูกราฟ

#### เป้าหมายกิจกรรม

คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายประจำวันได้ทั้งจำนวนก้าวและปริมาณแคลอรี ขณะอยู่ในหน้าจอกิจกรรม ให้แตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดการตั้งค่าเป้าหมายกิจกรรม



ขณะตั้งจำนวนก้าวเป้าหมาย คุณสามารถกำหนดจำนวนก้าวทั้งหมดที่จะเดินในแต่ละวันได้

แคลอรีทั้งหมดที่คุณเผาผลาญต่อวันจะขึ้นอยู่กับปัจจัยสองอย่าง ได้แก่ อัตราการเผาผลาญพื้นฐาน (BMR) และกิจกรรมทางกาย



ค่า BMR คือปริมาณแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก ซึ่งเป็นปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องใช้เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและทำงานบางอย่างได้ เช่น กะพริบตาหรือทำให้หัวใจเต้น ปริมาณแคลอรีนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุและเพศ

เมื่อตั้งปริมาณแคลอรีเป้าหมายแล้ว คุณต้องกำหนดปริมาณแคลอรีที่ต้องการเผาผลาญ นอกเหนือจากค่า BMR หรือที่เรียกว่าแคลอรีจากกิจกรรมทางร่างกาย วงแหวนในหน้าจอแสดงความคืบหน้าในการทำกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในระหว่างวันเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

### 3.1.1. HR แบบทันที

การแสดงผลอัตราการเต้นหัวใจทันที (HR) แสดงภาพรวมแบบย่อของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

กดปุ่มขวาล่างจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอแสดงผล HR



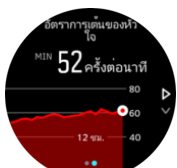
ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อออกจากหน้าจอและกลับไปหน้าจอปัดนาฬิกาตามปกติ

### 3.1.2. HR ประจำวัน

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันแสดงอัตราการเต้นของหัวใจในรอบ 12 ชั่วโมง ซึ่งข้อมูลนี้เป็นประโยชน์โดยบ่งบอกการฟื้นตัวของคุณหลังจากออกกำลังกายอย่างหนัก เป็นต้น

หน้าจอจะแสดงกราฟอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงเวลา 12 ชั่วโมง กราฟจะแสดงโดยใช้ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยตามช่วงเวลา 24 นาที นอกจากนี้ เมื่อปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่าง คุณจะเห็นอัตราการเผาผลาญแคลอรีรายชั่วโมงและอัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมงโดยเฉลี่ย

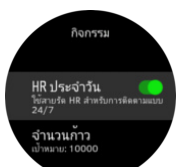
อัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมงที่ผ่านมาเป็นตัวบ่งชี้การฟื้นตัวที่ดี ถ้าอัตรานี้สูงกว่าปกติ คุณอาจยังฟื้นสภาพจากการออกกำลังกายครั้งล่าสุดได้ไม่เต็มที่



หากคุณบันทึกการออกกำลังกาย ค่าอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละวันจะสะท้อนถึงอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นและการเผาผลาญแคลอรีจากการออกกำลังกายของคุณ โปรดทราบว่ากราฟและอัตราการเผาผลาญพลังงานมาจากค่าเฉลี่ย ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณขึ้นสูงสุดที่ 200 ครั้งต่อนาทีขณะออกกำลังกาย กราฟจะไม่แสดงค่าสูงสุด แต่แสดงค่าเฉลี่ยจาก 24 นาทีเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจและระดับสูงสุด

คุณต้องปิดคุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันก่อน จึงจะเห็นหน้าจออัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน เปิดหรือปิดคุณลักษณะนี้ได้จากการตั้งค่าในกิจกรรม หากคุณอยู่ในหน้าจออัตราการเต้นหัวใจรายวัน ก็จะเข้าสู่การตั้งค่ากิจกรรมได้โดยกดปุ่มกลางค้างไว้

หลังจากเปิดคุณลักษณะ HR ประจำวันแล้ว นาฬิกาจะเปิดเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลเป็นประจำเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ ซึ่งจะเพิ่มการใช้แบตเตอรี่เล็กน้อย



เมื่อเปิดคุณลักษณะนี้แล้ว นาฬิกาจะใช้เวลา 24 นาทีก่อนจะแสดงข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน

วิธีดู HR ประจำวัน

1. กดปุ่มขวาล่างจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอแสดงผล HR
2. ปิดซ้ายเพื่อเข้าสู่หน้าจอ HR ประจำวัน
3. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อดูการเผาผลาญแคลอรี

### 3.2. โหมดเครื่องบิน

เปิดโหมดเครื่องบินเมื่อต้องปิดการส่งสัญญาณ ไร้สาย คุณสามารถเปิดหรือปิดโหมดเครื่องบินได้จากการตั้งค่าในส่วน การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ)



**หมายเหตุ:** ในการจับคู่ทุกอย่างกับอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องปิดโหมดเครื่องบินก่อน ถ้าคุณเปิดไว้

### 3.3. มาตรฐานวัดความสูง

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ใช้ความกดดันของบรรยากาศในการวัดระดับความสูง คุณต้องกำหนดจุดอ้างอิงความสูงเพื่อให้อ่านค่าได้ถูกต้อง ซึ่งอาจใช้ค่าระดับความสูงปัจจุบันได้ หากคุณทราบค่าที่แน่นอน หรือใช้ FusedAlti (ดู 3.3.1. FusedAlti) ในการกำหนดจุดอ้างอิงโดยอัตโนมัติ

กำหนดจุดอ้างอิงจากการตั้งค่าในส่วน กลางแจ้ง (กลางแจ้ง)



#### 3.3.1. FusedAlti

FusedAlti™ ให้การอ่านความสูงที่มีการรวมกันของจีพีเอสและความสูงจากบรรยากาศ โดยจะช่วยลดผลกระทบจากข้อผิดพลาดชั่วคราวและชดเชยในการอ่านค่าความสูงสุดท้าย



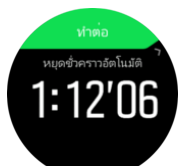
**หมายเหตุ:** ในการตั้งค่าเริ่มต้น ความสูงจะถูกวัดด้วย FusedAlti ระหว่างการออกกำลังกายที่ใช้ GPS และระหว่างการนำทาง เมื่อปิด GPS ความสูงจะถูกวัดด้วยเซ็นเซอร์ความกดอากาศ

### 3.4. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ

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

คุณสามารถเปิด/ปิดโหมดหยุดชั่วคราวอัตโนมัติสำหรับการตั้งค่าโหมดกีฬาแต่ละโหมดในนาฬิกา ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย

หากเปิดการหยุดชั่วคราวอัตโนมัติไว้ในระหว่างการบันทึก จะมีข้อความป๊อปอัพแจ้งให้ทราบเมื่อมีการหยุดบันทึกชั่วคราวโดยอัตโนมัติ



และข้อความป๊อปอัพเพื่อเตือนและสลับระยะทางปัจจุบัน เวลา ระดับแบตเตอรี่ และ HR



คุณอาจปล่อยให้เครื่องบันทึกข้อมูลโดยอัตโนมัติเมื่อเริ่มเคลื่อนไหวอีกครั้ง หรือกลับมาจากหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงานได้โดยกดปุ่มบน

### 3.5. ไฟหน้าจอ

ไฟหน้าจรมี 2 โหมด คือโหมดอัตโนมัติและโหมดสลับ ไฟหน้าจอในโหมดอัตโนมัติจะติดเมื่อแตะหน้าจอสัมผัสหรือกดปุ่มใดก็ตาม



**หมายเหตุ:** หากนาฬิกาไม่ได้ใช้งานเป็นเวลา 60 วินาทีขึ้นไป ไฟพื้นหลังจะเปิดใช้งานได้โดยการกดปุ่มเท่านั้น

คุณสามารถเปิดไฟหน้าจอในโหมดสลับได้โดยใช้สองนิ้วแตะ ไฟหน้าจอจะติดค้างอยู่จนกว่าจะใช้สองนิ้วแตะอีกครั้ง

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



**หมายเหตุ:** ความสว่างของแสงไฟจะมีผลต่ออายุการใช้งานแบตเตอรี่ ยิ่งแสงไฟสว่างมากเท่าใด แบตเตอรี่ก็จะยิ่งหมดเร็วขึ้นเท่านั้น

### ไฟสแตนด์บาย

เมื่อไม่ได้ใช้งานนาฬิกาโดยไม่ได้แตะหน้าจอหรือกดปุ่ม นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดสแตนด์บายหลังจากผ่านไปหนึ่งนาที จอภาพจะเปิดอยู่ แต่หน้าจออาจอ่านได้ยากในสภาพแสงน้อย

คุณสามารถใช้แสงไฟสแตนด์บายได้เพื่อให้สามารถอ่านหน้าจอได้ในสภาพแสงน้อย นี่คือแสงไฟหน้าจอความสว่างต่ำที่เปิดไว้ตลอดเวลา

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

แม้ว่าความสว่างของไฟสแตนด์บายจะอยู่ในระดับต่ำมาก แต่ก็ทำให้แบตเตอรี่ใช้งานได้น้อยลงในภาพรวมเนื่องจากเปิดไว้ตลอดเวลา

### 3.6. ปุ่มและล็อกหน้าจอ

ในขณะที่บันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถล็อกปุ่มได้โดยกดปุ่มขว้าง เมื่อล็อกแล้ว คุณจะใช้ปุ่มไม่ได้อีก (สร้างรอบ หยุดชั่วคราวหรือจบการออกกำลังกาย ฯลฯ ) แต่จะเลื่อนมุมมองการแสดงผลได้ และเปิดไฟพื้นหลังโดยการกดปุ่มได้ถ้าเปิดไฟพื้นหลังไว้ในโหมดอัตโนมัติ

หากต้องการปลดล็อกทุกอย่าง ให้กดปุ่มขว้างอีกครั้ง

เมื่อคุณไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย หน้าจอจะล็อกและหรี่แสงลงหลังจากไม่มีกิจกรรมเป็นเวลาหนึ่งนาที กดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดใช้หน้าจออีกครั้ง

หน้าจอจะเข้าสู่โหมดสลีป (ว่างเปล่า) หลังจากไม่มีการใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง หน้าจอจะเปิดอีกครั้งเมื่อมีการเคลื่อนไหว

### 3.7. การเชื่อมต่อบลูทูธ

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ใช้เทคโนโลยีบลูทูธเพื่อส่งและรับข้อมูลจากอุปกรณ์มือถือของคุณเมื่อคุณจับคู่กับนาฬิกากับแอป Suunto เป็นเทคโนโลยีเดียวกันที่ใช้เมื่อจับคู่ POD กับเซ็นเซอร์

หากคุณไม่ต้องการให้นาฬิกาปรากฏให้เครื่องสแกนบลูทูธเห็น ให้เปิดหรือปิดการตั้งค่าการค้นพบได้จากการตั้งค่าในส่วน **การเชื่อมต่อ » ค้นพบ**



บลูทูธยังสามารถปิดได้โดยการเปิดโหมดใช้งานบนเครื่องบิน โปรดดู 3.2. โหมดเครื่องบิน

### 3.8. เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอก

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้กับ Bluetooth® Smart ได้ เช่น Suunto Smart Sensor กับ Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro เพื่อดูข้อมูลความเข้มข้นในการออกกำลังกายได้อย่างแม่นยำ

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

นอกจากนี้ ช่วงเวลานาฬิกาที่วิ่งไว้ได้หลังจากเริ่มการบันทึกแล้ว โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมจากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor

รายละเอียดเพิ่มเติมได้จากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor หรือเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้ Bluetooth® Smart ได้

และดูวิธีจับคู่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจกับนาฬิกาได้ใน 3.25. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

### 3.9. เข็มทิศ

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro มีเข็มทิศดิจิทัลที่ช่วยให้คุณปรับทิศทางตัวเองที่สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็กได้ เข็มทิศที่ชัดเจนการเอียง จะช่วยให้คุณอ่านค่าได้ถูกต้องแม้ว่าเข็มทิศจะไม่อยู่ในระนาบแนวนอน

คุณสามารถเข้าใช้เข็มทิศจากตัวเปิดโปรแกรมได้ในส่วน การนำทาง (การนำทาง) » เข็มทิศ (เข็มทิศ)

การแสดงผลเข็มทิศ จะมีข้อมูลต่อไปนี้:

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



หากต้องการออกจากเข็มทิศ ให้ปิดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้

ขณะอยู่ในหน้าจอเข็มทิศ คุณสามารถบิดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอ หรือกดปุ่มกลางเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดจะทำให้คุณเข้าถึงการนำทางอย่างรวดเร็ว เช่น การตรวจสอบพิกัดตำแหน่งปัจจุบัน หรือการเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง



ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อออกจากรายการทางลัด

#### 3.9.1. การปรับเทียบเข็มทิศ

หากเข็มทิศยังไม่ได้ปรับเทียบ ระบบจะแจ้งให้คุณปรับเทียบเข็มทิศเมื่อเข้าสู่การแสดงผลเข็มทิศ



หากคุณต้องการปรับเทียบเข็มทิศใหม่คุณสามารถเริ่มการปรับเทียบอีกครั้งได้จากการตั้งค่าภายใต้ การนำทาง » การตั้งค่าการนำทาง » ปรับเทียบเข็มทิศ



### 3.9.2. การตั้งค่าเคลลินชั้น

ต้องมีการตั้งค่า เคลลินชั้น เพื่อให้แน่ใจว่ามีการอ่านค่าเข็มทิศที่ถูกต้อง

แผนที่กระดาษจะชี้ไปที่ทิศเหนือจริง แต่เข็มทิศจะชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก - ภูมิภาคบนโลกที่มีแรงสนามแม่เหล็กของโลกดึงดูดอยู่ เนื่องจากทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงไม่อยู่ในตำแหน่งเดียวกันคุณต้องตั้งค่าการเบี่ยงเบนบนเข็มทิศของคุณ มุมระหว่างทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงคือค่าการเบี่ยงเบนของคุณ

ค่าเคลลินชั้นจะแสดงไว้ในทุกๆ แผนที่ ตำแหน่งของทิศเหนือแม่เหล็กเปลี่ยนแปลงทุกปีดังนั้นค่าการปฏิเสธที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบันที่สุดสามารถพบได้จากเว็บไซต์เช่น [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com))

แต่ แผนที่โอเรียนเทียร์จะวาดขึ้นตามความสัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก หากกำลังใช้แผนที่โอเรียนเทียร์ คุณต้องปิดการแก้ไขค่าเคลลินชั้น โดยโดยตั้งค่ามุมนี้เป็น 0 องศา

คุณสามารถตั้งค่าการปฏิเสธได้จากที่ตั้งค่าภายใต้ **การนำทาง » การตั้งค่าการนำทาง » การเบี่ยงเบน**

### 3.10. ข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูรายละเอียดซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์ของนาฬิกาได้จากที่ตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป (ทั่วไป) » เกี่ยวกับ (เกี่ยวกับ)**

### 3.11. ซิมหน้าจอ

คุณสามารถเปลี่ยนซิมโดยใช้เข็มสว่างและเข็มมืดเพื่อให้อ่านหน้าปัดนาฬิกาได้สะดวกในระหว่างออกกำลังกายหรือนำทางได้

เมื่อใช้ซิมแบบสว่าง พื้นหลังของหน้าจอจะสว่างและตัวเลขมีสีเข้ม

ส่วนซิมแบบมืด ภาพที่เห็นจะกลับกัน โดยพื้นหลังจะมีสีเข้มและตัวเลขจะสว่าง

ซิมเป็นการตั้งค่าที่มีผลกับทั้งระบบ ซึ่งเปลี่ยนในนาฬิกาได้ไม่ว่าจะใช้โหมดกีฬาแบบใดการนำทาง

วิธีเปลี่ยนซิมหน้าจอในโหมดกีฬา

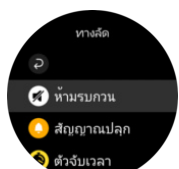
1. ไปที่โหมดกีฬาโหมดใดก็ได้ แล้วปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลื่อนไปยัง **ชุดรูปแบบ (ซิม)** แล้วกดปุ่มกลาง
3. สลับระหว่าง สว่าง และ มืด โดยปิดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มบนและล่าง แล้วยอมรับด้วยปุ่มกลาง
4. เลื่อนขึ้นเพื่อออกจากตัวเลือกโหมดกีฬา และเริ่ม (หรือออกจาก) โหมดกีฬา

### 3.12. โหมดห้ามรบกวน

โหมดห้ามรบกวนคือการตั้งค่าที่ปิดเสียงและการสั่นสะเทือนทั้งหมดและรีหน้าจอ ทำให้เป็นตัวเลือกที่มีประโยชน์มากเมื่อใส่ นาฬิกาในโรงละครหรือสภาพแวดล้อมที่คุณต้องการให้นาฬิกาทำงานตามปกติแต่เงียบ

วิธีเปิด/ปิดโหมดห้ามรบกวน (Do Not Disturb)

1. กดปุ่มตรงกลางหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไปยังโหมดห้ามรบกวน
3. แตะหน้าจอหรือกดปุ่มตรงกลางเพื่อยืนยันตัวเลือก



หากคุณตั้งนาฬิกาปลุกไว้ นาฬิกาจะส่งเสียงเตือนตามปกติและปิดโหมดห้ามรบกวน เว้นแต่ว่าคุณจะเลื่อนปลุก

### 3.13. ความรู้สึก

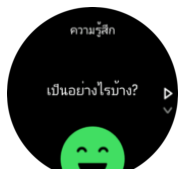
หากคุณมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การติดตามว่าคุณรู้สึกอย่างไรหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นสิ่งสำคัญของสภาพร่างกายโดยรวมของคุณ โค้ชหรือผู้ฝึกสอนส่วนตัวยังสามารถใช้แนวโน้มของคุณรู้สึกของคุณเพื่อติดตามความคืบหน้าได้เมื่อเวลาผ่านไป

มีระดับความรู้สึกห้าแบบให้เลือก:

- แย่
- เฉลี่ย
- ดี
- ดีมาก
- ยอดเยี่ยม

สิ่งที่ตัวเลือกเหล่านี้หมายถึงจะขึ้นอยู่กับคุณ (และโค้ชของคุณ) ที่จะตัดสินใจ สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องใช้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับการออกกำลังกายแต่ละครั้ง คุณสามารถบันทึกความรู้สึกของคุณในนาฬิกาโดยตรงหลังจากหยุดการบันทึกโดยการตอบคำถาม 'เป็นอย่างไรบ้าง?'



คุณสามารถข้ามการตอบคำถามได้โดยกดปุ่มตรงกลาง

### 3.14. Find back

หากคุณใช้ GPS ในการบินที่กิจกรรม Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro จะบันทึกจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายไว้โดยอัตโนมัติ ด้วย Find back Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro จะช่วยให้คุณกลับสู่จุดเริ่มต้นได้โดยตรง

วิธีเริ่มใช้งาน Find back:

1. เริ่มการออกกำลังกายด้วย GPS
2. บัดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มตรงกลางจนกว่าจะถึงหน้าจอนำทาง
3. บัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัด
4. เลื่อนลงไปที่ Find back และแตะจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อเลือก



การนำทางจะแสดงเป็นจอแสดงผลสุดท้ายในโหมดกีฬาที่เลือก



วิธีดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับตำแหน่งปัจจุบันของคุณ:

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



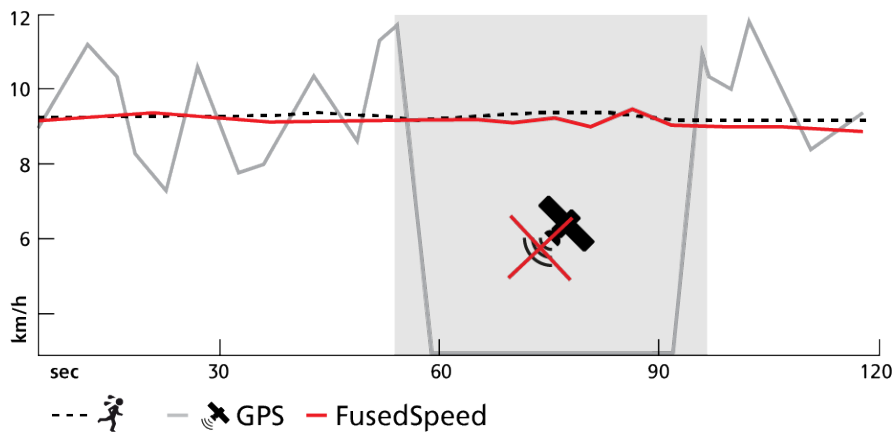
3. บัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนผ่านรายการ



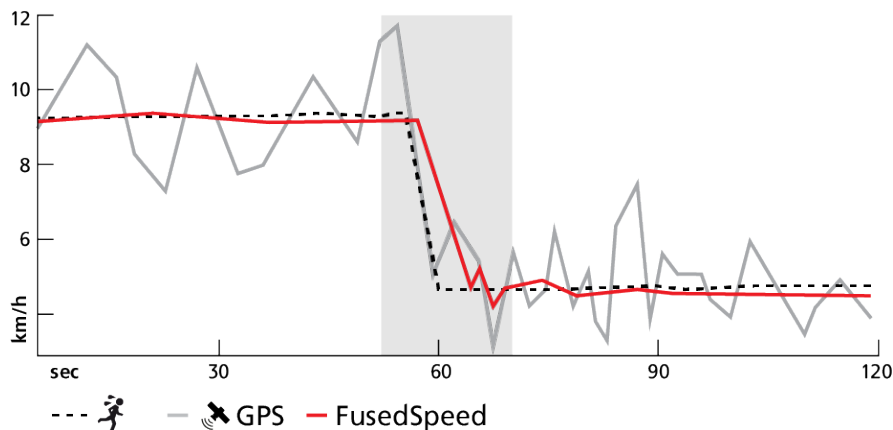
บัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อออกจากมุมมองรายละเอียด

### 3.15. FusedSpeed

FusedSpeed™ เป็นการผสาน GPS และการอ่านความเร็วจากเซ็นเซอร์ที่ข้อมือเพื่อวัดความเร็วในการวิ่งอย่างแม่นยำมากขึ้น มีการกรองสัญญาณ GPS โดยขึ้นอยู่กับความเร็วที่ข้อมือ ทำให้อุปกรณ์สามารถอ่านความเร็วการวิ่งคงที่ได้แม่นยำขึ้นและการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่รวดเร็วยิ่งขึ้น



FusedSpeed จะให้ประโยชน์มากที่สุดเมื่อคุณต้องการอ่านความเร็วที่ค่อนข้างสูงในระหว่างออกกำลังกาย เช่น เมื่อวิ่งบนพื้นที่ขรุขระหรือในระหว่างวิ่งข้ามสลับเร็ว เช่น หากสัญญาณ GPS หลุดชั่วคราว Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro จะสามารถแสดงผลการอ่านความเร็วได้อย่างแม่นยำต่อไปโดยใช้ตัววัดความเร็วที่ปรับเทียบด้วย GPS



**เคล็ดลับ:** เพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องที่สุดจาก FusedSpeed แนะนำให้เลือบทูที่นาฬิกาอย่างรวดเร็ว หากคุณถือนาฬิกาไว้ตรงหน้าโดยไม่ขยับ จะลดความแม่นยำของค่าที่อ่าน

FusedSpeed จะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติในระหว่างวิ่งและกิจกรรมประเภทอื่นๆ ที่คล้ายกัน เช่น โยเรียนเทียร์ริง ฟลอร์บอลและฟุตบอล

### 3.16. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System) เป็นระบบระบุตำแหน่งทางเลือกลูกสำหรับ GPS เมื่อเปิดใช้งาน GLONASS นาฬิกาของคุณอาจบันทึกการติดตามที่แม่นยำกว่าในบางเงื่อนไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตเมืองที่มีอาคารสูง GLONASS สามารถปรับแก้ความแม่นยำในการติดตามได้ในพื้นที่อื่น ๆ โดยปกติแล้วจะดีที่สุดหากปิดการใช้งาน GLONASS เมื่อใช้งาน GLONASS นาฬิกาของคุณจะสิ้นเปลืองพลังงานมากขึ้น

วิธีเปิด/ปิด GLONASS:

1. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS
2. เปิดเมนูตัวเลือกและเลื่อนลงจนกว่าจะถึง GLONASS
3. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดหรือปิดการตั้งค่า



**หมายเหตุ:** การตั้งค่า GLONASS เป็นการตั้งค่าส่วนกลาง เมื่อเปิดใช้งาน GLONASS จะเปิดใช้งานสำหรับโหมดกีฬาทั้งหมดที่มี GPS

### 3.17. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดพลังงาน

ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS จะกำหนดความแม่นยำในการติดตามของคุณ ยิ่งช่วงสั้นมาก ความแม่นยำยิ่งมีมาก ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS แต่ละจุดจะบันทึกไว้ในบันทึกของคุณ เมื่อมีการบันทึกการออกกำลังกาย

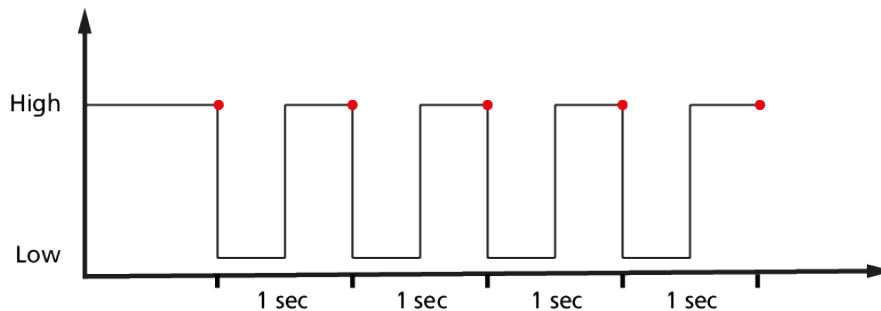
นอกจากนี้ ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS ยังมีผลโดยตรงต่อการใช้งานแบตเตอรี่ คุณสามารถยืดเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ของนาฬิกาได้โดยลดความแม่นยำของ GPS ลง

ตัวเลือกที่มีความแม่นยำของ GPS มีดังนี้

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

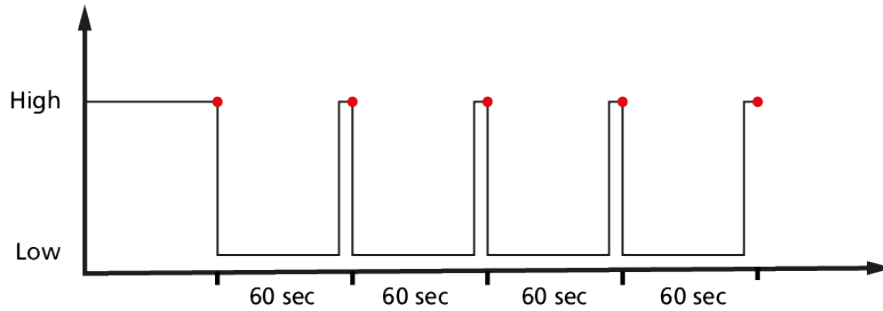
เมื่อตั้งค่าไว้ที่ **Best (ดีที่สุด)** นาฬิกาจะใช้ GPS โดยใช้พลังงานเต็มที่ตลอดเวลา เมื่อใช้โหมดเต็มกำลัง GPS จะสามารถรองรับสัญญาณรบกวนและรับช่วงกำหนดสัญญาณที่ดีที่สุดได้ ซึ่งช่วยให้ติดตามได้แม่นยำที่สุด แต่ใช้แบตเตอรี่มากที่สุดด้วย

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



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

เมื่อเลือกตกลง ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS จะลดลงไปเป็นหนึ่งครั้งในทุกๆ นาที ซึ่งจะเพิ่มอายุการใช้งานแบตเตอรี่ได้มาก แต่ความแม่นยำในการติดตามจะน้อยลง



เมื่อใดที่คุณนำทางตามเส้นทางหรือจุดสนใจ ความแม่นยำของ GPS จะตั้งค่าไว้เป็น Best (ดีที่สุด) โดยอัตโนมัติ

### 3.18. โชนเข้มข้น

การใช้โชนความเข้มข้นให้แนวทางในการสร้างร่างกายให้แข็งแรง โชนความเข้มข้นแต่ละ โชนจะเน้นที่ร่างกายของคุณในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจะส่งผลต่อสมรรถนะทางกายที่ต่างกัน โดยจะมี 5 โชน คือ 1 (ต่ำสุด) ถึง 5 (สูงสุด) ซึ่งกำหนดเป็นเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด) จังหวะการก้าวหรือกำลังที่ใช้

ขอแนะนำให้ออกกำลังกายโดยคำนึงถึงระดับความเข้มข้นและทำความเข้าใจว่าความเข้มข้นแต่ละระดับจะให้ความรู้สึกอย่างไร ไม่ว่าคุณจะวางแผนการออกกำลังกายแบบใด อย่าลืมนอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ

โชนความเข้มข้น 5 แบบที่ใช้ใน Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro มีดังนี้

#### โชน 1: เบา

การออกกำลังกายในโชน 1 จะค่อนข้างเบาต่อร่างกาย เมื่อพูดถึงการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความเข้มข้นต่ำนี้สำคัญมากต่อการฟื้นฟูสภาพและเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐาน เมื่อคุณเพิ่งเริ่มการออกกำลังกายหรือหลังจากหยุดพักไปนาน การออกกำลังกายประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การขึ้นบันได การขี่จักรยานไปทำงาน โดยมากจะอยู่ในโชนความเข้มข้นนี้

#### โชน 2: ปานกลาง

การออกกำลังกายในโชนที่ 2 จะเพิ่มความแข็งแรงขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นระดับนี้ทำได้ง่าย แต่หากทำเป็นเวลานาน อาจให้ผลดี การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอส่วนใหญ่ควรอยู่ในโชนนี้ การเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างรากฐานสำหรับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ และเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมรับกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นเวลานานในโชนนี้จะใช้พลังงานมาก โดยเฉพาะจากไขมันในร่างกาย

#### โชน 3: หนัก

การออกกำลังกายในโชนที่ 3 จะเริ่มใช้พลังงานมากและรู้สึกเหมือนว่าทำไต่ยาก โดยช่วยให้เคลื่อนไหวได้รวดเร็วและหุ่นแรงได้มากขึ้น ในโชนนี้ ร่างกายจะเริ่มสร้างกรดแลคติก แต่ก็กำจัดออกได้หมด คุณควรออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นนี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เนื่องจากร่างกายจะดึงเครียดมาก

#### โชน 4: หนักมาก

การออกกำลังกายในโชนที่ 4 ช่วยเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขันและการใช้ความเร็วสูง การออกกำลังกายในโชนนี้ทำได้ทั้งแบบใช้ความเร็วคงที่หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง (การออกกำลังกายเป็นระยะสั้นๆ สลับหยุดพัก) การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ แต่หากทำบ่อยหรือหนักเกินไปอาจเป็นการใช้งานร่างกายเกินขนาด ซึ่งอาจทำให้ต้องหยุดพักจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน

#### โชน 5: สูงสุด

เมื่ออัตราการเต้นหัวใจระหว่างออกกำลังกายสูงถึงโชนที่ 5 การออกกำลังกายจะให้ความรู้สึกหนักมากที่สุด ร่างกายจะสร้างกรดแลคติกได้เร็วเกินกว่าจะกำจัดออก และคุณจะต้องหยุดพักหลังจากทำไต่ไม่ทันที่ นักกีฬาจะไต่การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงสุดนี้ไว้ในโปรแกรมการฝึกซ้อมโดยใช้การควบคุมอย่างเข้มงวด ส่วนผู้ที่นิยมการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำในระดับนี้เลย

#### 3.18.1. โชนอัตราการเต้นของหัวใจ

โชนอัตราการเต้นของหัวใจกำหนดเป็นช่วงเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด)

คุณจะสามารถคำนวณ HR สูงสุดได้ตามค่าเริ่มต้น โดยใช้สมการมาตรฐานต่อไปนี้ 220 - อายุของคุณ ถ้าทราบค่า HR สูงสุดที่แน่นอน ควรปรับค่าเริ่มต้นให้เหมาะสม

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro มีโซน HR ที่เป็นค่าเริ่มต้นและค่าเฉพาะกิจกรรม คุณสามารถใช้โซนค่าเริ่มต้นสำหรับกิจกรรมทั้งหมดได้ แต่ใช้โซน HR เฉพาะสำหรับกิจกรรมการวิ่งและจักรยานได้เพื่อการออกกำลังกายที่สูงขึ้นอีกขั้น

### ตั้งค่า HR สูงสุด

ตั้งค่า HR สูงสุดจากการตั้งค่าใน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนค่าเริ่มต้น

1. แตะค่า HR สูงสุด (ค่าสูงสุด ครั้งก่อนาที) หรือกดปุ่มตรงกลาง
2. เลือก HR สูงสุดค่าใหม่โดยปัดขึ้นหรือลง หรือ กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



3. แตะรายการที่เลือกหรือกดปุ่มตรงกลาง
4. ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซน HR



หมายเหตุ: นอกจากนี้ยังตั้งค่า HR สูงสุดได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **ส่วนบุคคล**

### ตั้งโซน HR เริ่มต้น

ตั้งค่าโซน HR เริ่มต้นจากการตั้งค่าใน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนค่าเริ่มต้น

1. เลื่อนขึ้น/ลงหรือกดปุ่มตรงกลางเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
2. เลือก HR สูงสุดค่าใหม่โดยปัดขึ้นหรือลงหรือ กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



3. แตะรายการที่เลือกหรือกดปุ่มตรงกลาง
4. ถ้าต้องการออกจากมุมมองโซน HR ให้ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลาง



หมายเหตุ: การเลือก รีเซ็ต ในมุมมองโซน HR จะเป็นการรีเซ็ตโซน HR ไปเป็นค่าเริ่มต้น

### ขวา

ตั้งค่าโซน HR เฉพาะกิจกรรมที่กำหนดเองจากการตั้งค่าภายใต้ การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะกิจกรรม (การวิ่งหรือจักรยาน) ที่ต้องการแก้ไข หรือกดปุ่มกลางเมื่อมีการไฮไลต์กิจกรรม
2. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดโซน HR
3. เลื่อนขึ้น/ลงหรือกดปุ่มตรงกลางเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
4. เลือก HR ค่าใหม่โดยปัดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



3. แตะรายการที่เลือกหรือกดปุ่มตรงกลาง
4. ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซน HR

#### 3.18.1.1. การใช้โซน HR ขณะออกกำลังกาย

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 3.28. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 3.28.1. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) มาตรฐานโซน HR 5 ส่วนจะแสดงขึ้นบริเวณขอบบนของหน้าจอโฮมคิกิฟา (ในโฮมคิกิฟาทั้งหมดที่รองรับ HR) แถวถัดมาจะชี้ว่าคุณออกกำลังกายอยู่ในโซน HR ใด โดยมีแสงสว่างขึ้นในส่วนที่ออกกำลังกายนั้น ลูกศรเล็กๆ ในแถวถัดมาจะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกายนาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการเต้นของหัวใจอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



นอกจากนี้ยังมีหน้าจอแสดงผลเฉพาะสำหรับโซน HR ในหน้าจอโฮมคิกิฟาเริ่มต้นอีกด้วย โซนนี้จะแสดงโซนอัตราการเต้นของหัวใจปัจจุบันของคุณในช่องตรงกลาง ระยะเวลาที่คุณอยู่ในโซนนั้น และความห่างระหว่างอัตราการหัวใจก่อนที่ในโซนปัจจุบันกับโซนก่อนหน้าหรือถัดไป สีพื้นหลังของแถบยังระบุโซน HR ที่คุณใช้อยู่ด้วย



ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่เข้าไปในแต่ละโซน

### 3.18.2. โซนอัตราการก้าว

โซนอัตราการก้าวจะทำงานเหมือนโซน HR แต่ความเข้มข้นในการออกกำลังกายจะขึ้นอยู่กับการก้าวแทนอัตราการเต้นของหัวใจ โซนอัตราการก้าวจะแสดงเป็นคำตรรกหรือแบบอังกฤษ โดยขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าของคุณ

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro มีโซนอัตราการก้าวเริ่มต้นห้าโซนที่คุณสามารถใช้ได้หรือจะกำหนดเองก็ได้

มีโซน Pace สำหรับวิ่งและปั่นจักรยาน

#### การกำหนดโซนอัตราการก้าว

ตั้งโซนอัตราการก้าวสำหรับกิจกรรมเองได้จากส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะที่ การวิ่ง หรือ การขี่จักรยาน หรือกดปุ่มตรงกลาง
2. ปิดหรือกดปุ่มล่างและเลือกโซนอัตราการก้าว
3. ปิดขึ้น/ลงหรือกดปุ่มบนหรือล่างแล้วกดปุ่มกลางเมื่อโซนก้าวที่คุณต้องการเปลี่ยนมีการไฮไลต์
4. เลือกโซนอัตราการก้าวใหม่ โดยการปิดขึ้น/ลงหรือกดปุ่มบนหรือล่าง



5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซนอัตราการก้าวใหม่
6. ปิดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซนอัตราการก้าว

#### 3.18.2.1. การใช้โซนอัตราการก้าวขณะออกกำลังกาย

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 3.28. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกก้าวเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 3.28.1. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) จะมีการดูมาตรวัดโซนอัตราการก้าวซึ่งแบ่งออกเป็นห้าส่วน ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่รอบๆ ขอบนอกของจอภาพแสดงโหมดกีฬา มาตราวัดจะบอกว่าคุณเลือกโซนอัตราการก้าวเป็นเป้าหมายความเข้มข้นโดยส่วนที่เกี้ยวข้องจะสว่างขึ้น ลูกศรเล็กๆ ในแถววัดจะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการก้าวของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



นอกจากนี้ยังมีหน้าจอแสดงผลเฉพาะสำหรับโซนอัตราการก้าวในหน้าจอเริ่มต้น โหมดกีฬาอีกด้วย โซนนี้จะแสดงโซนอัตราการก้าวปัจจุบันของคุณในช่องตรงกลาง ระยะเวลาที่คุณอยู่ในโซนนั้น และความห่างระหว่างโซนปัจจุบันกับโซนก่อนหน้าหรือถัดไป แถบตรงกลางจะสว่างขึ้น ซึ่งหมายความว่าค่าการออกกำลังกายในโซนอัตราการก้าวที่ถูกต้อง



ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

### 3.18.3. โซนใช้กำลัง

เครื่องวัดกำลังจะวัดกำลังกายที่ต้องใช้ในการทำกิจกรรมบางอย่าง ค่ากำลังจะอยู่ในหน่วยวัตต์ ประโยชน์หลักที่ได้จากเครื่องวัดกำลังคือความแม่นยำ เครื่องวัดกำลังจะแสดงให้เห็นว่าคุณออกแรงไปหนักแค่ไหนและใช้กำลังออกมามากเท่าใด นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณความถี่หน้าไต้ง่ายด้วยการวิเคราะห์ค่าวัตต์

โซนกำลังจะช่วยให้คุณออกกำลังกายโดยใช้ระดับกำลังกายได้ถูกต้อง

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro มีโซนการใช้กำลังห้าโซนเป็นค่าเริ่มต้นที่คุณสามารถใช้หรือคุณสามารถกำหนดเองได้

โซนกำลังพร้อมใช้งานในโหมดกีฬาเริ่มต้นทั้งหมดสำหรับการปั่นจักรยาน, การปั่นจักรยานในร่ม และการปั่นจักรยานเสือภูเขา สำหรับการวิ่งธรรมชาติและ การวิ่งบนทางธรรมชาติ คุณจำเป็นต้องใช้โหมด “กำลัง” เฉพาะโหมดกีฬาเพื่อให้ได้โซนกำลัง หากคุณใช้โหมดกีฬาแบบกำหนดเอง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโหมดของคุณใช้ POD พลังงานเพื่อให้คุณได้รับโซนกำลังด้วย

#### การตั้งค่าโซนกำลังเฉพาะกิจกรรม

ตั้งค่ากิจกรรมที่กำหนด โซนกำลังได้เองจากส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะกิจกรรม (การวิ่งหรือปั่นจักรยาน) ที่ต้องการแก้ไขหรือกดปุ่มกลางเมื่อไฮไลต์กิจกรรมแล้ว
2. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือกโซนกำลัง
3. เลื่อนขึ้น/ลงด้วยการกดปุ่มบนหรือล่าง แล้วเลือกโซนกำลังที่คุณต้องการแก้ไข
4. เลือกโซนกำลังใหม่โดยการปิดขึ้น/ลงหรือกดปุ่มบนหรือล่าง





5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่ากำลังใหม่
6. บิดขวาหรือกดปุ่มกลางข้างเพื่อออกจากมุมมองกำลัง

### 3.18.3.1. การใช้โซนกำลังขณะออกกำลังกาย

คุณต้องมีที่ออกกำลังกายที่จับคู่กับนาฬิกาอยู่เพื่อให้อุปกรณ์ใช้โซนกำลังขณะออกกำลังกายได้ โปรดดู 3.25. การจับคู่ที่สอดคล้องกับเซ็นเซอร์

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 3.28. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกกำลังเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 3.28.1. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) จะมีการคำนวณวัดโซนกำลังซึ่งแบ่งออกเป็นห้าส่วน ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่รอบๆ ขอบนอกของจอภาพแสดงโหมดกีฬา มาตรฐานจะบอกว่าคุณเลือกโซนกำลังเป็นเป้าหมายความเข้มข้น โดยส่วนที่เกี่ยวข้องจะสว่างขึ้น ลูกศรเล็กๆ ในแถวนี้จะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกายนาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากกำลังของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



นอกจากนี้ ยังมีหน้าจอแสดงผลเฉพาะสำหรับโซนกำลังในหน้าจอโหมดกีฬาเริ่มต้นอีกด้วย โซนนี้จะแสดงโซนกำลังปัจจุบันของคุณในช่องตรงกลาง ระยะเวลาที่คุณอยู่ในโซนนั้น และความห่างระหว่างโซนปัจจุบันกับโซนก่อนหน้าหรือถัดไป แถบตรงกลางจะสว่างขึ้น ซึ่งหมายความว่าค่ากำลังออกกำลังกายในโซนอัตราการก้าวที่ถูกต้อง



ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

## 3.19. การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบที่พบได้ทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมออกกำลังกายที่ใช้แรงมากและน้อยโดยทำเป็นชุดซ้ำๆ กัน คุณสามารถกำหนดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาสำหรับโหมดกีฬาแต่ละโหมดในนาฬิกาได้โดยใช้ Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro

เมื่อต้องการกำหนดการออกกำลังกายแบบเว้นจังหวะ คุณต้องตั้งค่าทั้งหมด 4 รายการ ดังนี้

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

หากใช้ระยะทางเป็นตัวกำหนดช่วงสลับการออกกำลังกาย คุณต้องอยู่ในโหมดกีฬาที่มีการวัดระยะทาง โดยอาจวัดจาก GPS หรือจาก POD เท้าหรือจักรยานได้



**หมายเหตุ:** หากคุณกำลังใช้ช่วงสลับการออกกำลังกายอยู่ คุณจะไม่สามารถเปิดใช้งานการนำทางได้

วิธีออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา


2. เลื่อนลงไปที่ **ช่วงเวลา** (ช่วงสลับการออกกำลังกาย) และแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลาง
3. เปิดใช้ช่วงสลับการออกกำลังกายและปรับการตั้งค่าที่ตั้งชื่อไว้ข้างต้น



4. เลื่อนกลับไปที่มีมุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. บิดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มกลางจนกว่าเข้าไปยังช่วงการออกกำลังกายที่แสดงและกดปุ่มบนเมื่อพร้อมที่จะเริ่มออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา



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

 **หมายเหตุ:** ในขณะที่ใช้น้ำจ่อช่วงเวลา ปุ่มกดจะทำงานตามปกติเช่น กดปุ่มบนเพื่อหยุดการบันทึกการออกกำลังกายชั่วคราว *ไม่ใช่หยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาเพียงอย่างเดียว*

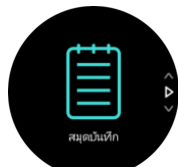
หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว ระบบจะปิดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬาชนิดนั้น โดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม การตั้งค่าอื่น ๆ จะยังคงอยู่เพื่อให้คุณเริ่มออกกำลังกายแบบเดียวกันเมื่อใช้โหมดกีฬาในครั้งหน้าได้ง่าย

### 3.20. ภาษาและระบบหน่วยวัด

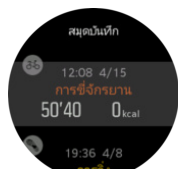
คุณสามารถเปลี่ยนภาษาและระบบหน่วยวัดได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** (ทั่วไป) » **ภาษา** (ภาษา)


### 3.21. สมุดบันทึก

คุณสามารถเข้าไปยังสมุดบันทึกได้จากตัวเปิดโปรแกรม หรือบิดไปทางขวาเมื่ออยู่ในจอแสดงผลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย



แตะรายการบันทึกที่ต้องการดู แล้วเลื่อนดูบันทึกโดยบิดขึ้นหรือลง หรือกดปุ่มขวาบนหรือปุ่มขวาล่าง



 **หมายเหตุ:** ไอคอนบันทึกจะยังคงเป็นสีเทาจนกว่าการออกกำลังกายจะได้รับการซิงค์กับแอป Suunto

ออกจากบันทึกโดยบิดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้ และยังคงแตะสองครั้งบนหน้าจอเพื่อกลับไปยังหน้าปัดนาฬิกาได้

### 3.22. ข้างขึ้นข้างแรม

นอกจากเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและตกแล้ว นาฬิกาของคุณจะติดตามข้างขึ้นข้างแรมของดวงจันทร์ได้ ข้างขึ้นข้างแรมของดวงจันทร์ขึ้นอยู่กับวันที่ตั้งไว้ในนาฬิกา

และใช้เป็นมุมมองในหน้าปัดสไลด์กลางแจ้งได้ และหน้าจอเพื่อเปลี่ยนแถวล่างจนกว่าจะเห็นไอคอนดวงจันทร์และเปอร์เซ็นต์



ข้างขึ้นข้างแรมจะแสดงเป็น ไอคอนที่มีเปอร์เซ็นต์ดังนี้



### 3.23. การแจ้งเตือน

หากจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว คุณจะได้รับการแจ้งเตือนต่างๆ ในนาฬิกา เช่น สายโทรเข้าและข้อความ

เมื่อจับคู่นาฬิกากับแอป การแจ้งเตือนจะเปิดไว้ก่อนแล้วโดยค่าเริ่มต้น ซึ่งสามารถปิดได้จากเมนูการตั้งค่าในส่วนการแจ้งเตือน

เมื่อการแจ้งเตือนมาถึง จะมีป๊อปอัพปรากฏบนหน้าปัด



หากแสดงข้อความบนหน้าจอไม่หมด ให้ปัดขึ้นเพื่อเลื่อนดูข้อความทั้งหมด

#### ประวัติการแจ้งเตือน

หากคุณมีการแจ้งเตือนที่ไม่ได้อ่านหรือสายที่ไม่ได้รับในโทรศัพท์มือถือ คุณสามารถดูได้ในนาฬิกา

จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มกลางแล้วกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนดูประวัติการแจ้งเตือน

ประวัติการแจ้งเตือนจะล้างออกไปเมื่อคุณดูข้อความจากอุปกรณ์เคลื่อนที่

### 3.24. ข้อมูลเชิงลึกสภาพกลางแจ้ง

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro วัดความดันอากาศสัมบูรณ์โดยใช้เซ็นเซอร์วัดความดันที่มีในตัว ระบบนี้จะคำนวณความสูงหรือความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลโดยขึ้นอยู่กับการวัดและค่าอ้างอิงความสูงของคุณ

**⚠️ ข้อควรระวัง:** คอยดูอย่าให้บริเวณรอบๆ รูเซ็นเซอร์ความดันอากาศที่ด้านซ้ายของนาฬิกามีสิ่งสกปรกและทรายติดอยู่ อย่าใส่วัตถุใดๆ ลงในช่องนี้ เนื่องจากอาจทำความเสียหายให้เซ็นเซอร์ได้

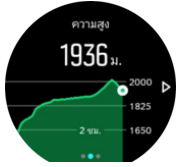
ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อดูระดับความสูงและความดันบรรยากาศในปัจจุบัน



และเพื่อดูอุณหภูมิปัจจุบัน



ปิดซ้ายหรือกดปุ่มกลางเพื่อสลับกราฟแนวโน้มของเครื่องวัดความสูงและความดันอากาศ



ตรวจสอบว่าคุณตั้งค่าอ้างอิงความสูงได้อย่างถูกต้องแล้ว (โปรดดู 3.3. *มาตรวัดความสูง*) คุณสามารถอ่านความสูงของตำแหน่งปัจจุบันได้จากแผนที่ภูมิประเทศส่วนใหญ่หรือบริการแผนที่ออนไลน์สำคัญๆ เช่น Google Maps

การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในท้องถิ่นส่งผลกระทบต่อ การอ่านความสูง หากสภาพอากาศในท้องถิ่นเปลี่ยนแปลงบ่อย คุณควรรีเซ็ตค่าอ้างอิงระดับความสูงอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะก่อนเริ่มการเดินทางครั้งต่อไป



**เคล็ดลับ:** ขณะอยู่ในมุมมองความสูงและความดันอากาศ ให้กดปุ่มกลางเพื่อเข้าไปยังการตั้งค่าภายนอกได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งใช้ปรับค่าอ้างอิงได้

## โปรไฟล์อัลติ-บารออัตโนมัติ

การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศและระดับความสูงจะทำให้ความกดอากาศเปลี่ยนแปลง คุณสามารถจัดการข้อมูลนี้ได้โดย Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro จะสลับการตีความการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศเป็นระดับความสูงหรือสลับเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศอัตโนมัติ โดยขึ้นอยู่กับ การเคลื่อนไหวของคุณ

หากนาฬิกาตรวจจับการเคลื่อนไหวในแนวตั้ง ก็จะเปลี่ยนเป็นการวัดระดับความสูง เมื่อดูกราฟความสูง นาฬิกาจะอัปเดตข้อมูลโดยล่าช้าไม่เกิน 10 วินาที ถ้าคุณอยู่ที่ที่มีความสูงคงที่ (เคลื่อนไหวในแนวตั้งน้อยกว่า 5 เมตรภายใน 12 นาที) นาฬิกาจะแปลผลการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศทั้งหมดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ

### 3.25. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

จับคู่นาฬิกากับ Bluetooth Smart POD และเซ็นเซอร์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมขณะบันทึกการออกกำลังกายได้ เช่น พลังงานที่ใช้ในการขี่จักรยาน

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro รองรับ POD และเซ็นเซอร์ในประเภทต่อไปนี้

- อัตราการเต้นของหัวใจ
- จักรยาน
- กำลัง
- เท้า



**หมายเหตุ:** คุณจะไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่ ดู 3.2. โหมดเครื่องบิน

วิธีจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์

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



4. ทำตามคำแนะนำในนาฬิกาเพื่อให้เสร็จสิ้นการจับคู่ (โปรดดูที่เซ็นเซอร์หรือคู่มือ POD ถ้าจำเป็น) กดปุ่มกลางเพื่อไปยังขั้นตอนต่อไป



หาก POD มีการตั้งค่าที่จำเป็น เช่น ความยาวข้อเหวี่ยงสำหรับ power POD ข้อความจะปรากฏให้คุณป้อนค่าในระหว่างขั้นตอนการจับคู่

เมื่อจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์แล้ว นาฬิกาจะค้นหาพื้นที่ที่คุณเลือก โหมดกีฬาที่ใช้เซ็นเซอร์ประเภทนั้นๆ

คุณสามารถดูรายการอุปกรณ์ทั้งหมดที่จับคู่ไว้ในนาฬิกา โดยไปที่การตั้งค่าในส่วน **การเชื่อมต่อ** (การเชื่อมต่อ) » **อุปกรณ์ที่จับคู่** (อุปกรณ์ที่จับคู่)

คุณสามารถลบ (เลิกจับคู่) อุปกรณ์นั้นจากรายการนี้ได้ ถ้าต้องการ เลือกอุปกรณ์ที่ต้องการลบออก แล้วแตะ **ลบ** (ลบ)

### 3.25.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน

สำหรับ POD จักรยาน คุณต้องกำหนดเส้นรอบวงของล้อในนาฬิกา เส้นรอบวงต้องเป็นมิลลิเมตรและทำเป็นขั้นตอนในการปรับเทียบ หากเปลี่ยนล้อ (มีขนาดเส้นรอบวงใหม่) ของจักรยาน คุณต้องเปลี่ยนการตั้งค่าเส้นรอบวงล้อในนาฬิกาด้วย

วิธีเปลี่ยนวงล้อ

1. ไปที่การตั้งค่า จากนั้น **การเชื่อมต่อ** » **อุปกรณ์ที่จับคู่**
2. เลือก **POD จักรยาน**
3. เลือกเส้นรอบวงล้อใหม่

### 3.25.2. การปรับเทียบ foot POD

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

ในการปรับเทียบครั้งแรกกับ GPS คุณควรเลือกโหมดกีฬาที่ใช้ POD ที่เท้าและกำหนดความแม่นยำของ GPS ไว้เป็น **ดีที่สุด** เริ่มต้นการบันทึกและวิ่งในจังหวะลงที่บนพื้นผิวแนวระนาบ ถ้าเป็นไปได้อย่างน้อย 15 นาที

วิ่งที่ความเร็วเฉลี่ยปกติของคุณตอนเริ่มการปรับเทียบ แล้วหยุดการบันทึกการออกกำลังกาย ครั้งต่อไปที่คุณใช้งาน POD การปรับเทียบจะพร้อม

นาฬิกาของคุณจะปรับเทียบ foot POD อีกครั้งโดยอัตโนมัติ เมื่อใดก็ตามที่ความเร็ว GPS สามารถใช้ได้

### 3.25.3. การปรับเทียบ POD ไฟฟ้า

ในส่วน POD ไฟฟ้า (มิเตอร์วัดกำลัง) คุณต้องเริ่มการปรับเทียบจากตัวเลือกโหมดกีฬาในนาฬิกา

วิธีปรับเทียบ POD ไฟฟ้า

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

คุณควรปรับเทียบ POD ไฟฟ้าเป็นระยะ

### 3.26. จุดสนใจ

จุดสนใจหรือ POI เป็นสถานที่พิเศษ เช่น จุดตั้งค่ายพักแรมหรือจุดชมวิวดตามเส้นทาง คุณสามารถบันทึกและนำทางไปได้ในภายหลัง คุณสามารถสร้าง POI ในแอป Suunto จากแผนที่และไม่ต้องอยู่ตำแหน่ง POI การสร้าง POI ในนาฬิกาของคุณทำได้โดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ

POI แต่ละแห่งจะกำหนดโดย:

- ชื่อ POI
- ประเภท POI
- วันที่และเวลาที่สร้าง
- ละติจูด
- ลองจิจูด
- ระดับความสูง

คุณสามารถบันทึก POI ได้ถึง 250 รายการในนาฬิกา

#### 3.26.1. การเพิ่มและลบ POI

คุณสามารถเพิ่ม POI ให้กับนาฬิกาของคุณด้วยแอป Suunto หรือโดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณในนาฬิกา

ถ้าคุณออกมาข้างนอกในขณะที่สวมนาฬิกาอยู่ จากนั้นเจอจุดที่ต้องการบันทึกเป็น POI ก็สามารถเพิ่มตำแหน่งลงในนาฬิกาได้โดยตรง

วิธีเพิ่ม POI ลงในนาฬิกา:

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปยัง การนำทาง และแตะที่ไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง
3. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไปยัง ตำแหน่งของคุณ และกดปุ่มตรงกลาง
4. รอให้นาฬิกาเปิดใช้งาน GPS และค้นหาตำแหน่งของคุณ
5. เมื่อนาฬิกาแสดงละติจูดและลองจิจูดของคุณ ให้กดปุ่มบนเพื่อบันทึกตำแหน่งของคุณเป็น POI และเลือกประเภท POI
6. ตามคำเริ่มต้นชื่อ POI จะเหมือนกับประเภท POI (โดยมีหมายเลขกำกับตามหลัง) คุณสามารถแก้ไขชื่อได้ในภายหลังในแอป Suunto

#### การลบ POI

คุณสามารถลบ POI ได้โดยการลบ POI ออกจากรายการ POI ในนาฬิกาหรือลบ POI ในแอป Suunto

วิธีลบ POI ในนาฬิกา:

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปยัง การนำทาง และแตะที่ไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง
3. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไปยัง จุดสนใจ และกดปุ่มตรงกลาง
4. เลื่อนไปที่ POI ที่คุณต้องการนำออกจากรายการแล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. เลื่อนไปที่ส่วนของรายละเอียดแล้วเลือก ลบ

เมื่อลบ POI ออกจากนาฬิกาแล้ว POI จะไม่ลบออกถาวร

หากต้องการลบ POI อย่างถาวรคุณต้องลบ POI ในแอป Suunto

#### 3.26.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ

คุณสามารถนำทางไปยังจุดสนใจใดๆ ที่อยู่ในรายการจุดสนใจของนาฬิกา



**หมายเหตุ:** เมื่อมีการนำทางไปยังจุดสนใจ นาฬิกาของคุณจะใช้ GPS เต็มที่

ในการนำทางสู่ POI:

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกเมนู
2. เลื่อนไปที่ การนำทาง (การนำทาง) แล้วแตะไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง

3. เลื่อนไปยัง จุดสนใจ แล้วกดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดรายการจุดสนใจ
4. เลื่อนไปยังจุดสนใจที่ต้องการไป แล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. กดปุ่มขวาบนเพื่อเริ่มนำทาง
6. กดปุ่มบนอีกครั้งได้ทุกเมื่อเพื่อหยุดการนำทาง

การนำทางไปยังจุดสนใจมีสองมุมมอง:

- มุมมอง POI พร้อมด้วยตัวบ่งชี้ทิศทางและระยะทางไปยัง POI



- มุมมองแผนที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันของคุณเทียบกับจุดสนใจ (POI) และเส้นทางการนำทาง (เส้นทางที่คุณเดิน)



ปิดไปทางซ้ายหรือขวา หรือกดปุ่มกลางเพื่อสลับระหว่างมุมมอง

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

























ในมุมมองแผนที่ จุดสนใจอื่นๆ ใกล้เคียงจะแสดงเป็นสีเทา แตะหน้าจอเพื่อสลับระหว่างแผนที่ภาพรวมและมุมมองที่มีรายละเอียดเพิ่มเติม คุณจะปรับระดับการซูมในมุมมองรายละเอียดได้โดยกดปุ่มตรงกลาง แล้วซูมเข้าและออกด้วยปุ่มบนและปุ่มล่าง

ขณะนำทาง คุณสามารถบิดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอ หรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดจะช่วยให้คุณเข้าถึงรายละเอียด POI ได้อย่างรวดเร็ว เช่น การบันทึกตำแหน่งปัจจุบัน การเลือก POI อื่นเพื่อนำทางไป รวมทั้งการจบการนำทาง

### 3.26.3. ประเภทจุดสนใจ

ประเภทจุดสนใจที่มีให้เลือกใน Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro มีดังนี้

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

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



	น้ำตก
---	-------

### 3.27. รูปแบบตำแหน่ง

รูปแบบตำแหน่งเป็นการแสดงตำแหน่ง GPS ของคุณในนาฬิกา รูปแบบทุกแบบสัมพันธ์กับตำแหน่งเดียวกัน แต่แสดงออกมาต่างกัน

คุณสามารถเปลี่ยนรูปแบบตำแหน่งได้ในการตั้งค่าจากส่วน การนำทาง (การนำทาง) » รูปแบบตำแหน่ง (รูปแบบตำแหน่ง)

ละติจูด/ลองจิจูดเป็นกริดที่ใช้แพร่หลายที่สุดและมี 3 รูปแบบ ดังนี้

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

รูปแบบตำแหน่งอื่นที่ใช้โดยทั่วไปมีดังนี้

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

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro นอกจากนี้ยังรองรับตำแหน่งท้องถิ่นในรูปแบบต่อไปนี้ด้วย

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



**หมายเหตุ:** รูปแบบตำแหน่งบางรูปแบบไม่สามารถใช้ในพื้นที่ทางตอนเหนือ 84 องศาและทางตอนใต้ 80 องศาหรือนอกประเทศที่มีไว้ให้ใช้ หากอยู่นอกพื้นที่ที่ได้รับอนุญาต ทิศตำแหน่งของคุณจะไม่แสดงบนนาฬิกา

### 3.28. การบันทึกการออกกำลังกาย

นอกจากการเฝ้าดูกิจกรรมตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันแล้ว คุณยังใช้นาฬิกาบันทึกการออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดูข้อมูลอย่างละเอียดและติดตามความคืบหน้าได้

วิธีบันทึกการออกกำลังกาย

1. สวมเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ (สวมหรือไม่สวมก็ได้)
2. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้โปรแกรม
3. แตะไอคอนออกกำลังกาย หรือกดปุ่มกลาง

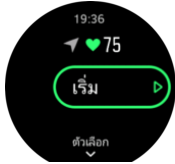


4. บัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนผ่านโหมดกีฬาและแตะที่ตำแหน่งที่คุณต้องการที่จะใช้ หรือเลื่อนด้วยปุ่มบนและล่าง แล้วเลือกด้วยปุ่มกลาง

5. ชุดไอคอนจะปรากฏเหนือตัวบ่งชี้เริ่มต้น โดยขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณกำลังใช้กับโหมคกีฬา (เช่น อัตราการเต้นหัวใจ หรือ GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว) ไอคอนลูกศร (GPS ที่เชื่อมต่อ) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะที่ค้นหา และเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อพบสัญญาณ ไอคอนรูปหัวใจ (อัตราการเต้นของหัวใจ) จะกะพริบเป็นสีเทาขณะที่ค้นหา และเมื่อพบสัญญาณจะเปลี่ยนเป็นรูปหัวใจที่มีสีที่ติดอยู่กับสายรัด หากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจหากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจออปติคัล เซ็นเซอร์จะเปลี่ยนเป็นหัวใจที่มีสีโดยไม่มีสายรัด

หากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ แต่ไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียว ให้ตรวจสอบว่ามีการจับคู่เซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ โปรดดู 3.25. การจับคู่เพื่อคัมเซ็นเซอร์ แล้วเลือกโหมคกีฬาอีกครั้ง

อาจรอให้ไอคอนแต่ละไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียวหรือแดง หรือเริ่มบันทึกตามต้องการ โดยกดปุ่มกลาง



เมื่อการบันทึกเริ่มต้นขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจที่เลือกจะถูกบล็อกและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในระหว่างการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

6. ในขณะที่บันทึก คุณสามารถสลับการแสดงผล ไปมาด้วยปุ่มกลาง หรือใช้หน้าจอสัมผัสหากเปิดใช้งานอยู่
7. กดปุ่มบนเพื่อหยุดบันทึกชั่วคราว หยุดและบันทึกด้วยปุ่มล่าง หรือทำต่อโดยใช้ปุ่มบน



ถ้าโหมคกีฬาที่คุณเลือกมีตัวเลือก เช่น การตั้งค่าเป้าหมายระยะเวลา คุณสามารถปรับตัวเลือกนั้นก่อนเริ่มการบันทึก โดยบิดขึ้นหรือกดปุ่มล่าง นอกจากนี้ ยังปรับตัวเลือกโหมคกีฬาในขณะที่บันทึกได้ โดยกดปุ่มกลางค้างไว้

**เคล็ดลับ:** ขณะที่ทำการบันทึก คุณสามารถแตะที่จอเพื่อดูป๊อปอัพที่แสดงเวลาปัจจุบันและระดับแบตเตอรี่ได้

ถ้าใช้โหมคสมัครสปอร์ตอยู่ ให้สลับกีฬาโดยกดปุ่มบนค้างไว้

หลังจากที่คุณหยุดการบันทึก จะมีข้อความถามว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณสามารถตอบหรือข้ามคำถามได้ (โปรดดู *ความรู้สึก*) จากนั้นจะได้รับข้อมูลสรุปกิจกรรมที่เลือกดูได้ด้วยการแตะหน้าจอหรือกดปุ่ม

หากคุณทำบันทึกที่ไม่ต้องการเก็บไว้ สามารถลบรายการบันทึกได้โดยเลื่อนไปใต้สรุป แล้วแตะปุ่มลบ นอกจากนี้ คุณยังสามารถลบบันทึกในลักษณะเดียวกันจากสมุดรายการต่างๆ



### 3.28.1. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย

สามารถกำหนดเป้าหมายต่างๆ ได้โดยใช้ Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ขณะออกกำลังกาย

หากโหมคกีฬาที่เลือกไว้มีตัวเลือกเป้าหมาย สามารถปรับค่าเหล่านี้ก่อนเริ่มบันทึกโดยบิดขึ้นหรือกดปุ่มขวาล่าง



เพื่อการออกกำลังกาย โดยมีเป้าหมายทั่วไป:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. และ เป้าหมาย หรือกดปุ่มตรงกลาง
3. เลือก ระยะเวลา หรือ ระยะทาง
4. เลือกเป้าหมาย
5. ปิดขวาเพื่อกลับไปตัวเลือกโหมดกีฬา

เมื่อเปิดเป้าหมายทั่วไปแล้ว แถบแสดงเป้าหมายจะปรากฏขึ้นทุกครั้งที่มีการแสดงข้อมูลความถี่หัวใจ



นอกจากนี้ คุณจะได้รับการแจ้งเตือนเมื่อคุณไปถึงเป้าหมาย 50% และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่คุณกำหนดแล้ว  
เพื่อการออกกำลังกาย โดยมีเป้าหมายเพิ่มขึ้น:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. สลับเปิด โชนเข้มข้น
3. เลือก โชน HR โชนวางระยะ หรือ โชนใช้กำลัง  
(ตัวเลือกจะขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาที่เลือกไว้และขึ้นอยู่กับว่าคุณมีพ็อคที่จับคู่กับนาฬิกาอยู่หรือไม่)
4. เลือกโชนเป้าหมาย
5. ปิดขวาเพื่อกลับไปตัวเลือกโหมดกีฬา

### 3.28.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถนำทางตามเส้นทางหรือ POI ได้ในขณะที่กำลังบันทึกการออกกำลังกาย

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

วิธีนำทางขณะออกกำลังกาย:

1. สร้างเส้นทางหรือ POI ในแอป Suunto และซิงค์นาฬิกาของคุณ หากคุณยังไม่ได้ดำเนินการ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS จากนั้นปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือก หรือเริ่มการบันทึกของคุณก่อน จากนั้นกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
3. เลื่อนไปยัง การนำทาง และแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มตรงกลาง
4. ปิดขึ้นและลงหรือกดปุ่มบนและล่างเพื่อเลือกตัวเลือกการนำทางแล้วกดปุ่มกลาง
5. เลือกเส้นทางหรือ POI ที่คุณต้องการนำทางแล้วกดปุ่มกลาง จากนั้นกดปุ่มบนเพื่อเริ่มการนำทาง

หากคุณยังไม่เริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ขั้นตอนสุดท้ายจะนำคุณกลับไปยังตัวเลือกโหมดกีฬา เลื่อนขึ้นไปที่มีมุมมองเริ่มต้นและเริ่มต้นการบันทึกตามปกติ  
ในขณะที่ออกกำลังกาย ปิดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลาง เพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอการนำทางซึ่งแสดงเส้นทางหรือจุดที่เลือกไว้ โปรดดูข้อมูลการนำทางเพิ่มเติม ดูที่ 3.26.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ และ 3.30. เส้นทาง

ในขณะที่เปิดหน้าจอนี้ คุณสามารถปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง จากตัวเลือกการนำทาง คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้ เช่น เลือกเส้นทางอื่นหรือ POI อื่นๆ ตรวจสอบพิกัดที่ตั้งปัจจุบันของคุณ รวมถึงสิ้นสุดการนำทางโดยเลือก เส้นทาง

### 3.28.3. ตัวเลือกการประหยัดพลังงานในโหมดกีฬา

หากต้องการยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ในขณะที่ใช้โหมดกีฬาที่ GPS ขอแนะนำให้ปรับความแม่นยำของ GPS (โปรดดู 3.17. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดพลังงาน) หากต้องการยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ คุณสามารถปรับใช้ตัวเลือกการประหยัดพลังงานต่อไปนี้ได้

- สีของหน้าจอ: จอภาพจะใช้สีทุกสีที่มีโดยค่าเริ่มต้น เมื่อเปิดตัวเลือก สีต่ำ หน้าจอจะใช้สีน้อยลงซึ่งช่วยลดแบตเตอรี่ที่ต้องใช้
- คับหน้าจอ: โดยปกติหน้าจอจะเปิดไว้ตลอดเวลาในขณะที่ออกกำลังกาย เมื่อคุณเปิดการคับหน้าจอไว้ หน้าจอจะดับหลังจากผ่านไป 10 วินาทีเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ จากนั้นกดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดหน้าจออีกครั้ง

### วิธีเปิดตัวเลือกการประหยัดพลังงาน

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลื่อนไปที่ **ประหยัดพลังงาน** (การประหยัดพลังงาน) แล้วแตะไอคอนหรือกดปุ่มกลาง
3. ปรับตัวเลือกการประหยัดพลังงานตามต้องการ จากนั้นปิดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางเพื่อออกจากตัวเลือกการประหยัดพลังงาน
4. เลื่อนกลับไปเมนูมุมมองเริ่มต้น และเริ่มออกกำลังกายตามปกติ



**หมายเหตุ:** หากเปิดการดับหน้าจอไว้ คุณจะยังได้รับการแจ้งเตือนจากมือถือ รวมทั้งเสียงเตือนและการสั่นเหมือนเดิม แต่ภาพการแจ้งเตือนต่างๆ จะไม่แสดงขึ้น เช่น หน้าต่างป๊อปอัพการหยุดอัตโนมัติ

### 3.29. เวลาฟื้นตัว

เวลาในการฟื้นตัวคือเวลาที่ร่างกายของคุณต้องใช้ในการฟื้นตัวหลังจากออกกำลังกาย มีหน่วยเป็นชั่วโมง ระยะเวลานี้จะขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและความเข้มข้นของการออกกำลังกาย รวมทั้งความเมื่อยล้าโดยรวม

ระยะเวลาในการฟื้นตัวจะสะสมจากการออกกำลังกายทุกประเภท กล่าวคือ เวลาฟื้นตัวสะสมของคุณในการฝึกซ้อมที่นาน แต่ระดับความเข้มข้นต่ำจะเท่ากับที่ความเข้มข้นสูง

เวลาจะสะสมในการฝึกซ้อมทุกครั้ง ดังนั้น หากคุณฝึกซ้อมอีกครั้งก่อนที่เวลาจะหมดลง เวลาสะสมใหม่จะเพิ่มเข้าไปในส่วนที่เหลือจากการฝึกซ้อมก่อนหน้านี้

หากต้องการดูเวลาการฟื้นสภาพ ให้ปัดจนกว่าจะเห็นหน้าจอแสดงข้อมูลการออกกำลังกาย แล้วแตะหน้าจอ



เนื่องจากเวลาในการฟื้นตัวเป็นเพียงเวลาโดยประมาณ ชั่วโมงสะสมจะนับออกหลังอย่างคงที่ โดยไม่คำนึงถึงระดับการออกกำลังกายของคุณหรือปัจจัยส่วนตัวอื่นๆ หากคุณแข็งแรงมาก คุณอาจฟื้นตัวเร็วกว่าที่คาดไว้ในทางกลับกัน หากคุณเป็นหวัด การฟื้นตัวของคุณอาจจะช้ากว่าที่คาดไว้

### 3.30. เส้นทาง

คุณสามารถใช้ Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ของคุณเพื่อนำทาง วางแผนเส้นทางของคุณในแอป Suunto และโอนไปยังนาฬิกาของคุณด้วยการซิงค์ครั้งถัดไป

วิธีนำทางตามเส้นทาง:

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปที่ **การนำทาง** และแตะที่ไอคอนหรือกดปุ่มกลาง



3. เลื่อนไปที่ **เส้นทาง** และกดปุ่มกลางเพื่อเปิดรายการเส้นทาง



4. เลื่อนไปยังเส้นทางที่ต้องการนำทางไปและกดปุ่มกลาง
5. กดปุ่มบนเพื่อเริ่มการนำทาง
6. กดปุ่มบนเพื่อเริ่มการนำทาง

แตะหน้าจอเพื่อสลับแผนที่ภาพรวมและมุมมองแบบละเอียด



ซูมเข้าและออกในมุมมองแบบละเอียดโดยแตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางค้างไว้ ปรับระดับการซูมด้วยปุ่มบนและปุ่มล่าง



ขณะใช้น้ำจอนำทาง คุณสามารถปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดช่วยให้เข้าไปยังการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น บันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณหรือเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

นอกจากนี้ โหมดกีฬาทุกโหมดที่มี GPS จะมีตัวเลือกการเลือกเส้นทางด้วย ดูที่ 3.28.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

## คำแนะนำในการนำทาง

ขณะที่ไปตามเส้นทาง นาฬิกาจะช่วยให้คุณอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องโดยแจ้งเตือนเพิ่มเติมเมื่อคุณเคลื่อนที่ไปตามเส้นทาง

เช่น ถ้าคุณออกนอกเส้นทางเกิน 100 เมตร (330 ฟุต) นาฬิกาจะแจ้งให้ทราบว่าคุณไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง และแจ้งให้ทราบเมื่อคุณกลับเข้าเส้นทางแล้ว เมื่อไปถึงจุดหมายของ POI บนเส้นทาง คุณจะได้รับการแจ้งเตือนป๊อปอัพที่บอกระยะทางและเวลาโดยประมาณระหว่างทาง (ETE) ไปยังจุดหมายที่ถัดไปหรือ POI



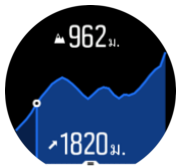
**หมายเหตุ:** ถ้าคุณไปยังเส้นทางที่ตัดกลับมาที่เดิม เช่น เส้นทางรูปเลข 8 และเลี้ยวคิดตอนผ่านทางแยก นาฬิกาจะถือว่าคุณตั้งใจเดินทางไปยังเส้นทางอื่น นาฬิกาแสดงเวย์พ้อยต์ตามทิศทางของเส้นทางใหม่ในปัจจุบัน ขอให้จับตามองเส้นทางไว้เพื่อเดินทางไปในเส้นทางที่ถูกต้อง ขณะนำทางตามเส้นทางที่คิด

### 3.30.1. การนำทางในที่สูง

ในกรณีที่เดินทางไปในเส้นทางที่มีข้อมูลระดับความสูง คุณสามารถนำทางโดยขึ้นและลงตามหน้าจอร์ดับความสูงได้ ขณะอยู่ในหน้าจอร์ดับความสูงหลัก (แสดงเส้นทาง) ให้ปัดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มกลางเพื่อสลับไปยังหน้าจอร์ดับความสูง

หน้าจอร์ดับความสูงจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้

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



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

## 3.31. การนำทางแบบเชื่อมต่อเพื่อเชื่อมต่อโดย Komoot

หากคุณเป็นสมาชิก Komoot คุณสามารถค้นหาหรือวางแผนเส้นทางด้วย Komoot และซิงค์ข้อมูลเหล่านี้กับ Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ของคุณผ่านแอป Suunto นอกจากนี้การออกกำลังกายของคุณที่บันทึกด้วยนาฬิกาจะซิงค์กับ Komoot โดยอัตโนมัติ

เมื่อใช้การนำทางตามเส้นทางกับ Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ของคุณร่วมกับเส้นทางจาก Komoot นาฬิกาของคุณจะแจ้งเตือนคุณด้วยเสียงเมื่อถึงเวลาแล้ว

ในการใช้การนำทางแบบเชื่อมต่อแล้วขับเคลื่อนโดย Komoot

1. ลงทะเบียนที่ Komoot.com
2. ในแอป Suunto เลือกบริการพันธมิตร
3. เลือก Komoot และเชื่อมต่อโดยใช้ข้อมูลประจำตัวเดียวกับที่คุณใช้ในการลงทะเบียน Komoot

เส้นทางที่คุณเลือกหรือวางแผนไว้ทั้งหมด (เรียกว่า“ทัวร์” ใน Komoot) ใน Komoot จะซิงค์กับแอป Suunto โดยอัตโนมัติซึ่งคุณสามารถโอนไปยังนาฬิกาได้อย่างง่ายดาย

ทำตามคำแนะนำในส่วน 3.30. เส้นทาง และเลือกเส้นทางของคุณจาก Komoot เพื่อรับการแจ้งเตือนแบบเชื่อมต่อแล้ว

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความร่วมมือระหว่าง Suunto และ Komoot โปรดดู <http://www.suunto.com/komoot>



หมายเหตุ: ขณะนี้ Komoot ยังไม่มีให้บริการในประเทศจีน

### 3.32. การติดตามการนอน

การนอนหลับตอนกลางคืนที่ดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับจิตใจและร่างกายที่แข็งแรง คุณสามารถใช้นาฬิกาติดตามการนอนและเวลาที่ใช้ในการนอนโดยเฉลี่ย

เมื่อคุณใส่นาฬิกาตอนนอน Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro จะติดตามการนอนหลับโดยใช้ข้อมูลจากมาตรวัดความเร่ง

ับที่แม่นยำมากขึ้น

เพื่อติดตามการนอน:

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกา เลื่อนลงไปที่ นอนหลับ แล้วกดปุ่มตรงกลาง
2. สลับเปิด การติดตามการนอน



3. ตั้งเวลาการเข้านอนและตื่นนอนตามตารางการนอนหลับปกติของคุณ

ขั้นตอนสุดท้ายกำหนดเวลาการนอนของคุณ นาฬิกาจะใช้ช่วงเวลาดังกล่าวเพื่อระบุเวลาที่คุณนอนหลับ (ในช่วงเวลานอน) และรายงานการนอนหลับทั้งหมดเป็นช่วงเวลาเดียว เช่น ถ้าคุณลุกขึ้นดื่มน้ำในตอนกลางคืน นาฬิกาจะนับการนอนหลับหลังจากนั้นเป็นช่วงเดียวกัน



หมายเหตุ: หากคุณเข้านอนก่อนเวลานอนและยังไม่หลับหลังจากผ่านเวลานอนไปแล้ว นาฬิกาจะไม่นับว่าเป็นช่วงการนอนหลับ คุณควรตั้งเวลานอนตามเวลาที่จะเข้านอนเร็วที่สุดและช่วงเวลาที่อาจตื่นนอน

เมื่อเปิดการติดตามการนอนแล้ว คุณยังตั้งเป้าหมายการนอนหลับได้อีกด้วย ผู้ใหญ่ปกติต้องใช้เวลานอน 7 ถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้ เวลาการนอนหลับของคุณอาจต่างจากช่วงเวลาทั่วไปได้

### แนวโน้มการนอนหลับ

เมื่อตื่นนอน นาฬิกาจะทักทายด้วยข้อมูลสรุปการนอนหลับที่ผ่านมา โดยระบุระยะเวลาการนอนทั้งหมด รวมเวลาที่คุณตื่นอยู่ (เดินไปเดินมา) และเวลาที่หลับลึก (ไม่มีกรเคลื่อนไหว)

นอกเหนือจากข้อมูลสรุปการนอนหลับแล้ว คุณยังติดตามแนวโน้มการนอนหลับโดยรวมได้จากข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการนอนหลับ กดปุ่มขวาล่างจากหน้าปัดนาฬิกาจนกว่าจะเห็นหน้าจอ นอนหลับ มุมมองแรกจะแสดงการนอนหลับครั้งล่าสุดเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้



ขณะอยู่ในโหมดนอนหลับ ให้ปิดซ้ายเพื่อดูการนอนหลับเฉลี่ยในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา ปิดขึ้นเพื่อดูเวลาการหลับจริงในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา ในขณะที่แสดงผลหน้าจอการนอนหลับเฉลี่ย ให้ปิดซ้ายเพื่อดูกราฟอัตราการเต้นหัวใจโดยเฉลี่ยในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา



ปิดขึ้นเพื่อดูค่า HR จริงในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา



**หมายเหตุ:** จากหน้าจอ นอนหลับ ให้กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเข้าไปยังการตั้งค่าการติดตามการนอนหลับ



**หมายเหตุ:** การวัดค่าการนอนหลับทั้งหมดจะมาจากเคลื่อนไหวเท่านั้น จึงเป็นค่าประมาณที่อาจไม่ใช่พฤติกรรมนอนหลับที่แท้จริงของคุณ

## การวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะนอนหลับ

หากใส่นาฬิกาในช่วงกลางคืน คุณจะได้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจขณะนอนหลับ ควรตรวจสอบว่า HR ราชวันเปิดใช้งานอยู่ (ดู 3.1.2. HR ประจำวัน) เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นแบบออปติคอลลในช่วงกลางคืน

## โหมดห้ามรบกวนอัตโนมัติ

คุณสามารถใช้การตั้งค่า “ห้ามรบกวนอัตโนมัติ” เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติขณะนอนหลับ

### 3.33. โหมดกีฬา

นาฬิกามีโหมดกีฬาที่ตั้งไว้แล้วมากมายให้เลือก โหมดเหล่านี้ออกแบบมาเพื่อกิจกรรมและวัตถุประสงค์แบบเจาะจง ตั้งแต่การเดินเล่นข้างนอกไปจนถึงการแข่งขันไตรกีฬา

เมื่อบันทึกการออกกำลังกาย (ดู 3.28. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณสามารถปิดขึ้นและลงเพื่อดูรายการโหมดกีฬาได้ และไอคอนที่รายการเพื่อดูรายการทั้งหมดและโหมดกีฬาทั้งหมด



โหมดกีฬาแต่ละโหมดมีชุดจอแสดงผลและมุมมองไม่ซ้ำกัน คุณสามารถแก้ไขและปรับแต่งข้อมูลที่แสดงบนหน้าจอในแอป Suunto คุณยังสามารถออกรายการโหมดกีฬาในนาฬิกาหรือเพิ่มโหมดใหม่ได้

#### 3.33.1. การว่ายน้ำ

คุณสามารถใช้ Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro สำหรับการว่ายน้ำในสระหรือแหล่งน้ำกลางแจ้ง

เมื่อใช้โหมดกีฬาว่ายน้ำในสระ นาฬิกาจะใช้ความยาวของสระว่ายน้ำเพื่อระบุระยะทาง คุณสามารถเปลี่ยนความยาวของสระว่ายน้ำได้ตามต้องการ โดยใช้ตัวเลือกโหมดกีฬาก่อนเริ่มว่ายน้ำ

ส่วนการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้องไหลผ่านน้ำเป็นช่วงๆ เหมือนกับการว่ายน้ำฟรีสไตล์เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ท้าทายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติดังนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ

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

### 3.34. แจ้งเตือนพายุ

การลดลงอย่างมีนัยสำคัญของความกดดันของบรรยากาศจะหมายถึงพายุกำลังจะมาและคุณควรหาสถานที่หลบ เมื่อสัญญาณเตือนพายุทำงานอยู่ Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro จะส่งเสียงแจ้งเตือนและแสดงสัญลักษณ์พายุเมื่อความดันลดลง 4 เฮกโตปาสกาล (0.12 นิ้วปรอท) ในช่วงเวลา 3 ชั่วโมง

ในการเปิดทำงานการเตือนพายุ:

1. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. เลื่อนไปยัง **สัญญาณปลุก** และเข้าไปโดยกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปยัง **แจ้งเตือนพายุ** และสลับเปิด/ปิด โดยกดปุ่มตรงกลาง

เมื่อเสียงสัญญาณเตือนพายุดังขึ้น ให้กดปุ่มใดๆ เพื่อปิดเสียง หากไม่ได้กดปุ่ม การแจ้งเตือนจะดังนาน 1 นาที สัญลักษณ์พายุยังคงอยู่บนจอแสดงผล จนกว่าสภาพอากาศจะเสถียร (ความดันลดลงช้าๆ)



### 3.35. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก

สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกใน Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro จะปรับไปตามตำแหน่งของคุณ แทนที่จะตั้งเวลาแบบที่กำหนดไว้ คุณสามารถตั้งการเตือนล่วงหน้าว่าต้องการรับสัญญาณเตือนก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกตามเวลาจริงได้

เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกจะกำหนดจาก GPS เพื่อให้สามารถใช้งานได้ข้อมูล GPS จากการใช้งานครั้งล่าสุด

วิธีตั้งสัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตก

1. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. เลื่อนไปยัง **สัญญาณปลุก** และเข้าไปโดยกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปยังสัญญาณเตือนที่ต้องการตั้งและเลือกโดยกดปุ่มตรงกลาง



4. ตั้งเวลาที่ต้องการก่อนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกโดยใช้ปุ่มบนหน้าจอขึ้นหรือปุ่มล่างเลื่อนลง แล้วขึ้นขึ้นด้วยปุ่มตรงกลาง
5. ตั้งเวลาเป็นนาฬิกาด้วยวิธีเดียวกัน



6. กดปุ่มตรงกลางเพื่อขึ้นขึ้นและออก



**เคล็ดลับ:** หน้าที่บนนาฬิกายังแสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกได้ด้วย





หมายเหตุ: เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกและการเตือนต้องใช้ GPS แบบกำหนดไว้ เวลาจะกะพริบจนกว่าข้อมูล GPS จะพร้อมใช้งาน

### 3.36. ตัวจับเวลา

นาฬิกาจะมีนาฬิกาจับเวลาและตัวนับเวลาถอยหลังที่ใช้ในการวัดเวลาพื้นฐาน เปิดตัวเรียกใช้เมนูจากหน้าปัดนาฬิกา แล้วเลื่อนขึ้นจนกว่าจะเห็นไอคอนนาฬิกาจับเวลา และที่ไอคอนหรือกดปุ่มกลางเพื่อเปิดหน้าจอนาฬิกาจับเวลา



เมื่อเข้าสู่หน้าจอกครั้งแรก นาฬิกาจับเวลาจะแสดงขึ้น หลังจากนั้น นาฬิกาจะจำสิ่งที่คุณใช้ล่าสุด ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกาจับเวลาหรือตัวนับเวลาถอยหลัง ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัดตั้งตัวจับเวลา (ตั้งค่านาฬิกาจับเวลา) หากต้องการเปลี่ยนการตั้งค่านาฬิกา

#### นาฬิกาจับเวลา

เริ่มนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มกลาง



หยุดนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มกลาง คุณสามารถจับเวลาต่อโดยกดปุ่มกลางอีกครั้ง รีเซ็ตได้โดยกดปุ่มล่าง



นอกจากการจับเวลาด้วยการปิดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้

#### ตัวนับเวลาถอยหลัง

ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่าง ในหน้าจอนาฬิกาจับเวลาเพื่อเปิดเมนูทางลัด จากตรงนั้น คุณสามารถเลือกตัวนับเวลาถอยหลังที่มีอยู่แล้วหรือสร้างตัวนับเวลาถอยหลังเองได้



หยุดและรีเซ็ตตามต้องการ โดยกดปุ่มกลางและปุ่มล่าง

นอกจากการจับเวลาด้วยการปิดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้

### 3.37. เวลาและวันที่

คุณจะต้องเวลาและวันที่ในช่วงที่เริ่มต้นใช้งานนาฬิกา หลังจากนั้น นาฬิกาจะใช้เวลาจากจีพีเอสเพื่อปรับค่าชดเชยเวลาเอง

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

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

#### 3.37.1. นาฬิกาปลุก

นาฬิกาของคุณมีนาฬิกาปลุกที่สามารถส่งเสียงครั้งเดียวหรือทำซ้ำในวันที่กำหนดให้ เปิดใช้งานสัญญาณเตือนจากการตั้งค่าภายใต้ **สัญญาณปลุก** (นาฬิกาปลุก) » **นาฬิกาปลุก**

นอกจากสัญญาณเตือนแบบมาตรฐานแล้ว คุณจะเห็นการเตือนแบบปรับได้ตามข้อมูลพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก โปรดดู 3.35. **สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก**

วิธีตั้งเวลาปลุกตามต้องการ

- กดปุ่มตรงกลางจากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเปิดเมนูทางลัดและเลื่อนไปที่ **สัญญาณปลุก**
- ขั้นแรกให้เลือกความถี่ของเวลาปลุกที่ต้องการ มีตัวเลือกดังนี้

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



- ตั้งชั่วโมงและนาที แล้วออกจากการตั้งค่า



เมื่อเสียงปลุกดัง คุณสามารถปิดการปลุกหรือเลือกตัวเลือกเลื่อนการปลุกได้ เวลาเลื่อนการปลุกคือ 10 นาทีและสามารถตั้งซ้ำๆ ได้ 10 ครั้ง



ถ้าปล่อยไว้เสียงปลุกดังต่อ นาฬิกาจะเลื่อนปลุกโดยอัตโนมัติเมื่อผ่านไป 30 วินาที

### 3.38. โทนเสียงและการสั่น

โทนเสียงและการสั่นใช้ในการแจ้งเตือน การปลุก และเหตุการณ์และการกระทำอื่น ๆ ที่สำคัญ ปรับค่าทั้งสองได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **โทน** ภายใต้ **ทั่วไป** » **โทน** » **ทั่วไป**, คุณสามารถเลือกได้ จากตัวเลือกต่อไปนี้:

- เปิดทั้งหมด:** เหตุการณ์ทั้งหมดทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- ปิดทั้งหมด:** ไม่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- ปุ่มปิด:** เหตุการณ์ทั้งหมดนอกเหนือจากการกดปุ่มจะทำให้เกิดการแจ้งเตือน

ภายใต้ **ทั่วไป** » **โทน** » **สัญญาณปลุก** คุณสามารถสลับเปิดและปิดการสั่นได้

คุณสามารถเลือกจากตัวเลือกต่อไปนี้:

- **การสั่น:** การแจ้งเตือนการสั่นสะเทือน
- **โทน:** การแจ้งเตือนด้วยเสียง
- **ทั้งคู่:** ทั้งการสั่นสะเทือนและการแจ้งเตือนด้วยเสียง

### 3.39. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย

นาฬิกาจะบอกภาพรวมกิจกรรมการออกกำลังกาย

ปิดซ้ายหรือกดปุ่มล่างจากมุมมองหน้าปัดเพื่อดูข้อมูลเชิงลึกของการออกกำลังกาย



ปิดซ้ายหรือกดปุ่มตรงกลางสองครั้งเพื่อดูกราฟกิจกรรมทั้งหมดในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมาและระยะเวลาเฉลี่ย และหน้าจอเพื่อสลับกิจกรรมต่างๆ ที่ทำไว้ในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา



ปิดขึ้นหรือกดปุ่มขวาเพื่อดูสรุปผลการออกกำลังกายทั้งหมดของสัปดาห์ปัจจุบัน บทสรุปจะรวมระยะเวลาและแคลอรี การปิดขึ้นเมื่อเลือกกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงจะแสดงรายละเอียดของกิจกรรมนั้น



### 3.40. หน้าปัดนาฬิกา

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro มีหน้าปัดนาฬิกาหลายแบบให้เลือกทั้งแบบดิจิทัลและอนาล็อก

วิธีเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา

1. กดปุ่มตรงกลางจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาปัจจุบันค้างไว้เพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. เลื่อนไปยัง หน้าปัดนาฬิกา (หน้าปัดนาฬิกา) แล้วแตะหรือกดปุ่มตรงกลางเพื่อเข้า



2. ปิดขึ้นและลงเพื่อเลื่อนดูตัวอย่างหน้าปัดนาฬิกา จากนั้นแตะหน้าตัวอย่างที่ต้องการใช้
3. ปิดขึ้นและลงเพื่อเลื่อนดูสีที่มีให้เลือก แล้วแตะสีที่ต้องการใช้



หน้าปัดแต่ละแบบจะมีข้อมูลเพิ่มเติม เช่น วันที่หรือแสดงผลสองเวลา และจอแสดงผลเพื่อสลับมุมมอง

## 4. การดูแลและให้บริการ

### 4.1. แนวทางการใช้งาน

จับถืออุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง - อย่าให้ถูกกระแทกหรือทำตก

ภายใต้สถานการณ์ปกติ ไม่จำเป็นต้องนำนาฬิกาเข้ารับการบริการใดๆ ควรล้างด้วยน้ำจืด สบู่อ่อนเป็นประจำและทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มชื้นๆ หรือผ้าขามัวร์

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมของ Suunto เท่านั้น - ความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้จะไม่อยู่ในการรับประกัน

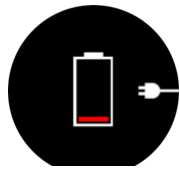
### 4.2. แบตเตอรี่

ระยะเวลาในการชาร์จหนึ่งครั้งจะขึ้นอยู่กับวิธีและสถานะในการใช้งานนาฬิกา เช่น อุณหภูมิที่ต่ำจะลดระยะเวลาของการชาร์จหนึ่งครั้ง ตามปกติ ความจุของแบตเตอรี่จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



**หมายเหตุ:** ในกรณีที่ความจุลดลงผิดปกติเนื่องจากแบตเตอรี่มีข้อบกพร่อง การรับประกันของ Suunto จะครอบคลุมการเปลี่ยนแบตเตอรี่เป็นเวลาหนึ่งปีหรือการชาร์จสูงสุด 300 ครั้ง แล้วแต่กรณีใดถึงก่อน

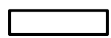
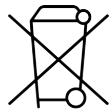
เมื่อระดับประจุแบตเตอรี่ต่ำกว่า 20% และต่อมา 5% นาฬิกาของคุณจะแสดงไอคอนแบตเตอรี่ต่ำ ถ้าระดับการชาร์จต่ำมาก นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพลังงานต่ำและแสดงไอคอนการชาร์จ



ใช้สาย USB ที่ให้มาในการชาร์จนาฬิกา เมื่อระดับแบตเตอรี่สูงพอ นาฬิกาจะตื่นจากโหมดพลังงานต่ำ

### 4.3. การกำจัดทิ้ง

โปรดกำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์อย่างทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ ถ้าต้องการ



## 5. อ้างอิง

### 5.1. คุณสมบัติเฉพาะทางเทคนิค

#### ทั่วไป

- อุณหภูมิในการทำงาน: -20° C ถึง +60° C /-5° F ถึง +140° F)
- อุณหภูมิการชาร์จแบตเตอรี่: 0° C ถึง +35° C /+32° F ถึง +95° F)
- อุณหภูมิในการจัดเก็บ: -30° C ถึง +60° C /-22° F ถึง +140° F)
- การกันน้ำ: 100 ม./328 ฟุต
- พลังงาน: แบตเตอรี่ลิเธียมไอออนแบบชาร์จได้
- อายุการใช้งานแบตเตอรี่: 10-40 ชม. พร้อมเปิด GPS โดยขึ้นอยู่กับสภาวะการใช้งาน

#### ออปติคัลเซ็นเซอร์

- อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลโดย Valencell

#### ตัวรับส่งสัญญาณวิทยุ

- รองรับ Bluetooth® Smart
- ความถี่ในการสื่อสาร: 2402-2480 MHz
- กำลังส่งสูงสุด: <4 dBm
- ระยะ: ~3 ม./9.8 ฟุต

#### มิเตอร์วัดความสูง

- ช่วงการแสดงผล: -500 ม. ถึง 9,999 ม./-1,640 ฟุตถึง 32,805 ฟุต
- ความละเอียด: 1 ม./3 ฟุต

#### เข็มทิศ

- ความละเอียด: 1 องศา/18 มิล

#### GPS

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

#### ผู้ผลิต

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

## วันที่ผลิต

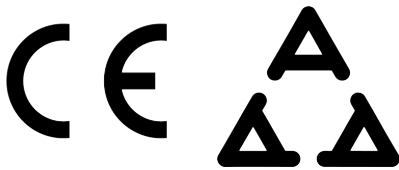
วันที่ผลิตสามารถตรวจสอบได้จากหมายเลขซีเรียลของอุปกรณ์ หมายเลขซีเรียลมีความยาว 12 อักขระเสมอ: YYWWXXXXXXXXXX

ในหมายเลขซีเรียล เลขสองตัวแรก (YY) คือปี และเลขสองตัวถัดไป (WW) คือสัปดาห์ของปีที่ผลิตอุปกรณ์

## 5.2. การปฏิบัติตามกฎ

### 5.2.1. CE

ด้วยเหตุนี้ Suunto Oy จึงประกาศว่าอุปกรณ์วิทยุ OW161 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU ถ้อยแถลงฉบับเต็มของของประกาศมาตรฐานสหภาพยุโรประบุไว้ในเว็บไซต์ [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



### 5.2.2. ความสอดคล้องกับ FCC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับกฎ FCC ส่วนที่ 15 การทำงานต้องเป็นไปตามเงื่อนไข 2 ข้อต่อไปนี้:

- (1) อุปกรณ์นี้จะไม่ก่อให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตราย และ
- (2) อุปกรณ์นี้ต้องยอมรับคลื่นรบกวนที่ได้รับ รวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการดำเนินงานที่ไม่พึงประสงค์ ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการทดสอบเพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐาน FCC และสำหรับใช้งานในบ้านพักหรือสำนักงาน

การเปลี่ยนแปลงหรือการดัดแปลงที่ไม่ได้รับการอนุญาตจาก Suunto จะทำให้สิทธิ์ในการใช้อุปกรณ์นี้ภายใต้กฎระเบียบของ FCC เป็นโมฆะ

หมายเหตุ: อุปกรณ์นี้ได้รับการทดสอบและพบว่าเป็นไปตามข้อกำหนดของอุปกรณ์ดิจิทัล Class B ตามกฎของ FCC ส่วนที่ 15 ข้อจำกัดเหล่านี้ได้รับการออกแบบเพื่อให้การป้องกันที่เหมาะสมต่อการรบกวนที่เป็นอันตรายเมื่ออุปกรณ์มีการติดตั้งในที่พักอาศัย อุปกรณ์นี้สร้าง ใช้งานและสามารถแผ่พลังงานคลื่นวิทยุ และถ้าไม่ได้ติดตั้งและใช้งานตามคู่มือการใช้งาน ก็อาจทำให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตรายต่อการสื่อสารทางวิทยุอย่างไรก็ตาม ไม่มีการรับประกันว่าการรบกวนจะไม่เกิดขึ้นในการติดตั้งโดยเฉพาะ หากอุปกรณ์นี้ก่อให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตรายต่อเครื่องรับวิทยุหรือโทรทัศน์ ซึ่งสามารถตรวจสอบได้โดยการเปิดและปิดอุปกรณ์ ซึ่งผู้ใช้จะสามารถลองแก้ไขการรบกวนได้เองจากมาตรการหนึ่งอย่างหรือมากกว่า ต่อไปนี้:

- ปรับหรือย้ายเสาอากาศรับสัญญาณ
- เพิ่มระยะห่างระหว่างอุปกรณ์และเครื่องรับสัญญาณ
- ต่ออุปกรณ์เข้ากับเต้าเสียบในวงจรที่แตกต่างจากที่เครื่องรับสัญญาณใช้อยู่
- ปรึกษาตัวแทนจำหน่ายหรือช่างวิทยุ/โทรทัศน์เพื่อขอความช่วยเหลือ

### 5.2.3. IC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับมาตรฐานการขกเว้นใบอนุญาตอุตสาหกรรมของแคนาดา RSS การทำงานต้องเป็นไปตามเงื่อนไข 2 ข้อต่อไปนี้:

- (1) อุปกรณ์นี้จะไม่ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวน และ
- (2) อุปกรณ์นี้ต้องสามารถรับสัญญาณรบกวนที่เข้ามา รวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ของอุปกรณ์ด้วย

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

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

### 5.3. เครื่องหมายการค้า

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro โลโก้ ชื่อและเครื่องหมายการค้า Suunto อื่น ๆ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนและไม่จดทะเบียนของ Suunto Oy สงวนลิขสิทธิ์

### 5.4. คำประกาศเรื่องสิทธิบัตร

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการคุ้มครองโดยการจดสิทธิบัตรและการขึ้นขอรับสิทธิบัตรที่รอดำเนินการและสิทธิในระดับชาติที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487

ทั้งนี้ มีการขึ้นขอจดสิทธิบัตรเพิ่มเติมแล้ว

เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจแบบออปติคัล Valencell ที่ใช้ในผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการคุ้มครองตามสิทธิบัตรและการขึ้นคำขอรับสิทธิบัตรที่รอดำเนินการและสิทธิของประเทศที่สอดคล้องกัน โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมใน [valencell.com/patents/](http://valencell.com/patents/)

### 5.5. การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดของ

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

#### ระยะเวลาการรับประกัน

ระยะเวลาการรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดเริ่มต้นนับตั้งแต่วันที่ซื้อจากร้านค้าปลีก

มีระยะเวลาการรับประกันสอง (2) ปีสำหรับนาฬิกาข้อมือ, นาฬิกาสมาร์ทวอตช์, Dive Computer, เครื่องส่งสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจ, เครื่องส่งสัญญาณ Dive, อุปกรณ์เชิงกล Dive และอุปกรณ์ความแม่นยำเชิงกล ยกเว้นแต่จะมีการระบุไว้เป็นอย่างอื่น

มีระยะเวลาการรับประกันหนึ่ง (1) ปีสำหรับอุปกรณ์เสริม รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะสายรัดหน้าอก สายนาฬิกา เครื่องชาร์จ สายรัด แบตเตอรี่แบบชาร์จซ้ำได้ กำไลและสายขาง Suunto

ระยะเวลาการรับประกันคือห้า (5) ปีสำหรับความผิดพลาดที่เกิดจากเซ็นเซอร์วัดความลึก (ความดัน) บน Suunto Dive Computers สายขาง

#### การยกเว้นและข้อจำกัด

การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดจะไม่ครอบคลุม:

1. ก) การสึกหรอตามปกติเช่น รอยขีดข่วน รอยถลอกหรือการเปลี่ยนแปลงของสีและ/หรือวัสดุของสายรัดที่ไม่ใช่โลหะ ข) ความเสียหายที่เกิดจากการจับถือที่รุนแรงหรือ ค) ข้อบกพร่องหรือความเสียหายที่เกิดจากการใช้งานที่ไม่ได้เป็นไปตามที่กำหนดไว้หรือการใช้งานตามที่แนะนำไว้ การดูแลที่ไม่เหมาะสม ความประมาทและอุบัติเหตุเช่น หล่นหรือกระแทก
2. สิ่งสิ่งพิมพ์และบรรจุภัณฑ์
3. ข้อบกพร่องหรือข้อบกพร่องที่สงสัยว่าจะเกิดจากการใช้กับสินค้า อุปกรณ์เสริม ซอฟต์แวร์และ/หรือบริการใด ๆ ที่ไม่ได้ผลิตหรือจัดหาโดย Suunto
4. แบตเตอรี่แบบไม่สามารถชาร์จได้

Suunto ไม่รับประกันว่าการทำงานของผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์จะปราศจากข้อผิดพลาด หรือว่าผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์เสริมจะทำงานร่วมกับฮาร์ดแวร์หรือซอฟต์แวร์ที่ให้บริการโดยบุคคลที่สามได้

การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดจะไม่มีผลบังคับใช้ในกรณีของผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์เสริม:

1. มีการใช้งานนอกเหนือจากที่กำหนดให้ใช้
2. ได้รับการซ่อมโดยช่างซ่อมที่ไม่ได้รับอนุญาต
3. หมายเลขเครื่องได้ถูกลบออก มีการเปลี่ยนแปลงหรือทำให้อ่านไม่รู้เรื่องด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม โดยขึ้นอยู่กับดุลพินิจแต่เพียงผู้เดียวของ Suunto หรือ
4. สัมผัสสารเคมีที่รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะครีมกันแดดและสารไล่ยุง



## การเข้าถึงบริการการรับประกันของ Suunto

คุณต้องแสดงหลักฐานการซื้อเพื่อการเข้าถึงบริการการรับประกันของ Suunto นอกจากนี้ คุณต้องลงทะเบียนผลิตภัณฑ์ออนไลน์ที่ [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) เพื่อรับบริการการรับประกันระหว่างประเทศทั่วโลก สำหรับคำแนะนำวิธีการขอรับบริการตามการรับประกัน ไปที่ [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) ติดต่อร้านค้า Suunto ในท้องถิ่นของคุณหรือโทรติดต่อ Suunto Contact Center

## ข้อจำกัดความรับผิดชอบ

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

## 5.6. สงวนลิขสิทธิ์

© Suunto Oy 10/2017 สงวนลิขสิทธิ์ Suunto ชื่อผลิตภัณฑ์ Suunto โลโก้ ชื่อและเครื่องหมายการค้า Suunto อื่นๆ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนและไม่จดทะเบียนของ Suunto Oy เอกสารฉบับนี้และเนื้อหาทั้งหมดเป็นกรรมสิทธิ์ของ Suunto Oy และมีวัตถุประสงค์เพื่อการใช้งานของลูกค้าเพื่อรับความรู้และข้อมูลการทำงานของผลิตภัณฑ์ Suunto จะไม่มีการนำเนื้อหามาใช้หรือเผยแพร่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นใดและ/หรือนอกจากนี้มีการแจ้งไว้แล้ว รวมทั้งเพื่อการเปิดเผยหรือการทำซ้ำที่ไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Suunto Oy แม้ว่าเราจะคอยตรวจสอบข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้ให้ครอบคลุมและถูกต้อง แต่จะไม่มีกรรับประกันความถูกต้องใดๆ ทั้งโดยชัดเจนหรือโดยนัย เนื้อหาของเอกสารนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า โปรดดาวน์โหลดเอกสารฉบับล่าสุดใน [www.suunto.com](http://www.suunto.com)





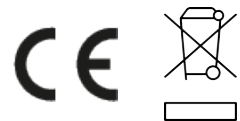
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 06/2021

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