

# **SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 2.6**


## KASUTUSJUHEND


1. OHUTUS.....	4
2. Alustamine.....	5
2.1. SuuntoLink.....	5
2.2. Tarkvara värskendused.....	6
2.3. Suunto rakendus.....	6
2.4. Nupud.....	6
2.5. Optiline pulss.....	7
2.6. Ikoonid.....	8
2.7. Sätete kohandamine.....	10
3. Funktsioonid.....	12
3.1. Aktiivsuse jälgimine.....	12
3.1.1. Vahtu pulss.....	13
3.1.2. Päevane pulss.....	13
3.2. Lennurežiim.....	14
3.3. Kõrgusmõõtur.....	14
3.4. Automaatne peatamine.....	15
3.5. Taustvalgustus.....	15
3.6. Bluetooth-ühendus.....	15
3.7. Nuppude lukustus ja ekraani valgustugevus.....	16
3.8. Rinna pulsiandur.....	16
3.9. Teave seadme kohta.....	16
3.10. Kuva teema.....	16
3.11. Režiim Mitte häirida.....	17
3.12. Enesetunne.....	17
3.13. Lähtepunkt.....	17
3.14. FusedSpeed.....	18
3.15. GPS-i täpsus ja energiasääst.....	19
3.16. Intensiivsustsoonid.....	19
3.16.1. Pulsitsoonid.....	20
3.16.2. Tempotsoonid.....	22
3.16.3. Pingutustsoonid.....	23
3.17. Intervalltreening.....	24
3.18. Keel ja mõõtühikute süsteem.....	25
3.19. Logiraamat.....	25
3.20. Kuufaasid.....	26
3.21. Teavitused.....	26
3.22. POD-ide ja andurite sidumine.....	27
3.22.1. Jalgratta-POD-i kalibreerimine.....	28
3.22.2. Jalaanduri kalibreerimine.....	28
3.22.3. Jõu-POD-i kalibreerimine.....	28

3.23. Huvipunktid.....	28
3.23.1. HP-de lisamine ja kustutamine.....	29
3.23.2. Navigeerimine huvikohani.....	29
3.23.3. Huvipunktide tüübid.....	30
3.24. Asukohavormingud.....	32
3.25. Treeningu salvestamine.....	32
3.25.1. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal.....	34
3.25.2. Navigeerimine treeningu ajal.....	34
3.25.3. Spordirežiim energiasäästu võimalused.....	35
3.26. Taastumine.....	35
3.27. Marsruudid.....	36
3.27.1. Kõrguse navigeerimine.....	37
3.28. Komooti täppisnavigeerimine.....	37
3.29. Une jälgimine.....	38
3.30. Spordirežiimid.....	39
3.30.1. Ujumine.....	39
3.31. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid.....	40
3.32. kellaaeg ja kuupäev.....	40
3.32.1. Äratuskell.....	41
3.33. Taimerid.....	41
3.34. Helid ja vibratsioon.....	42
3.35. Treeningute ülevaade.....	43
3.36. Kella sihverplaadid.....	43
4. Hooldus ja tugi.....	45
4.1. Käsitsemisjuhised.....	45
4.2. Aku.....	45
4.3. Kõrvaldamine.....	45
5. Etalonväärtused.....	46
5.1. Tehnilised andmed.....	46
5.2. Ühilduvus.....	47
5.2.1. CE.....	47
5.2.2. FCC määrustele vastavus.....	47
5.2.3. IC.....	47
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	47
5.3. Kaubamärk.....	48
5.4. Patenditeatis.....	48
5.5. Rahvusvaheline piiratud garantii.....	48
5.6. Autoriõigus.....	49


# 1. OHUTUS

## Ettevaatusabinõude tüübid


 **HOIATUS:** - kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib põhjustada raskeid vigastusi või surma.


 **ETTEVAATUST:** - kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis põhjustab seadme kahjustusi.

 **MÄRKUS:** - kasutatakse olulise teabe rõhutamiseks.


 **NÕUANNE:** - kasutatakse seadme funktsioonide kasutamist käsitlevate lisanäpunäidete tähistamiseks.


## Ettevaatusabinõud


 **HOIATUS:** Kui toode on kokkupuutes nahaga, võib esineda allergilist reaktsiooni või nähaärritust, hoolimata sellest, et meie tooted vastavad asjakohastele standarditele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.


 **HOIATUS:** Enne treeningkava alustamist pidage alati nõu arstiga. Ülepingutamise võib põhjustada raskeid vigastusi.


 **HOIATUS:** Ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks.


 **HOIATUS:** Ärge lootke ainult GPS-ile või seadme aku tööeale. Kasutage alati kaarti või teist varuvarianti, et tagada enda turvalisus.

 **ETTEVAATUST:** Ärge kasutage tootel mistahes tüüpi lahusteid, sest need võivad kahjustada toote pinda.

 **ETTEVAATUST:** Ärge kasutage tootel mistahes tüüpi putukatõrjevahendeid, sest need võivad kahjustada toote pinda.

 **ETTEVAATUST:** Ärge visake toodet ära, vaid kohelge seda keskkonna säästmiseks elektroonikajäätmena.

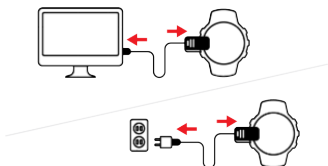
 **ETTEVAATUST:** Ärge pörutage seadet ega pillake seda maha, sest see võib kahjustada saada.

 **MÄRKUS:** Suuntos kasutatakse täiustatud andureid ja algoritme, et luua näitajaid, mis võivad teid teie tegemistes ja seiklustel aidata. Meie eesmärk on olla võimalikult täpne. Kuid sellegipoolest pole andmed, mida meie tooted ja teenused koguvad, täiesti usaldusväärsed, samuti pole nende loodud näitajad täiesti täpsed. Kalorid, pulss, asukoht, liikumise tuvastus, kaadrituvastus, füüsilise pinge näitajad ja muud mõõtarvud ei pruugi vastata tegelikkusele. Suunto tooted ja teenused on mõeldud ainult vabal ajal kasutamiseks ega ole mõeldud mitte mingisuguseks meditsiiniliseks otstarbeks.

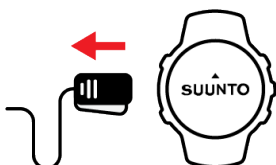
## 2. Alustamine

Seadme Suunto Spartan Trainer Wrist HR esimest korda käivitamine on kiire ja lihtne.

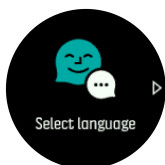
1. Kella tööle hakkamiseks ühendage kell kaasasoleva USB-kaabli abil toiteallikaga.



2. Ühendage kaabel kellast lahti.



3. Seadistuse viisardi käivitamiseks vajutage keskmist nuppu.




4. Valige keel vajutades ülemist või alumist paremat nuppu, ja kinnitage keskmise nupuga.



5. Algeadistuse lõpule viimiseks järgige viisardit. Väärtuste muutmiseks vajutage parempoolset ülemist või alumist nuppu ja valimiseks ning järgmisse etappi liikumiseks vajutage keskmist nuppu.

Pärast viisardi lõpetamist laadige käekella, kasutades kaasasolevat USB-kaablit, kuni aku on täis.

Kella tarkvaravärskenduste hankimiseks peate oma Windowsi või Maci arvutisse alla laadima ja installima SuuntoLinki. Kui uus tarkvaraversioon on saadaval, soovitame tungivalt kella tarkvara värskendada.

 **MÄRKUS:** SuuntoLink optimeerib ka teie kella GPS-i jõudlust. GPS-i jälgimise tagamiseks peate regulaarselt ühendama oma kella SuuntoLinkiga.

### 2.1. SuuntoLink

Laadige oma Windowsi või Maci arvutisse alla SuuntoLink ja installige see, et värskendada oma käekella tarkvara.

Kui uus tarkvaraversioon on saadaval, soovitame tungivalt kella tarkvara värskendada. Kui värskendus on saadaval, teavitatakse teid SuuntoLinki ja Suunto rakenduse kaudu.

Edasise teabe saamiseks minge veebisaidile [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Käekella tarkvara värskendamiseks tehke järgmist.

1. Ühendage käekell kaasasoleva USB-kaabli kaudu arvutiga.
2. Käivitage SuuntoLink, kui te ei ole seda veel teinud.
3. Klõpsake SuuntoLinkis värskendamisnupul.

## 2.2. Tarkvara värskendused

Kella tarkvara värskendused toovad uusi funktsioon ja olulisi täiendusi. Soovitame tungivald värskendada tarkvara kohe, kui värskendus on saadaval.


Kui värskendus on saadaval, teavitatakse teid kohe SuuntoLinki ja Suunto rakenduse (kui teie kell on ühendatud) kaudu.


Käekella tarkvara värskendamiseks tehke järgmist.

1. Ühendage kell komplekti kuuluva USB-kaabli abil oma arvutiga.
2. Käivitage SuuntoLink, kui see veel ei tööta.
3. Klõpsake SuuntoLinkis värskenduse nuppu.

## 2.3. Suunto rakendus


Suunto rakendusega saate toote Suunto Spartan Trainer Wrist HR kasutust veelgi paremaks muuta. Oma tegevuste sünkroonimiseks, mobiiliteavituste vasuvõtmiseks, kella kohandamiseks, teabe saamiseks treeningute kohta jms tegemiseks siduge oma kell mobiilirakendusega.

 **NÕUANNE:** Saate igale Suunto rakendusse salvestatud treeningharjutusele lisada fotosid ning oma treeningutest Relive-videoid salvestada.

 **MÄRKUS:** Kui lennurežiim on sees, ei saa midagi siduda. Enne sidumist lülitage lennurežiim välja.

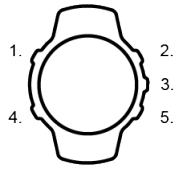
Käekella sidumiseks Suunto rakendusega tehke järgmist.

1. Veenduge, et kella oleks Bluetooth sisse lülitatud. Kui see pole sees, avage **Connectivity** » **Discovery** ja lülitage see sisse.
2. Laadige ühilduva mobiilsideseadmega iTunes App Store'ist, Google Playst või mõnest Hiina populaarsest rakendusepoest alla Suunto rakendus ja installige see.
3. Käivitage Suunto rakendus ja lülitage sisse Bluetooth, kui see pole juba sees.
4. Kella sidumiseks puudutage rakenduse ekraanikuva ülemises vasakus nurgas olevat kellaikooni, kella sidumiseks puudutage käsku „SEO“ (PAIR).
5. Sidumise kinnitamiseks sisestage kellale kuvatav kood oma rakendusse.

 **MÄRKUS:** Teatud funktsioonid vajavad internetiühendust Wi-Fi või mobiilsidevõrgu kaudu. Rakenduda võivad operaatori andmesidetasad.

## 2.4. Nupud

Suunto Spartan Trainer Wrist HR hõlmab viit nuppu, mille abil saate kuvadel ja funktsioonides navigeerida.



### 1. Ülemine vasak nupp

- vajutage taustvalgustuse aktiveerimiseks
- vajutage alternatiivse teabe vaatamiseks

### 2. Ülemine parem nupp

- vajutage kuvades ja menüüdes ülespoole liikumiseks

### 3. Keskmise nupp

- vajutage üksuse valimiseks
- vajutage kuvade vahetamiseks
- hoidke all konteksti otsetee menüü avamiseks

### 4. Alumine vasak nupp

- vajutage tagasi minemiseks

### 5. Alumine parem nupp

- vajutage kuvades ja menüüdes allapoole liikumiseks

Kui salvestate treeningut, on nuppudel teised funktsioonid.

### 1. Ülemine vasak nupp

- vajutage alternatiivse teabe vaatamiseks

### 2. Ülemine parem nupp

- vajutage salvestamise peatamiseks või jätkamiseks
- hoidke all tegevuse vahetamiseks

### 3. Keskmise nupp

- vajutage kuvade vahetamiseks
- hoidke all kontekstisuvandite menüü avamiseks

### 4. Alumine vasak nupp

- vajutage kuvade vahetamiseks

### 5. Alumine parem nupp

- vajutage ringi märkimiseks
- hoidke all nuppude lukustamiseks ja avamiseks

## 2.5. Optiline pulss

Pulsi optiline mõõtmine randmelt on lihtne ja mugav viis teie pulsi jälgimiseks. Pulsimõõtmise parimaid tulemusi võivad mõjutada järgmised tegurid.

- Käekella tuleb kanda otse naha vastas. Anduri ja naha vahel ei tohi olla ühtegi riideeset (ükskõik kui õhukest).
- Kella võib olla vaja kanda käel tavapärasest kõrgemal. Andur loeb verevoolu koe kaudu. Mida rohkem kude see saab lugeda, seda parem.

- Käe liikumine ja lihaste pinguldamine, näiteks tennisereketi hoidmine, võib muuta anduri lugemite täpsust.
- Kui pulss on aeglane, ei pruugi anduril olla võimalik stabiilseid lugemeid edastada. Abiks on lühike, mõneminutiline soojendus enne salvestama hakkamist.
- Pigmenteerunud nahk ja tätoveeringud võivad blokeerida valgust ning takistada optilisest andurist usaldusväärsete lugemite edastamist.
- Optiline andur ei pruugi pakkuda täpseid pulsinäite ujumisel.
- Kui soovite saada paremat täpsust ja kiiremat reageerimisaega pulsi muutumisel, soovitame kasutada ühilduvat pulsivööd, nagu Suunto Smart Sensor.

**⚠ HOIATUS:** *Pulsi optilise mõõtmise funktsioon ei pruugi olla täpne kõigi kasutajate jaoks kõiki tegevusi tehes. Pulsi optilist mõõtmist võivad mõjutada ka konkreetse inimese anatoomia ja naha pigmenteerumine. Teie tegelik pulss võib olla kiirem või aeglasem kui optilise anduri lugem.*


**⚠ HOIATUS:** *Vaid sportlikel eesmärkidel kasutamiseks; pulsi optiline mõõtmine pole mõeldud meditsiiniliseks kasutamiseks.*

**⚠ HOIATUS:** *Enne treeninguprogrammi alustamist pidage alati nõu arstiga. Ülepingutamise võib tekitada raskeid vigastusi.*

























**⚠ HOIATUS:** *Kui toode on kokkupuutes nahaga, võib esineda allergilist reaktsiooni või nahaärritust, hoolimata sellest, et meie tooted vastavad valdkonna standarditele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.*









## 2.6. Ikoonid

Suunto Spartan Trainer Wrist HR kasutab järgmisi ikoone:

	Lennurežiim
	Kõrguse erinevus
	Tõus
	Tagasi, menüüs tagasilikumine
	Nupulukk
	Rütm
	Kalibreerimine (kompass)
	Kalorid
	Praegune asukoht (navigeerimine)
	Laadimine



	Langus
	Vahemaa
	Kestus
	EPOC
	Hinnanguline VO2
	Treening
	Tõrge
	Kindel aeg
	GPS omandatud
	Kurss (navigeerimine)
	Pulsisagedus
	Pulsianduri signaal hangitud
	Rinnapulsianduri signaal on saadud
	Sissetulev kõne
	Logiraamat
	Madal akutase
	Sõnum/teavitus
	Vastamata kõne
	Navigeerimine
	Tempo
	POD-i signaal on saadud
	Võimsus-POD-i signaal on saadud
	Maksimaalne treeninguefekt
	Taastumisaeg

	Sammud
	Stopper
	Tõmbesagedus (ujumine)
	Õnnestumine
	SWOLF
	Sünkroonimine
	Sätted
	Treening

## 2.7. Sätete kohandamine

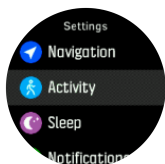
Käekella kõiki sätteid saate muuta otse käekellas.

Sätete kohandamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage ülemist paremat nuppu, kuni näete seadete ikooni, seejärel vajutage seadete menüü sisenemiseks keskmist nuppu.



2. Sätete menüüs kerimiseks vajutage ülemist või alumist paremat nuppu.




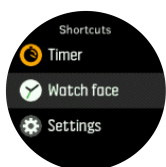
3. Sätete valimiseks vajutage keskmist nuppu, kui säte on esile tõstetud. Menüüs tagasi minemiseks vajutage alumist vasakut nuppu.
4. Vajutage ülemist või alumist paremat nuppu, et muuta väärtust sätetel, millel on väärtuste vahemik.



5. Sätetele üksnes sees või väljas muutke väärtus vajutades keskmist nuppu.



 **NÕUANNE:** Juurdepääsu üldistele seadistustele saate ka kella sihverplaadilt hoides keskmist nuppu kontekstimenüü avamiseks.



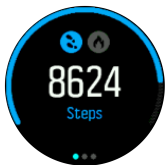
## 3. Funktsioonid

### 3.1. Aktiivsuse jälgimine

Käekell jälgib terve päeva jooksul teie üldist aktiivsuse taset. See on oluline, kui soovite olla vormis ja terve või treenite tulevaseks võistluseks. Liikumine on hea, kuid palju treenides peab teil olema ka korralikke puhkepäevi, mil teie aktiivsus on väiksem.

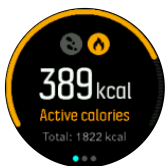
Aktiivsusloendur lähtestatakse automaatselt iga päeva keskööl. Nädala lõpus esitatakse teie aktiivsuse kohta kokkuvõte.

Vajutage kella sihverplaadil alumist paremat nuppu, et näha päeva sammude summat.



Käekell loendab samme kiirendusmõõturit kasutades. Sammude koguarv koguneb ööpäevaringselt, ka treeninguseansse ja muid tegevusi salvestades. Kuid mõne spordialaga, nagu ujumine ja jalgrattasõit, samme ei loendata.

Lisaks sammudele saate vaadata ülemist vasakut nuppu vajutades päeva hinnangulist põletatud kalorite hulka.



Kuva keskel olev suur number näitab päeva jooksul seni aktiivselt põletatud kalorite hinnangulist arvu. Selle all näete põletatud kalorite koguarvu. Koguarv hõlmab nii aktiivselt põletatud kaloreid kui ka teie baasainevahetust (vt altpoolt).

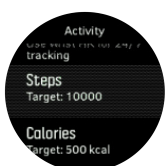
Mõlemal kuval olev ring näitab, kui lähedal olete oma päevastele aktiivsuse eesmärkidele. Neid eesmärke saab kohandada teie isiklike eelistuste järgi (vt altpoolt).

Vajutades keskmist nuppu, saate vaadata ka oma viimase seitsme päeva samme. Kalorite nägemiseks vajutage uuesti keskmist nuppu.



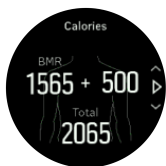
#### Aktiivsuse eesmärgid

Saate kohandada oma sammude ja kalorite päevaseid eesmärke. Aktiivsuse jälgimise kuval olles vajutage aktiivsuse eesmärkide sätete avamiseks pikalt keskmist nuppu.



Sammude eesmärgi seadistamisel määrate päeva sammude koguarvu.

Päeva jooksul põletatud kalorite hulk oleneb kahest tegurist: teie baasainevahetusest (BAV) ja füüsilisest aktiivsusest.



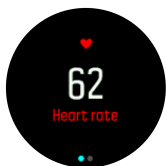
Baasainevahetuse all mõeldakse kalorite hulka, mille keha kulutab puhkehetkel. Need on kalolid, mida keha vajab sooja hoidmiseks ja põhifunktsioonideks, näiteks pilgutamiseks ja südamelöökideks. See arv koostatakse teie isikliku profiili põhjal ning arvesse võetakse selliseid tegureid nagu vanus ja sugu.

Kalorieesmärgi seadmisega määrate, kui palju kaloreid soovite põletada oma baasainevahetusele lisaks. Need on teie nn aktiivsuskalorid. Aktiivsuse jälgimise kuva ümber olev ring kasvab, et näidata mitu aktiivsuskalorit päeva jooksul võrreldes eesmärgiga põletate.

### 3.1.1. Vahtu pulss

Vahtu pulsi kuva annab kiire ülevaate teie pulsisagedusest.

Vajutage käekella sihverplaadikuval olles alumist paremat nuppu, et kerida pulsikuvale.



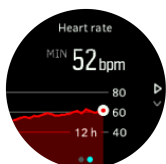
Vajutage ülemist nuppu kuvalt väljumiseks ja käekella sihverplaadikuvale naasmiseks.

### 3.1.2. Päevane pulss

Päevase pulsi kuva näitab teie südame löögisagedust 12 tunni jooksul. See on kasulik teabeallikas näiteks taastumise kohta pärast rasket treeninguseanssi.

Kuva näitab 12 tunni pulssi graafikuna. Graafik on koostatud, kasutades teie keskmist pulssi 24-minutilise ajavahemikuga. Lisaks esitatakse teile alumist paremat nuppu vajutades hinnang teie keskmise tunnise kalorikulu kohta ja teie madalaim pulsisagedus 12-tunnise perioodi jooksul.

Teie minimaalne pulsisagedus viimase 12 tunni jooksul on teie taastumisseisundi hea näitaja. Kui see on tavapärasest kõrgem, ei ole te tõenäoliselt oma viimasest treeninguseansist veel täielikult taastunud.



Kui salvestate harjutust, näitavad igapäevased pulsi väärtused teie treeningu ajal kõrgenenud pulsisagedust ja kalorite tarbimist. Kuid pidage meeles, et graafik ja tarbimismäärad on keskmised. Kui teie pulsisagedus jõuab treeningu ajal 200 löögini minutis, ei näita graafik seda maksimaalset väärtust, vaid 24 minuti keskmist, mille ajal saavutasite tippsageduse.

Enne kui näete igapäevast pulsiekraani, peate aktiveerima päevase pulsifunktsiooni. Funktsiooni saate sisse või välja lülitada sätete jaotises **Activity** (Aktiivsus). Kui olete päevase pulsi kuval, pääsete juurde ka aktiivsuse sätetele, hoides keskmist nuppu all.


Kui päevase pulsi funktsioon on sisse lülitatud, aktiveerib käekell regulaarselt pulsisageduse kontrollimiseks optilise pulsianduri. See suurendab veidi aku energiatarvet.



Aktiveerituna läheb kellal aega 24 minutit enne, kui hakkab esitama igapäevaseid pulsi andmeid.

Päevase pulsi kuvamiseks tehke järgmist.


1. Vajutage käekella sihverplaadil olles alumist paremat nuppu, et kerida vahetu pulsi kuvale.
2. Vajutage keskmist nuppu, et avada päevase pulsi kuva.
3. Kalorikulu nägemiseks vajutage alumist paremat nuppu.

 **MÄRKUS:** Pärast mitteaktiivsuse perioodi, näiteks siis, kui te ei kanna kella või sügavalt magades, lülitub kell unerežiimile ja lülitab optilise pulsisageduse anduri välja. Kui soovite südame löögisageduse jälgimist öösel, aktiveerige režiim Mitte häirida (vaadake: 3.11. Režiim Mitte häirida).

## 3.2. Lennurežiim

Lülitage vajaduse korral sisse lennurežiim, et lülitada välja raadioülekanded. Lennurežiimi saate sisse või välja lülitada sätetes sätte **Connectivity (Ühenduvus)**alt.



 **MÄRKUS:** Kui soovite oma seadmega midagi siduda, peate esmalt välja lülitama lennurežiimi, kui see on sisse lülitatud.

## 3.3. Kõrgusmõõtur

Suunto Spartan Trainer Wrist HR kasutab GPS-i kõrguse mõõtmiseks. Optimaalsete signaalitingimuste korral, kõrvaldades potentsiaalsed GPS-i asukoha arvutamise tüüpvead, peaks GPS-kõrguse näit tagama päris täpse viite teie kõrguse kohta merepinnast.

Täpsema GPS-kõrguse näidu saamiseks, mis oleks võrreldav näiduga, mis on võimalik saada baromeetrilise kõrgusega, on vaja lisaandmeallikaid, nagu güroskoop või Doppler-radar, et kohandada GPS-kõrgust.

Kõrguse mõõtmisel tugineb Suunto Spartan Trainer Wrist HR ainult GPS-ile, seega kui GPS ei ole määratud kõige täpsemale suvandile, võib iga filtreerimine olla vigadega ja võib põhjustada ebatäpset kõrguse näitu.

Kui teil on vaja head kõrguse näitu, veenduge, et salvestamise ajal oleks GPS-i täpsus seatud suvandile **Best** (Parim).

Kuid isegi parima täpsuse juures ei tohiks GPS-kõrgust võtta absoluutse positsioonina. See on hinnang teie päris kõrgusest merepinnast ja selle hinnangu täpsus oleneb oluliselt teid ümbritsevatest tingimustest.

### 3.4. Automaatne peatamine

Automaatse peatamise funktsioon peatab tegevuse salvestamise, kui kiirus on alla 2 km/h (1,2 miili tunnis). Salvestamine jätkub automaatselt, kui kiirus tõuseb üle 3 km/h (1,9 miili tunnis).

Automaatse peatamise funktsiooni saate iga sportimisrežiimi jaoks enne treeningu salvestamist käekella sportimisrežiimi sätetes sisse või välja lülitada.

Kui automaatne peatamine on salvestamise ajal sees, annab hüpik salvestamise automaatselt peatamisest teada.



Vajutage keskmist nuppu, et kuvada vahemaa, pulsisagedus, aeg või aku laetuse tase ning lülitada nende vahel.



Võite lasta salvestamisel automaatselt jätkuda uuesti liikuma hakates või jätkata seda käsitsi, vajutades hüppikkuval olevat ülemist paremat nuppu.

### 3.5. Taustvalgustus

Taustvalgustusel on kaks režiimi: automaat- ja lülitatav režiim. Automaatrežiimis lülitub taustvalgustus sisse suvalist nuppu vajutades. Lülitatavas režiimis lülitate taustvalguse sisse hoides ülemist vasakut nuppu allavajutatuna. Taustvalgus jääb seni, kuni vajutate ülemist vasakut nuppu uuesti.

Vaikimisi on taustvalgustus automaatrežiimis. Taustvalgustuse režiimi saate muuta sätetes sätte **General (Üldine)** » **Backlight (Taustvalgustus)** alt.

### 3.6. Bluetooth-ühendus

Suunto Spartan Trainer Wrist HR kasutab Bluetooth-tehnoloogiat teie mobiilseadmega teabe vahetamiseks, kui olete sidunud oma käekella Suunto rakendusega. Sama tehnoloogiat kasutatakse ka POD-ide ja andurite sidumisel.

Kui te ei soovi, et teie käekell oleks Bluetooth-seadmeid otsivatele skanneritele nähtav, saate sätete jaotises **Connectivity (Ühenduvus)** » **Discovery (Avastamine)** avastamissätte aktiveerida või inaktiveerida.



Bluetoothi saab ka täielikult välja lülitada, aktiveerides lennurežiimi, vt jaotist 3.2. *Lennurežiim*

### 3.7. Nuppude lukustus ja ekraani valgustugevus

Treeningu salvestamise ajal saate lukustada nupud hoides all alumist paremat nuppu. Kui nupud ja ekraan on lukustatud, ei saa te muuta kuvade vaateid, kuid saate mistahes nupu vajutamisega lülitada sisse taustvalgustuse, kui see on automaatrežiimis.

Avamiseks hoidke alumist paremat nuppu uuesti all.

Kui te ei salvesta harjutust, hämardub ekraan pärast lühiajalist inaktiivsust. Ekraani käivitamiseks vajutage mistahes nuppu.

Pärast pikema perioodi inaktiivsust läheb kell unerežiimile ja lülitab ekraani täielikult välja. Iga liikumine taasaktiveerib ekraani.

### 3.8. Rinna pulsiandur

Võite kasutada Bluetooth® Smart pulsiandurit nagu Suunto Smart Sensor oma seadmega Suunto Spartan Trainer Wrist HR, et saada treeningu intensiivsuse kohta täpset teavet.

Kui kasutate Suunto Smart Sensorit, saate kasutada ka pulsimälu. Anduri mälu funktsioon puhverdab andmeid, kui ühendus kellaga katkeb, nagu ujumise ajal (vee all ei toimu ülekannet).

Seetõttu ei pea kell pärast salvestamise käivitamist enam teiega isegi kaasas olema. Lisateavet vaadake Suunto Smart Sensori kasutusjuhendist.

Lisateavet vaadake Suunto Smart Sensori või muu Bluetooth® Smart-iga ühilduva pulsianduri kasutusjuhendist.

Vaadake lõigust 3.22. *POD-ide ja andurite sidumine*, kuidas pulsiandurit kellaga ühendada.

### 3.9. Teave seadme kohta

Kella tarkvara ja riistvara üksikasju saate vaadata sätetes sätte **General** (Üldine) » **About** (Teave seadme kohta) alt.

### 3.10. Kuva teema

Kella kuva loetavuse parandamiseks treenimise või navigeerimise ajal võite vahetada heleda ja tumeda kujunduse vahel.

Heleda kujunduse korral on kuva taust hele ja numbrid tumedad.

Tumeda kujunduse korral on kontrastsus vastupidine – taust on tume ja numbrid heledad.

Kujundus on globaalne säte, mida saab käekellas muuta kõigis sportimisrežiimi suvandites.

Kujundusteema muutmine spordirežiimis:

1. Käivitaja avamiseks vajutage kella sihverplaadil keskmist nuppu.
2. Kerige kuvani **Exercise** (Harjutus) ja vajutage keskmist nuppu.



3. Avage suvaline spordirežiim ja vajutage alumist paremat nuppu, et avada spordirežiimi suvandid.
4. Kerige alla suvandini **Theme** (Teema) ja vajutage keskmist nuppu.
5. Lülitage Light ja Dark vahel vajutades ülemist ja alumist paremat nuppu ja võtke vastu keskmise nupuga.
6. Kerige tagasi üles, et väljuda spordirežiimi suvanditest, ja käivitage spordirežiim (või väljuge sellest).

### 3.11. Režiim Mitte häirida

Režiim Mitte häirida on seadistus, mis vaigistab kõik helid ja vibratsioonid ning muudab ekraani tumedaks, seega on see väga kasulik siis, kui kannate kella näiteks teatris või muus keskkonnas, kus soovite, et kell toimiks nagu tavaliselt, kuid vaikselt.

Režiimi Mitte häirida sisselülitamine.

1. Sihverplaadikuval olles vajutage pikalt keskmist nuppu, et avada otseteede menüü.
2. Režiimi Mitte häirida aktiveerimiseks vajutage keskmist nuppu.

Kui teil on äratuskella seade, siis see kõlab normaalselt ja blokeerib režiimi Mitte häirida, kui te ei lülita alarmi edasi.

### 3.12. Enesetunne

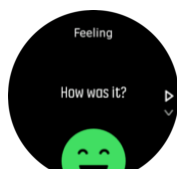
Kui treenite regulaarselt, on teie enesetunne pärast iga treeninguseansi oluline näitaja teie üldise füüsilise vormi kohta. Treener või personaaltreener saab teie enesetundetrendi kasutada ka teie arengu jälgimiseks aja jooksul.

Valida saate järgmise viie enesetundetase vahel.

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

Mida need suvandid täpselt tähendavad, otsustate teie (ja teie treener). Oluline on, et kasutaksite neid järjepidevalt.

Iga treeningu puhul saate enda kella salvestada, kuidas end tundsite kohe pärast salvestamise peatamist, vastates '**How was it?**' küsimusele.



Küsimusele vastamise saate vahele jätta keskmist nuppu vajutades.

### 3.13. Lähtepunkt

Kui kasutate tegevuse salvestamisel GPS-i, salvestab Suunto Spartan Trainer Wrist HR automaatselt teie treeningu lähtepunkti. Lähtepunktiga võib Suunto Spartan Trainer Wrist HR suunata teid otse teie lähtepunkti tagasi.

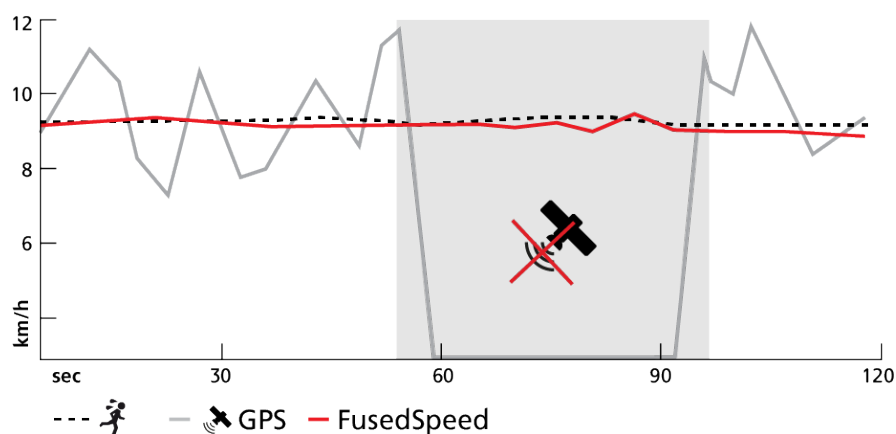
Lähtepunkti alustamine.

1. Tegevuse salvestamise ajal vajutage keskmist nuppu, kuni olete navigatsioonikuvani jõudnud.
2. Otsetee menüü avamiseks vajutage alumist paremat nuppu.
3. Kerige üksuseni Find back (Lähtepunkt) ja vajutage valimiseks keskmist nuppu.
4. Väljumiseks ja navigatsioonikuvale naasmiseks vajutage alumist vasakut nuppu.

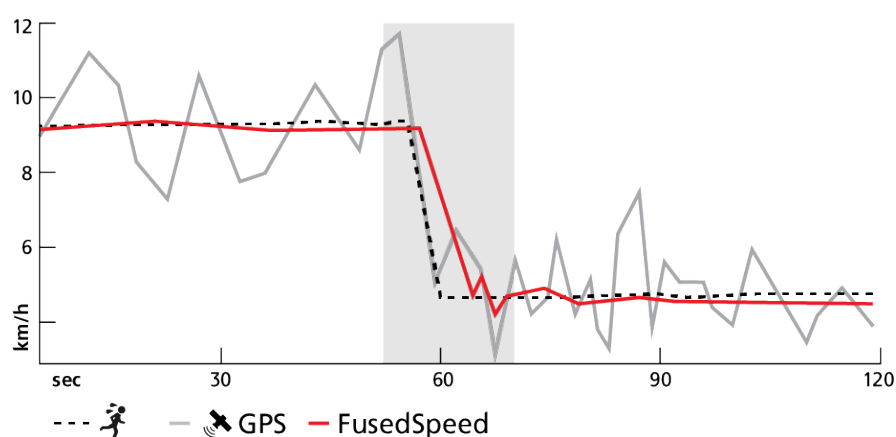
Navigeerimise juhised kuvatakse valitud spordirežiimi viimasel kuval.

### 3.14. FusedSpeed

FusedSpeed™ on ainulaadne GPS-süsteemi ja randmekiirendusanduri näitude kombinatsioon jooksmiskiiruse täpsemaks mõõtmiseks. GPS-signaali filtreeritakse randmekiirenduse põhjal, mis tagab täpsemad näidud ühtlasel jooksmiskiirusel ja kiirema reageerimise kiirusemuutustele.



FusedSpeed on kõige kasulikum siis, kui teil on treeningu ajal tarvis väga täpseid ja tundlikke kiirusnäite, näiteks kui jooksete ebaühtlasel maastikul või intervalltreeningu ajal. Kui GPS-signaal peaks ajutiselt katkema, näitab Suunto Spartan Trainer Wrist HR tänu GPS-süsteemi abil kalibreeritud kiirendusmõõturile täpseid kiirusnäite edasi.



**☹️ NÕUANNE:** Funktsiooni FusedSpeed abil täpsemate näitude saamiseks vaadake seadet lühidalt ja ainult vajaduse korral. Kui hoiate seadet enda ees ega liiguta seda, väheneb täpsus.

FusedSpeed lubatakse automaatselt jooksmise ja muude sarnaste tegevuste, nagu orienteerumine, saalihoki ja jalgpall, ajal.

### 3.15. GPS-i täpsus ja energiasääst

GPS-i asukohateabe otsimise sagedus määrab ära teekonna täpsuse – mida lühem intervall asukohateabe uuendamiste vahel, seda suurem on teekonna täpsus. Treeningu salvestamise ajal salvestatakse iga GPS-i asukohateave.


GPS-i asukohateabe otsimise sagedus mõjutab otseselt aku kasutusaega. Vähendades GPS-i täpsust, saate te pikendada oma kella aku kasutusaega.

GPS-i täpsuse suvandid on järgmised.

- Parim: ~ 1 s fikseeritud määr
- Hea: ~ 20 s fikseeritud määr
- OK: ~ 60 s fikseeritud määr

Võite GPS-i täpsust muuta oma kellas olevate spordivalikutega.

Kui navigeerite marsruuti või huvipunkti, on GPS-i täpsus automaatselt Best (Parim).

 **MÄRKUS:** Kui treenite või kasutate GPS-iga navigeerimist esimest korda, oodake, kuni kell omandab enne alustamist GPS-i määrangu. See võib võtta aega olenevalt tingimustest 30 sekundit või rohkem.

### 3.16. Intensiivsustsoonid

Intensiivsustsoonide kasutamine aitab treenimisel suunata teie vormisoleku arengut. Iga intensiivsustsoon koormab teie keha teistmoodi, mis omakorda mõjutab erinevalt teie füüsilist vormi. Tsoone on viis ja need on tähistatud numbritega ühest (madalaim) viieni (kõrgeim) ning kindlaks määratud protsendivahemikega, mis põhinevad teie maksimaalsel pulsil (max pulss), tempol või jõul.

Treenides tuleb alati intensiivsust arvesse võtta ja mõista, kuidas see intensiivsus tunduma peaks. Ja ärge unustage, et enne tuleb alati soojendus teha, olenemata kavandatud treeningust.

Käekellas Suunto Spartan Trainer Wrist HR kasutatavad viis intensiivsustsooni on järgmised.

#### 1. tsoon: kerge

1. tsoonis treenimine on teie kehale suhteliselt kerge. Koormustreeninguid tehes on nii väike intensiivsus mõeldud peamiselt taastustreeninguks ja teie baasvormisoleku parandamiseks, kui alles alustate treenimist või teete seda pärast pikka pausi. Selles intensiivsustsoonis tehakse tavaliselt igapäevaseid liikumisi, nagu kõndimine, trepikõnd ja rattaga tööle sõitmine.

#### 2. tsoon: keskmine

2. tsoonis treenimine parandab teie baasvormisolekut tõhusalt. Selle intensiivsusega treenimine tundub kerge, aga pika kestusega treeningseansid võivad väga suurt mõju avaldada. Suurem osa kardiovaskulaarsest treeningust tuleks teha selles tsoonis. Baasvormisoleku parandamine loob aluse muude treeningute tegemiseks ja valmistab teie keha ette energilisemaks tegevuseks. Pikad treeningseansid selles tsoonis kulutavad palju energiat, võttes seda eeskätt teie keha rasvavarudest.

#### 3. tsoon: raske

3. tsoonis treenimine on juba üsna energiline ja tundub päris raske. See parandab teie võimet liikuda kiiremini ja ökonoomsemalt. Selles tsoonis hakkab teie organismis tekkima piimhape, aga teie keha suudab selle täielikult eemaldada. Treenige selle intensiivsusega kõige rohkem paar korda nädalas, kuna see koormab teie keha üsna tugevalt.

#### 4. tsoon: väga raske

4. tsoonis treenimine valmistab teie keha ette võistluslikeks sündmusteks ja suureks kiiruseks. Selles tsoonis võib treeningseansse teha püsival kiirusel või intervalltreeningu moodi (lühemate treeningufaaside ja pauside kombinatsioon). Suure intensiivsusega treenimine suurendab teie vormisolekut kiiresti ja tõhusalt, aga selle liiga sage või suure intensiivsusega kasutamine võib viia ületreenimiseni, mille tõttu võib juhtuda, et peate oma treeningprogrammi pika pausi sisse tegema.

#### 5. tsoon: maksimum

Kui teie pulss jõuab treeningseansil 5. tsooni, tundub treenimine äärmiselt raske. Piimhape tekib organismis palju kiiremini, kui keha seda eemaldada suudab, ja te peate treeningseansi hiljemalt mõnekümne minuti jooksul lõpetama. Sportlased kaasavad selliseid maksimumintensiivsusega treeningseansse oma treeningprogrammi väga läbimõeldult ja tervisesportlastel pole neid üldse vaja.

### 3.16.1. Pulsitsoonid

Pulsitsoonid on määratud kindlaks protsendivahemikega, mis põhinevad teie maksimaalsel südame löögisagedusel (max pulss).

Vaikimisi on teie max pulss arvatud, kasutades standardvalemit:  $220 - \text{teie vanus}$ . Kui teate oma täpset max pulssi, korrigeerige vaikeväärtust vastavalt.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR hõlmab vaike- ja tegevuspõhiseid pulsitsoone. Vaiketsoone saab kasutada kõigi tegevuste jaoks, aga edasijõudnuma treenimise korral saate jooksu- ja rattasõidutegevuste jaoks kasutada spetsiaalseid pulsitsoone.


#### Max pulsi määramine

Määrake oma maksimumpulss sätete jaotises **Training** (Treenimine) » **Intensity zones** (Intensiivsustsoonid) » **Default zones** (Vaiketsoonid).

1. Valige maksimumpulss (suurim väärtus, lööki minutis) ja vajutage keskmist nuppu.
2. Valige oma uus maksimumpulss, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



3. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus maksimumpulss.
4. Hoidke keskmist nuppu all, et väljuda pulsitsoonide kuvalt.

 **MÄRKUS:** Oma maksimumpulsi saate määrata ka sätete jaotises **General** (Üldised sätted) » **Personal** (Isiklik).

#### Vaikepulsitsoonide määramine

Määrake oma vaikepulsitsoonid sätete jaotises **Training** (Treenimine) » **Intensity zones** (Intensiivsustsoonid) » **Default zones** (Vaiketsoonid).

1. Kerige üles või alla, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu, ja kui muudetav pulsitsoon on esile tõstetud, vajutage keskmist nuppu.
2. Valige oma uus pulsitsoon, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



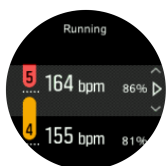
3. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus pulsiväärtus.
4. Hoidke keskmist nuppu all, et väljuda pulsitsoonide kuvalt.

 **MÄRKUS:** Pulsitsoonide kuval suvandi **Reset** (Lähtestamine) valimine lähtestab pulsitsoonid vaikeväärtustele.

### Tegevuspõhiste pulsitsoonide määramine

Määrake oma tegevuspõhised pulsitsoonid sätete jaotises **Training** (Treenimine) » **Intensity zones** (Intensiivsustsoonid) » **Advanced zones** (Täpsemad tsoonid).

1. Valige muudetav tegevus (jooksmine või rattasõit), vajutades ülemist või alumist paremat nuppu, ja kui soovitud tegevus on esile tõstetud, vajutage keskmist nuppu.
2. Vajutage keskmist nuppu, et pulsitsoonid sisse lülitada.
3. Kerige üles või alla, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu, ja kui muudetav pulsitsoon on esile tõstetud, vajutage keskmist nuppu.
4. Valige oma uus pulsitsoon, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



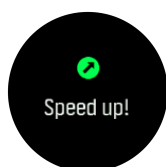
5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus pulsiväärtus.
6. Hoidke keskmist nuppu all, et väljuda pulsitsoonide kuvalt.

#### 3.16.1.1. Pulsitsoonide kasutamine treenimise ajal

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 3.25. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks pulsisageduse (vt jaotist 3.25.1. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse sportimisrežiimi kuva servas (kõigil pulsisagedust toetavatel sportimisrežiimidel) viieks jaotatud pulsitsoonide näidik. Näidik näitab, millises pulsitsoonis te parajasti treenite, tõstes esile vastava osa. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



Kui jõuate oma valitud sihtsooni, annab käekell sellest teada. Treenimise ajal ajendab käekell teid kiirust lisama või vähendama, kui teie pulsisagedus on valitud sihtsoonist väljaspool.



Lisaks on sportimisrežiimi vaikekuval spetsiaalne pulsitsoonide kuva. Tsoonikuva näitab keskmisel väljal teie aktiivset pulsitsooni, selles tsoonis veedetud aega ja seda, kui kaugel te olete löögisagedusega järgmisest või eelmisest tsoonist. Riba taustavärv annab ka teada, millises pulsitsoonis te parajasti treenite.



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

### 3.16.2. Tempotsoonid

Tempotsoonid töötavad samamoodi nagu pulsitsoonid, aga treeningu intensiivsus põhineb pulsisageduse asemel teie tempol. Tempotsoone kuvatakse teie sätetest olenevalt kas meetermõõdustikus või tollimõõdustikus.

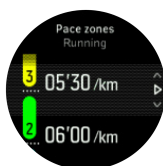
Suunto Spartan Trainer Wrist HR hõlmab viit vaiketempotsooni, mida saate kasutada, või saate määrata ka enda omad.

Tempotsoonid on kasutatavad jooksmiseks.

#### Tempotsoonide määramine

Määrake oma tegevuspõhised tempotsoonid sätete jaotises **Training** (Treenimine) » **Intensity zones** (Intensiivsustsoonid) » **Advanced zones** (Täpsemad tsoonid).

1. Valige keskmist nuppu vajutades **Running** (Jooksmine).
2. Vajutage alumist paremat nuppu ja valige tempotsoonid.
3. Vajutage ülemist või alumist paremat nuppu kerimiseks ja kui muudetav tempotsoon on esile tõstetud, vajutage keskmist nuppu.
4. Valige uus tempotsoon, vajutades ülemist või alumist nuppu.



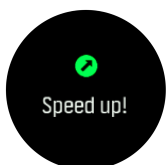
5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus tempotsooni väärtus.
6. Vajutage pikalt keskmist nuppu, et väljuda pingutustsoonide kuvalt.

#### 3.16.2.1. Tempotsoonide kasutamine treenimise ajal

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 3.25. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks tempo (vt jaotist 3.25.1. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse viieks jaotatud tempotsoonide näidik. Need viis jaotist kuvatakse sportimisrežiimi kuva servas. Näidik viitab teie intensiivsuseesmärgiks valitud tempotsoonile, tõstes esile vastava jaotise. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



Kui jõuate oma valitud sihtsooni, annab käekell sellest teada. Treenimise ajal ajendab käekell teid kiirust lisama või vähendama, kui teie tempo on valitud sihtsoonist väljaspool.



Lisaks on sportimisrežiimi vaikekuval spetsiaalne tempotsoonide kuva. Tsoonikuva näitab keskmisel väljal teie aktiivset tempotsooni, selles tsoonis veedetud aega ja seda, kui kaugel te olete tempoga järgmisest või eelmisest tsoonist. Kui treenite õiges tempotsoonis, viitab sellele ka esile tõstetud keskmine riba.



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

### 3.16.3. Pingutustsoonid

Pingutusmõõtur mõõdab kindla tegevuse tegemiseks kuluva füüsilise pingutuse määra. Pingutust mõõdetakse vattides. Pingutusmõõturi peamine eelis on täpsus. Pingutusmõõtur annab täpselt teada, kui palju te vaeva näete ja kui palju võimsust toodate. Vattide analüüsimisel näeb hästi ka arengut.

Pingutustsoonid aitavad teil treenida õige pingutusega.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR hõlmab viit vaikepingutustsooni, mida saate kasutada, või saate määrata ka enda omad.

Pingutustsoonid on saadaval kõigis vaikesportimisrežiimides rattasõiduks, siserattasõiduks ja mägirattasõiduks. Jooksmisel ja metsajooksmisel peate pingutustsoonide saamiseks kasutama spetsiaalseid sportimisrežiime Pingutus. Kohandatud sportimisrežiimide kasutamisel veenduge pingutustsoonide saamiseks, et režiim kasutaks jõu-POD-i.

#### Tegevuspõhiste pingutustsoonide määramine

Määrake oma tegevuspõhised pingutustsoonid sätete jaotises **Training** (Treenimine) » **Intensity zones** (Intensiivsustsoonid) » **Advanced zones** (Täpsemad tsoonid).

1. Valige muudetav tegevus (**Running** (Jooksmine) või **Cycling** (Rattasõit)) või vajutage keskmist nuppu, kui soovitud tegevus on esile tõstetud.
2. Vajutage alumist paremat nuppu ja valige pingutustsoonid.
3. Vajutage ülemist või alumist paremat nuppu ja valige muudetav pingutustsoon.
4. Valige uus pingutustsoon, vajutades ülemist või alumist nuppu.



5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus pingutusväärtus.
6. Vajutage pikalt keskmist nuppu, et väljuda pingutustsoonide kuvalt.

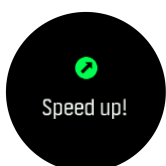
### 3.16.3.1. Pingutustsoonide kasutamine treenimise ajal

Pingutustsoonide kasutamiseks treenimise ajal peab käekellaga olema seotud võimsus-POD, vt jaotist 3.22. *POD-ide ja andurite sidumine.*

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 3.25. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks pingutuse (vt jaotist 3.25.1. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse viieks jaotatud pingutustsoonide näidik. Need viis jaotist kuvatakse sportimisrežiimi kuva servas. Näidik viitab teie intensiivsuseesmärgiks valitud pingutustsoonile, tõstes esile vastava jaotise. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



Kui jõuate oma valitud sihtsooni, annab käekell sellest teada. Käekell ajendab teid treenimise ajal kiirust lisama või vähendama, kui teie pingutus on väljaspool valitud sihtsooni.



Lisaks on sportimisrežiimi vaikekuval spetsiaalne pingutustsoonide kuva. Tsoonikuva näitab keskmisel väljal teie aktiivset pingutustsooni, selles tsoonis veedetud aega ja seda, kui kaugel te olete pingutusega järgmisest või eelmisest tsoonist. Kui treenite õiges tempotsoonis, viitab sellele ka esile tõstetud keskmine riba.



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

## 3.17. Intervalltreening

Intervalltreeningud on harilik treeningu vorm, mis koosneb korduvatest kõrge ja madala intensiivsusega jõupingutustest. Saate Suunto Spartan Trainer Wrist HR-iga määratleda oma intervalltreeninguid oma kellas iga spordirežiimi jaoks.

Intervallide määratlemisel on teil neli elementi.

- Intervallid: sisse-/väljalülitamine, mis võimaldab intervalltreenimist. Kui lülitate selle sisse, lisatakse spordirežiimile intervalltreeningu kuva.



- Kordused: intervallide arv + taastumise seeriad, mida soovite teha.
- Intervall: teie kõrge intensiivsusega intervalli pikkus, olenevalt kaugusest või kestusest.
- Taastumine: puhkeaja pikkus intervallide järel, olenevalt vahemaast või kestusest.

Pidage meeles, et kui kasutate intervallide määramiseks kaugust, peate olema spordirežiimis, mis kaugust mõõdab. Mõõtmine võib põhineda näiteks GPS-il või jalg- või jalgratta POD-ist.



**MÄRKUS:** Kui kasutate intervalle, ei saa te navigatsiooni aktiveerida.

Intervallidega treenimine.

1. Valige oma sport käivitist.
2. Enne treeningu salvestamist vajutage spordirežiimi valiku avamiseks alumist paremat nuppu.
3. Kerige kuvani **Intervals (Intervallid)** ja vajutage keskmist nuppu.
4. Lülitage intervallid sisse ja reguleerige ülal kirjeldatud seadistusi.



5. Kerige üles kuni **Back** (Tagasi) ja kinnitage keskmise nupuga.
6. Vajutage ülemist paremat nuppu, kuni olete algvaates tagasi ja alustage oma harjutust tavalisel viisil.
7. Vajutage alumist vasakut nuppu, et muuta vaade intervallide kuvamiseks ja vajutage ülemist paremat nuppu, kui olete valmis intervalltreeningu alustamiseks.



8. Kui soovite peatada intervalltreeningu enne, kui olete kõik kordused läbi teinud, hoidke keskmist nuppu all, et avada spordirežiimi valikud ja lülitage **Intervals (Intervallid)** välja.



**MÄRKUS:** Intervallide kuval toimivad nupud tavalisel viisil, näiteks ülemise parema nupu vajutamisel peatatakse treeningu salvestamine, mitte ainult intervalltreening.

Kui olete oma treeningu salvestamise lõpetanud, lülitatakse selle spordirežiimi jaoks intervalltreening automaatselt välja. Teised sätted säilivad, nii et saate sama harjutust hõlpsasti alustada järgmisel spordirežiimi kasutamisel.

## 3.18. Keel ja mõõtühikute süsteem

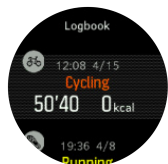
Kella keelt ja mõõtühikute süsteemi saate muuta sätetes sätte **General** (Üldine) » **Language** (Keel) alt.


## 3.19. Logiraamat

Logiraamatusse pääsete käivitist.



Logis kerimiseks vajutage ülemist või alumist paremat nuppu. Vajutage keskmist nuppu, et avada soovitud kirje ja vaadata seda.



 **MÄRKUS:** Logi ikoon jääb halliks seni, kuni treening sünkroonitakse Suunto rakendusega.

Logist väljumiseks vajutage alumist vasakut nuppu.

## 3.20. Kuufaasid

Peale päikesetõusu- ja -loojumisaegade suudab käekell jälgida ka kuufaase. Kuufaas põhineb käekellas määratud kuupäevale.

Kuufaas on kuvana saadaval käekella vabaõhulaadis numbrilaual. Vajutage ülemist vasakut nuppu, et muuta alumist rida, kuni näete kuufaasi.



Faasid on esitatud protsendiga ikoonina järgmisel viisil.

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ● 75% ● 100% ● 75% ◐ 50% ○ 25%

## 3.21. Teavitused

Kui olete oma kella Suunto rakendusega sidunud, saate kellal vastu võtta teavitusi, nt sissetulevaid kõnesid ja tekstisõnumeid.

Kui seote kella rakendusega, on teatised vaikimisi sisse lülitatud. Saate need välja lülitada sätete jaotises **Notifications** (Teavitused).

Teavituse saabudes ilmub käekella sihverplaadile hüpik.



Kui teade ei mahu ekraanile, vajutage alumist paremat nuppu, et kerida läbi kogu teksti.

## Teavituste ajalugu

Kui teil on mobiilsideseadmes lugemata teavitusi või vastamata kõnesid, saate neid oma käekellal vaadata.

Teavituste ajaloo sirvimiseks vajutage käekella sihverplaadil olles keskmist nuppu ja seejärel alumist nuppu.


Kui vaatate teateid oma mobiilseadmes, tühjendatakse teavituste ajalugu.

## 3.22. POD-ide ja andurite sidumine

Siduge kell Bluetooth Smarti POD-ide ja anduritega, et koguda treeningu salvestamise ajal lisateavet, nagu ratturi toodetud võimsus.

SeadeSuunto Spartan Trainer Wrist HR toetab järgmisi POD-ide ja andurite tüüpe.

- Pulsisagedus
- Jalgratas
- Võimsus
- Jalg

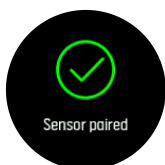
 **MÄRKUS:** Kui lennurežiim on sees, ei saa midagi siduda. Enne sidumist lülitage lennurežiim välja. Vaadake 3.2. Lennurežiim.

POD-i või anduri ühendamiseks tegutsege järgmiselt.

1. Minge kella sätetesse ja valige **Connectivity (Ühenduvus)**.
2. Valige **Pair sensor (Seo andur)** andurite tüüpide nimekirja nägemiseks.
3. Nimekirjas otsimiseks vajutage alumist paremat nuppu ja valige keskmise nupuga sensoritüüp.



4. Järgige juhiseid sidumise lõpetamiseks (vajadusel lugege anduri või POD-i juhendit) vajutades keskmist nuppu järgmise sammuni edasi liikumiseks.



Kui POD on nõudnud seadistusi, näiteks jõu POD-ile väntvõlli pikkust, palutakse teil sidumise protsessi ajal sisestada väärtus.

Kui POD või andur on seotud, otsib kell seda niipea, kui olete valinud seda tüüpi andurit kasutava spordirežiimi.

Täielikku nimekirja seotud seadmetest näete kellas sättes **Connectivity (Ühenduvus) » Paired devices (Seotud seadmed)**.

Sellest nimekirjast saate vajaduse korral seadmeid eemaldada (lahutada). Valige seade, mille soovite eemaldada, ja puudutage valikut **Forget (Unusta)**.

### 3.22.1. Jalgratta-POD-i kalibreerimine

Jalgratta-POD-ide puhul peate käekellas ratta ümbermõõdu määrama. Ümbermõõtu arvestatakse millimeetrites ja seda tehakse kalibreerimise sammuna. Kui vahetate oma jalgrattal rattaid (muu ümbermõõduga), tuleb muuta ka käekella ratta ümbermõõdu sätet.

Ratta ümbermõõdu muutmine

1. Liikuge sätete jaotisesse **Connectivity** (Ühenduvus) » **Paired devices** (Seotud andurid).
2. Valige **Bike POD** (Jalgratta-POD).
3. Valige ratta uus ümbermõõt.

### 3.22.2. Jalaanduri kalibreerimine

Jala-POD-i sidumisel kalibreerib käekell POD-i automaatselt GPS-i kasutades. Soovitame kasutada automaatset kalibreerimist, aga saate selle vajaduse korral välja lülitada POD-i sätetes asukohas **Connectivity (Ühenduvus) » Paired devices (Seotud andurid)**.

Esimesel kalibreerimisel GPS-iga valige spordirežiim, millega POD-i kasutatakse ja mille GPS-i täpsuseks on määratud suvand **Best (Parim)** (Parim). Käivitage salvestamine ja jookske ühtlase tempoga horisontaalsel pinnal võimaluse korral vähemalt 15 minutit.

Algseks kalibreerimiseks jookske oma tavalise keskmise kiirusega ja seejärel lõpetage treeningu salvestamine. Järgmisel korral, kui kasutate jalaandurit, on kalibreerimine valmis.

Alati kui GPS-kiirus on saadaval, rek calibreerib käekell jalaanduri vajaduse korral automaatselt.

### 3.22.3. Jõu-POD-i kalibreerimine

Jõu-POD-ide (jõumõõtjate) puhul on vaja alustada kalibreerimist kella spordirežiimi valikutest.

Jõu-POD-i kalibreerimiseks tehke järgmist.

1. Siduge jõu-POD käekellaga, kui te seda veel teinud ei ole.
2. Valige jõu-POD-i kasutatav spordirežiim ja avage seejärel režiimi suvandid.
3. Valige **Calibrate power POD (Kalibreeri jõu-POD)** (Jõu-POD-i kalibreerimine) ja järgige käekella juhiseid.

Jõu-POD-i tuleks aeg-ajalt uuesti kalibreerida.

## 3.23. Huvipunktid

Huvipunkt või HP on eriline koht, näiteks laagripaik või siht mööda rada, mille saate salvestada ja mille juurde hiljem navigeerida. Huvipunkte võite luua Suunto rakenduses ja te ei pea seal ise olema. Huvipunkti saate käekellas luua, salvestades oma asukoha.

Iga HP on määratletud järgmiste näitajatega:

- HP nimi;
- HP tüüp;
- loomise kuupäev ja kella-aeg;
- laiuskraad;
- pikkuskraad;
- kõrgustasand.

Kella saab salvestada kuni 250 HP-d.

### 3.23.1. HP-de lisamine ja kustutamine

Käekella saate huvipunkti lisada kas Suunto rakendusega või hetkeasukoha salvestamisega.

Kui olete käekellaga õues ja satute kohta, mida soovite HP-na salvestada, saate asukoha otse käekella lisada.

HP lisamine käekellaga

1. Käiviti avamiseks vajutage ülemist paremat nuppu.
2. Kerige kuvani **Navigation** ja puudutage ikooni või vajutage keskmist nuppu.
3. Vajutage alumist paremat nuppu, et kerida suvandini **Your location**, ja vajutage keskmist nuppu.
4. Oodake, kuni käekell aktiveerib GPS-i ja leiab teie asukoha.
5. Kui käekell kuvab teie laius- ja pikkuskraadi, vajutage ülemist paremat nuppu, et salvestada asukoht huvipunktina ning valige huvipunkti tüüp.
6. Huvipunkti nimi on vaikesättena sama, mis huvipunkti tüüp (millele järgneb järjest suurenev number).

### HP-de kustutamine

Huvipunkti saate eemaldada, kustutades selle käekella huvipunktide loendist või Suunto rakendusest.

HP kustutamine käekellas

1. Käiviti avamiseks vajutage ülemist paremat nuppu.
2. Kerige kuvani **Navigation** ja vajutage keskmist nuppu
3. Vajutage alumist paremat nuppu, et kerida suvandini **POIs**, ja vajutage keskmist nuppu.
4. Kerige käekellast eemaldatava HP-ni ja vajutage keskmist nuppu.
5. Kerige üksikasjade lõpuni ja valige **Delete**.

HP kustutamisel käekellast ei kustutata seda jäädavalt.

Huvipunkti jäädavaks kustutamiseks peate selle kustutama Suunto rakenduses.

### 3.23.2. Navigeerimine huvikohani

Saate navigeerida mis tahes huvikohta, mis on teie kella huvikohtade loendis.



**MÄRKUS:** Kui navigeerite huvikohta, kasutab teie kell GPS-i täisvõimsusel.

Huvikohani navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Käivitaja avamiseks vajutage ülemist paremat nuppu.
2. Kerige kuvani **Navigation (Navigatsioon)** ja vajutage keskmist nuppu.
3. Kerige kuvani POIs (Huvipunktid) ja vajutage oma huvipunktide loendiks keskmist nuppu.
4. Kerige huvipunktini, mille juurde soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Navigeerimise alustamiseks vajutage ülemist nuppu.

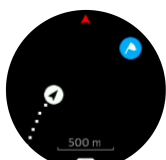
Navigeerimise peatamiseks vajutage ülemist nuppu uuesti igal ajal.

Liikumise ajal on huvipunkti navigeerimine kahes vaates.

- Huvipunkti vaade koos suunanäidikuga ja kaugus huvipunktist



- kaardivaade, mis näitab teie praegust asukohta huvipunktist ja teie lehitsemismääratlust (teekond, mida olete reisinud)



Vajutage teisele kuvale lülitamiseks keskmist nuppu. Kui te lõpetate liikumise, ei saa kell määratleda, mis suunas te GPS-i alusel lähete.

**☰ NÕUANNE:** Huvipunktikuval olles puudutage ekraani, et näha alumisel real lisateavet, nagu kõrguse erinevus praeguse asukoha ja huvipunkti vahel ning hinnanguline kohalejõudmisaeg või teelolekuaeg.

Kaardivaates on teised läheduses olevad huvipunktid näidatud hallina. Vajutage ülemist vasakut nuppu ülevaatliku kaardi ja üksikasjalikuma kuva vahetamiseks. Üksikasjalikul kuvall saate keskmist nuppu vajutades suunitaset muuta ja seejärel alumise ning ülemise nupuga sisse ja välja suumida.

Navigeerimise ajal vajutage otseteede loendi avamiseks alumist paremat nuppu. Otseteed annavad kiire juurdepääsu huvipunkti üksikasjadele ja toimingutele, nagu praeguse asukoha salvestamine või navigeerimiseks muu huvikoha valimine või navigeerimise lõpetamine.

### 3.23.3. Huvipunktide tüübid

Seadmes Suunto Spartan Trainer Wrist HR on saadaval järgmised huvipunktide tüübid.

	üldine huvipunkt
	Pesakoht (loomad, jahipidamisel)
	Alguspunkt (marsruudi või raja algus)
	Suur saakloom (loomad, jahipidamisel)
	Lind (loomad, jahipidamisel)
	Ehitis/kodu
	Kohvik, toit, restoran
	Laager, telkimine
	Auto, parkimine

	Koobas
	Kalju, mägi, org
	Rannik, järv, jõgi, vesi
	Risttee
	Hädaolukord
	Lõpp (marsruudi või raja algus)
	Kala, kalastuskoht
	Mets
	Geocache'i objekt
	Hostel, hotell, majutus
	Teave
	Aas
	Tipp
	Jäljed (loomade jäljed, jahipidamisel)
	Tee
	Kivi
	Nühkimine (loomade jäljed, jahipidamisel)
	Kraapimine (loomade jäljed, jahipidamisel)
	Laskmiskoht (jahipidamisel)
	Vaatamisväärus
	Väike saakloom (loomad, jahipidamisel)
	Jälgimiskoht (jahipidamisel)
	Jäljed
	Jäljekaamera (jahipidamisel)

	Juga
---	------

## 3.24. Asukohavormingud

Asukohavorming on viis, kuidas GPS-i asukoht käekellas kuvatakse. Kõik vormingud väljendavad sama asukohta, kuigi erineval viisil.

Saate muuta asukohavormingut käekella sätetes jaotises **Navigation** (Navigeerimine) » **Position format** (Asukohavorming)

Laius- ja pikkuskraadide ruudustik on kõige levinum ja sellel on kolm vormingut:

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

Muud levinud asukohavormingud on:

- UTM-süsteem (Universal Transverse Mercator – Mercatori universaalne põikprojektsioon) esitab kahemõõtmelise horisontaaltasapinnalise asukoha.
- MGRS-süsteem (Military Grid Reference System) on UTM-süsteemi laiendus ning koosneb võrguala tähistajast, 100 000-ruutmeetrise ala identifikaatorist ja numbrilisest asukohast.

Seade Suunto Spartan Trainer Wrist HR toetab ka järgmisi kohalikke asukohavorminguid:

- BNG (Briti)
- ETRS-TM35FIN (Soome)
- KKJ (Soome)
- IG (Iiri)
- RT90 (Rootsi)
- SWEREF 99 TM (Rootsi)
- CH1903 (Šveitsi)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Uus-Meremaa)



**MÄRKUS:** Mõningaid asukohavorminguid ei saa kasutada 84°-st põhja pool ja 80°-st lõuna pool või väljaspool riike, mille jaoks need on ette nähtud. Kui olete lubatud piirkonnast väljas, ei saa teie asukohakoordinaate kellal kuvada.

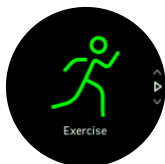
## 3.25. Treeningu salvestamine

Peale ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise saate kella kasutada treeningu või muu tegevuse salvestamiseks, et saada üksikasjalikku tagasisidet ja jälgida oma arengut.

Treeningu salvestamiseks tehke järgmist.

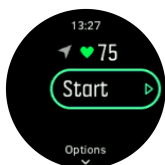
1. Pange peale pulsiandur (valikuline).
2. Käivitaja avamiseks vajutage ülemist paremat nuppu.
3. Kerige treeninguikoonini ja valige keskmise nupuga.





4. Sportimisrežiimide sirvimiseks vajutage ülemist või alumist paremat nuppu ja vajutage keskmist nuppu, et valida soovitud üksus.
5. Alustamisnäidiku kohal kuvatakse ikoonide kogum olenevalt sellest, mida te sportimisrežiimiga kasutate (nt pulsisagedus ja ühendatud GPS). Nooleikoon (ühendatud GPS) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub signaali leidmisel roheliseks. Südameikoon (pulsisagedus) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub pulsiandurit kasutades signaali leidmisel värviliseks või külge kinnitatud südameks. Kui kasutate optilist pulsiandurit, muutub see ilma vööta värviliseks südameks.

Kui kasutate pulsiandurit, aga ikoon muutub roheliseks, siis veenduge, et pulsiandur oleks seotud (vt jaotist 3.22. *POD-ide ja andurite sidumine*), ja valige uuesti sportimisrežiim. Võite oodata, kuni ikoonid muutuvad roheliseks või punaseks, või alustada salvestamist kohe, vajutades keskmist nuppu.



Pärast salvestuse alustamist lukustatakse valitud pulsisageduse mõõtmise allikas ja seda ei saa käimasoleva treeningseansi jooksul muuta.

6. Salvestamise ajal saate muuta kuva keskmise nupuga.
7. Salvestamise peatamiseks vajutage ülemist paremat nuppu. Lõpetage ja salvestage alumise parema nupuga või jätkake ülemise parema nupuga.



Kui valitud sportimisrežiimil on suvandeid, nagu kestuseesmärgi määramine, saate neid kohandada enne salvestamise alustamist, vajutades alumist paremat nuppu. Lisaks saate kohandada sportimisrežiimi suvandeid salvestamise ajal, hoides all keskmist nuppu.

Kui kasutate mitme spordiala režiimi, saate alasid vahetada ülemist paremat nuppu all hoides.

Pärast salvestamise lõpetamist küsitakse teilt, kuidas te end tundsite. Võite küsimusele vastata või selle vahele jätta (vaadake *Enesetunne*). Seejärel saate kokkuvõtte tegevusest, mida saate sirvida ülemist ja alumist paremat nuppu kasutades.

Kui te ei soovi salvestist alles hoida, saate logikirje kustutada, kerides suvandini **Delete** (Kustuta) ja kinnitades keskmise nupuga. Samamoodi saate logisid kustutada logiraamatust.



### 3.25.1. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal

Seadmega Suunto Spartan Trainer Wrist HR saab määrata treenimisel erinevaid eesmärke.

Kui valitud sportimisrežiimil on suvandina eesmärgid, saate neid enne salvestamise alustamist kohandada, vajutades alumist paremat nuppu.



Üldise eesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamist vajutage spordirežiimi valiku avamiseks alumist paremat nuppu.
2. Valige **Targets** (Eesmärgid) ja vajutage keskmist nuppu.
3. Lülitage sisse **General** (Üldised sätted), vajutades keskmist nuppu.
4. Valige **Duration** (Kestus) või **Distance** (Vahemaa).
5. Valige oma eesmärk.
6. Vajutage pikalt keskmist nuppu, et naasta sportimisrežiimi suvandite juurde.

Kui olete üldised eesmärgid aktiveerinud, on igal andmekuval nähtav eesmärginäidik, millel kuvatakse edenemine.



Saate lisaks teavituse, kui olete saavutanud 50% oma eesmärgist ja kui teie valitud eesmärk on täidetud.

Intensiivsuseesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamist vajutage spordirežiimi valiku avamiseks alumist paremat nuppu.
2. Valige **Targets** (Eesmärgid) ja vajutage keskmist nuppu.
3. Lülitage sisse **Intensity** (Intensiivsuseesmärk), vajutades keskmist nuppu.
4. Valige **Heart rate** (Pulsisagedus), **Pace** (Tempo) või **Power** (Pingutus). (Suvandite valik oleneb valitud sportimisrežiimist ja sellest, kas kellaga on seotud võimsus-POD.)
5. Valige oma sihtsoon.
6. Vajutage pikalt keskmist nuppu, et naasta sportimisrežiimi suvandite juurde.

### 3.25.2. Navigeerimine treeningu ajal

Treeningu salvestamisel saate navigeerida mööda marsruuti või HP-ni.

Kasutataval sportimisrežiimil peab navigeerimisvalikute kasutamiseks GPS lubatud olema. Kui spordirežiimi GPS-i täpsus on OK või Good (Hea), kui valite marsruudi või huvipunkti, muutub GPS-i täpsus Best (Parim).

Treeningu ajal navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Looge Suunto rakenduses marsruut või huvipunkt ja sünkroonige käekell, kui te ei ole seda juba teinud.
2. Valige sportimiseks režiim, mis kasutab GPS-i ja vajutage alumist paremat nuppu valikute avamiseks.
3. Kerige kuvani **Navigation** ja vajutage keskmist nuppu
4. Sirvige navigeerimisvalikuid ja valige üks keskmise nupuga.
5. Valige marsruut või huvipunkt, mille juurde soovite navigeerida ja vajutage keskmist nuppu.
6. Vajutage ülemist paremat nuppu. See samm viib teid tagasi sportrežiimi valikute juurde. Kerige üles algvaatesse ja alustage tavalisel viisil salvestamist.

Treeningu ajal vajutage keskmist nuppu navigeerimiskuvale kerimiseks, kus näete valitud marsruuti või HP-d. Lisateavet navigeerimiskuva kohta vt: 3.23.2. *Navigeerimine huvikohani* ja 3.27. *Marsruudid*.

Sellel kuval viibides võite vajutada alumist nuppu navigeerimisvalikute avamiseks. Navigeerimissuvandites saate näiteks valida muu marsruudi või huvipunkti, vaadata oma praeguse asukoha koordinaate või lõpetada navigeerimise, valides suvandi **Breadcrumb**.

### 3.25.3. Spordirežiim energiasäästu võimalused

Aku kasutusiga spordirežiimis GPS-i kasutamise ajal pikendamiseks on suurim kasu GPS-i täpsuse seadistamisest (vaadake 3.15. *GPS-i täpsus ja energiasääst*). Aku eluiga pikendamiseks saate reguleerida järgmiste energiasäästu võimaluste kasutamist:

- Ekraani ajaületus: tavaliselt on ekraan teie treeningu ajal alati sisse lülitatud. Kui lülitate ekraani ajaületuse sisse, lülitub ekraan akutoite säästmiseks 10 sekundi pärast välja. Vajutage suvalist nuppu, et ekraan uuesti sisse lülitada.

Energiasäästurežiimide aktiveerimine:

1. Enne harjutuse salvestamist vajutage spordirežiimi valiku avamiseks alumiselt nuppu.
2. Kerige kuvani **Power saving (Energia säästmine)** ja vajutage keskmist nuppu.
3. Reguleerige energiasäästuvalikuid soovitud viisil ja hoidke keskmist nuppu all, et energiasäästuvalikutest väljuda.
4. Kerige uuesti üles algkuvale ja alustage tavalisel viisil treeningut.



**MÄRKUS:** Kui ekraani ajaületus on sisse lülitatud, saate ikkagi nii mobiilteateid kui ka heli- ja vibratsiooniteateid. Teisi visuaalseid vahendeid nagu näiteks automaatse pausi hüpikakent pole näidatud.

## 3.26. Taastumine

Taastumisaeg on tundides esitatud hinnang selle kohta, kui kaua peab keha pärast treeningut taastuma. Aeg põhineb treeningseansi kestusel ja intensiivsusel ning üldisel väsimusel.

Taastumisaeg koguneb iga tüüpi treeningu käigus. Teisisõnu kogute taastumisaega nii pikaajalise madala intensiivsusega treeningseansi kui ka kõrge intensiivsuse korral.

Aeg koguneb treeningseansside peale kokku, nii et kui treenite uuesti enne aja möödumist, lisatakse äsja kogunenud aeg eelmisest treeningseansist järelejäänud ajale.

Taastumisaja vaatamiseks vajutage kella sihverplaadil alumist paremat nuppu, kuni näete taastamise kuva.



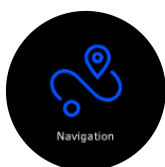
Kuna taastumisaeg on üksnes hinnanguline, väheneb kogunenud tundide arv pidevalt, hoolimata vormist või muudest individuaalsetest teguritest. Kui olete väga heas vormis, võite taastuda hinnatust kiiremini. Samas, kui põete näiteks grippi, võib taastumine olla hinnatust aeglasem.

## 3.27. Marsruudid

Te saate seadet Suunto Spartan Trainer Wrist HR kasutada marsruutidel navigeerimiseks. Kavandage oma marsruut Suunto rakenduses ja edastage see järgmisel sünkroonimisel oma käekella.

Marsruudil navigeerimiseks tegutsege järgmiselt.

1. Käiviti avamiseks vajutage ülemist paremat nuppu.
2. Kerige kuvani **Navigation** (Navigatsioon) ja vajutage keskmist nuppu.



3. Kerige kuvani **Routes** ja vajutage keskmist nuppu, et avada marsruutide loend.



4. Kerige marsruudini, mille järgi soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Navigeerimise alustamiseks vajutage ülemist paremat nuppu.
6. Navigeerimise lõpetamiseks vajutage suvalisel hetkel uuesti ülemist paremat nuppu.



Üksikasjalikul kuval suumige sisse ja välja, hoides all keskmist nuppu. Kohandage suumi ülemise ja alumise parema nupuga.



Navigeerimiskuval olles saate avada otseteede loendi alumist nuppu vajutades. Otseteed annavad kiire juurdepääsu navigeerimistoimingutele, nagu hetkeasukoha salvestamine või navigeerimiseks muu marsruudi valimine.


Kõigil GPS-iga sportimisrežiimidel on ka marsruudi valimise võimalus. Vt: 3.25.2. *Navigeerimine treeningu ajal.*

## Navigeerimissuunised

Marsruudi järgi navigeerides aitab käekell teid õigel teel hoida, andes teile marsruudil liikudes lisateavitusi.

Näiteks kui eemaldute marsruudist enam kui 100 m (330 jalga), teavitab käekell teid, et te pole õigel teel; see teavitab teid ka siis, kui olete tagasi marsruudil.

Kui jõuate marsruudil oleva kontrollpunkti või HP-ni, saate teavitusliku hüpiku, mis kuvab vahemaad ja hinnangulist teeloleku aega järgmise kontrollpunkti või HP-ni.

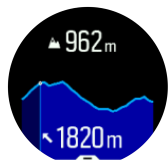
 **MÄRKUS:** Kui navigeerite marsruudi järgi, mis ristub iseendaga (nt 8-kujuline marsruut), ja teete ristumiskohas vale pöörde, eeldab käekell, et lähete meelega seda teed pidi. Käekell näitab teile järgmist kontrollpunkti uue liikumissuuna järgi. Niisiis jälgige keerulise marsruudi järgi navigeerides oma jäljerida tagamaks, et lähete õiget teed pidi.

### 3.27.1. Kõrguse navigeerimine

Kui navigeerite kõrgusteabega marsruudil, saate ka kõrguse profiili kuva abil navigeerida vastavalt tõusule ja laskumisele. Kui olete peamisel navigeerimiskuval (seal, kus on näha marsruut), vajutage keskmist nuppu kõrguse profiili kuvale lülitumiseks.

Kõrguse profiili kuva näitab järgmist teavet:

- üleval: teie praegune kõrgus
- keskel kõrguse profiil, mis näitab teie praegust asukohta
- all: ülejäänud tõus või laskumine (vaadete muutmiseks vajutage ülemist vasakut nuppu)



Kui te lähete marsruudist kõrguse navigeerimise ajal liiga kaugele, annab teie kell teate **Off route (Marsruudi väline)** Kõrguse profiili kuval. Kui näete seda sõnumit, kerige enne kõrguse navigatsiooni jätkamist marsruudi navigeerimise kuval, et liikuda rajale tagasi.

## 3.28. Komooti täppisnavigeerimine

Kui olete Komooti liige, saate marsruute otsida või kavandada Komootiga ning sünkroonida need Suunto rakenduse kaudu oma käekella Suunto Spartan Trainer Wrist HR. Peale selle sünkroonitakse teie salvestatud treeningud automaatselt Komootiga.

Kui kasutate marsruutidega navigeerimist käekellaga Suunto Spartan Trainer Wrist HR koos Komooti marsruutidega, annab käekell teile heliga teada, kui on aeg pöörata.

Komooti täppisnavigeerimise kasutamine

1. Registreeruge veebisaidil Komoot.com
2. Valige Suunto rakenduses partneriteenused.
3. Valige Komoot ja looge ühendus, kasutades sama identimisteavet, mida kasutasite Komooti registreerumisel.

Kõik teie valitud või kavandatud marsruudid („tuurid“ Komootis) Komootis sünkroonitakse automaatselt Suunto rakendusse, misjärel saate need lihtsasti käekella edastada.

Täppismärguannete saamiseks järgige jaotise „3.27. Marsruudid“ juhtnööre ja valige marsruut Komootis.

Lisateavet Suunto ja Komooti partnerluse kohta vt <http://www.suunto.com/komoot>

 **MÄRKUS:** Komoot pole praegu Hiinas saadaval.

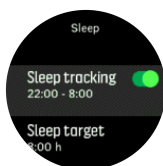
## 3.29. Une jälgimine

Hea uni on terve vaimu ja keha jaoks oluline. Saate kasutada oma kella, et jälgida oma magamist ja jälgida, kui palju te keskmiselt magate.

Kui kannate oma kella voodis, Suunto Spartan Trainer Wrist HR jälgib teie und kiirendusmõõturi andmete põhjal.


Une jälgimiseks tehke järgmist.

1. Avage käekella sätted, kerige suvandini **SLEEP** (Uni) ja vajutage keskmist nuppu.
2. Lülitage sisse **SLEEP TRACKING** (Une jälgimine).



3. Määrake magamamineku ja ärkamise aeg oma tavapärase unerežiimi järgi.

Viimane etapp määrab teie voodisoleku aja. Käekell kasutab seda ajavahemikku, et teha kindlaks, millal te magate (voodisoleku ajal), ja annab ülevaate kogu unest kui ühest seansist. Näiteks kui tõusete öösel vee joomiseks üles, arvestab teie käekell ka sellele järgnevat und sama seansi osana.

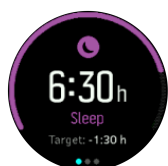
 **MÄRKUS:** Kuite lähete voodisse enne magamamineku aega ja ka ärkate pärast teie magamamineku aega, ei loe kell seda kui une seanssi. Määrake oma voodisoleku aeg kõige varasema võimaliku magamaminekuaja ja hiliseima ärkamisaja järgi.

Kui olete une jälgimise sisse lülitanud, saate ka oma une-eesmärgi seadistada. Tavaliselt vajab täiskasvanu 7 kuni 9 tundi und päevas, kuid teie une ideaalne kestus võib normidest erineda.

## Une trendid

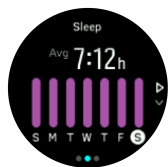
Kui ärkate, tervitatakse teid kokkuvõttega teie unest. Kokkuvõtte sisaldab äiteks teie une kogukestust, samuti hinnangulist kellaaega, kui olite ärkvel (liikudes ringi) ja aega, mil olite sügavas unes (liikumist pole).

Lisaks une kokkuvõttele saate une ülevaatest jälgida oma üldist une trendi. Vajutage kella sihverplaadil olles alumist paremat nuppu, kuni näete kuva **SLEEP** (Uni). Esimene vaade näitab teie viimast und võrreldes teie une eesmärgiga.





Unekuval saate vajutada keskmist nuppu, et näha oma keskmist uneaega viimase seitsme päeva jooksul. Vajutage alumist paremat nuppu, et näha oma tegelikke unetunde viimase seitsme päeva jooksul.

Keskmise une kuval olles saate vajutada keskmist nuppu, et näha oma keskmise pulsageduse väärtuste graafikut viimase seitsme päeva kohta.



Vajutage alumist paremat nuppu, et näha oma tegelikke pulsageduse väärtusi viimase seitsme päeva jooksul.

 **MÄRKUS:** Kuval **SLEEP** (Uni) pääsete keskmist nuppu all hoides juurde une jälgimise sätetele.

 **MÄRKUS:** Kõik une mõõtmised põhinevad ainult liikumisel, seega on need hinnangud, mis ei pruugi peegeldada teie tegelikke une harjumusi.

## Pulsi mõõtmine magamise ajal

Kui kannate kella öösel, saate magamise ajal oma pulsi kohta täiendavat tagasisidet. Selleks et optiline pulsijälgimine oleks öösel aktiveeritud, veenduge, et päevane pulss oleks lubatud (vt jaotist 3.1.2. Päevane pulss).

## Automaatne režiim Mitte häirida

Võite kasutada automaatset sätet Mitte häirida, mis võimaldab automaatselt režiimi Mitte häirida magamise ajal lubadas.

### 3.30. Spordirežiimid

Käekellal on lai valik eelseadistatud sportimisrežiime. Režiimid on mõeldud kindlate tegevuste ja eesmärkide jaoks, alates kergest jalutuskäigust õues kuni triatloni võistluseni.

Kui salvestate treeningu (vt 3.25. Treeningu salvestamine), saate kerida üles ja alla, et näha sportrežiimide lühinimekirja. Puudutage keskmist nuppu lühinimekirja lõpus oleva ikooni kõrval, et näha tervet nimekirja ja kõiki spordirežiime.

Igal sportimisrežiimil on erinevad kuvad ja vaated. Saate ekraanile kuvatavat teavet Suunto rakenduses kohandada. Samuti saate kella mällu salvestatud sportimisrežiimide loendit lühendada või seda täiendada.

#### 3.30.1. Ujumine

Toodet Suunto Spartan Trainer Wrist HR võib kasutada basseinis või avavees ujumiseks.

Kasutades basseiniujumise sportrežiimi, lähtub kell distantsi määramisel basseini pikkusest. Basseini pikkust saate enne ujumise algust muuta vastavalt vajadusele sportrežiimi seadete alt.

Avaveeujumine tugineb distantsi arvutamisel GPS-ile. Kuna GPS-signaal ei levi vee all, peab kell olema GPS-i fikseerimiseks perioodiliselt vee alt väljas, näiteks vabastiili tõmmete ajal.

Need on GPS-i jaoks keerulised tingimused, seega on oluline, et teil oleks enne vettehüppamist tugev GPS-signaal. Hea GPS-signaali saamiseks peaksite:

- enne ujuminekut sünkroonima oma kella SuuntoLink, et optimeerida teie GPS satelliitide orbiitide viimaste andmetega;
- pärast avaveejumise sportrežiimi valimist ja GPS-signaali saamist ootama enne ujumise alustamist vähemalt kolm minutit. See annab GPS-ile aega luua tugev positsioneerimine.

### 3.31. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid

Teie toote Suunto Spartan Trainer Wrist HR päikesetõusu- ja -loojangualarmid on teie asukoha järgi kohanduvad alarmid. Fikseeritud aja määramise asemel määrate alarmiks, kui palju aega enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut tahate märguannet saada.

Päikesetõusu- ja -loojanguaeg määratakse kindlaks GPS-iga, seega käekell tugineb viimasest GPS-i kasutusest pärinevatele andmetele.

Päikesetõusu- ja -loojangualarmide määramiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage keskmist nuppu, et avada otseteede menüü.
2. Kerige alla suvandini **ALARMS(ÄRATUS)** (Alarmid) ja sisenege keskmist nuppu vajutades.
3. Kerige alarmini, mida soovite määrata, ja valige see keskmist nuppu vajutades.




4. Määrake soovitud tunnid päikesetõusu/-loojanguni, kerides üles/alla ülemise ja alumise nupuga ning kinnitades keskmise nupuga.
5. Määrake minutid samal viisil.



6. Vajutage kinnitamiseks ja väljumiseks keskmist nuppu.

 **NÕUANNE:** Saadaval on ka päikesetõusu- ja -loojanguaega kuvav sihverplaat.



 **MÄRKUS:** Päikesetõusu- ja -loojanguaeg vajab GPS-signaali. Aegu ei näidata kuni GPS-andmete saamiseni.

### 3.32. kellaaeg ja kuupäev.

Kellaaja ja kuupäeva määrate kella esmakordse käivituse ajal. Pärast seda kasutab kell GPS-i aega, et erinevusi parandada.



Kellaaega ja kuupäeva saab käsitsi muuta sätete all valikus **GENERAL (ÜLDINE)** » **Time/date** (Kellaaeg/kuupäev), kus on ka kellaaja ja kuupäeva vormingute muutmise võimalus.

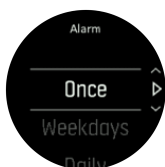
Lisaks põhikellaajale saate kasuta teist kella, et jälgida näiteks reisimise ajal aega teises asukohas. Sättes **General (Üldine)** » **Time/date** (Kellaaeg/kuupäev) puudutage ajavööndi valimiseks valikut **Dual time** (Teine aeg) ja valige asukoht.

### 3.32.1. Äratuskell

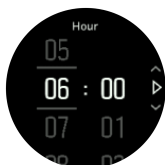
Käekell on ka äratuskell, mille saab panna helisema üheks korraks või korduvalt. Aktiveerige alarm sätetes asukohas **Alarms** (Alarmid) » **Alarm clock(Äratus)** (Äratuskell).

Äratuse määramiseks toimige järgmiselt.

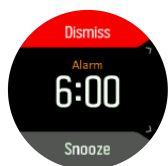
1. Esmalt valige, kui tihti äratuskell helisema peab. Valikud on järgmised.
  - **Once (Üks kord)**: äratuskell heliseb üks kord järgmise 24 tunni jooksul määratud ajal
  - **Weekdays (Tööpäevad)**: äratuskell heliseb esmaspäevast reedeni samal ajal
  - **Daily (Iga päev)**: äratuskell heliseb igal nädalapäeval samal ajal



2. Seadke tunnid ja minutid, seejärel väljuge sätetest.



Kui kõlab äratuskella helin, saate selle vaigistada ja äratuse lõpetada või valida edasilükkamise. Pärast edasilükkamist heliseb äratuskell 10 minuti pärast uuesti; edasilükkamist on võimalik korrata kuni 10 korda.



Kui lasete äratuskellal heliseda, vaikib see automaatselt 30 sekundi pärast.

### 3.33. Taimerid

Käekellal on stopper ja mahaloendustaimer aja mõõtmiseks. Sihverplaadikuval olles avage käiviti ja kerige üles, kuni näete taimerikooni. Vajutage keskmist nuppu, et avada taimerikuva.



Kuva esmakordsel avamisel kuvatakse seal stopperit. Pärast seda jäetakse meelde, millist kuva viimati kasutasite – stopper või mahaloendustaimer.

Vajutage alumist paremat nuppu, et avada suvandi **SET TIMER(MÄÄRA TAIMER)** (Taimeri määramine) otseteede menüü, kus saate muuta taimeri sätteid.

## Stopper

Stopperi käivitamiseks vajutage keskmist nuppu.



Stopperi peatamiseks vajutage keskmist nuppu. Saate jätkata uuesti keskmist nuppu vajutades. Lähtestage alumist nuppu vajutades.



Taimerist väljumiseks vajutage pikalt keskmist nuppu.

## Mahaloendustaimer

Taimerikuval olles vajutage alumist nuppu, et avada otseteede menüü. Seal saate valida määratud mahaloendusaja või luua kohandatud mahaloendusaja.



Peatage ja lähtestage keskmise ja alumise parema nupuga.

Taimerist väljumiseks vajutage pikalt keskmist nuppu.

## 3.34. Helid ja vibratsioon

Helid ja vibratsiooni kasutatakse teatistest, hoiatustest ja muudest olulistest sündmustest teatamiseks. Mõlemat saab seadistada sätetes asukohas **General (Üldine) » Tones (Helid)**.

Asukohas **General (Üldine) » Tones (Helid)** ja **Vibration (Vibratsioon)** saate valida järgmiste suvandite vahel.

- **All on:** kõik sündmused vallandavad märguande.
- **All off:** ükski sündmus ei vallanda märguannet.
- **Buttons off:** kõik sündmused peale nuppude vajutamise vallandavad märguande.

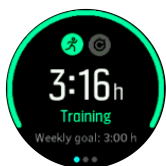
Asukohas **Alarms (Alarimid)** saate valida järgmiste suvandite vahel.

- **Vibration:** vibratsioonimärguanne.
- **Tones:** helimärguanne.
- **Both:** nii vibratsiooni- kui ka helimärguanne.

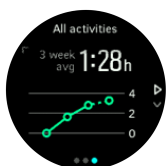
## 3.35. Treeningute ülevaade

Teie käekell pakub ülevaadet teie treeningutegevusest.

Vajutage alumist paremat nuppu, et kerida treeningute ülevaate kuvale.

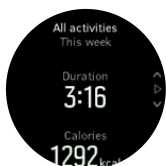


Vajutage kaks korda keskmist nuppu, et näha oma kolme viimase nädala tegevuste ja keskmise kestuse graafikut. Vajutage ülemist vasakut nuppu, et lülitada kolme viimase nädala eri tegevuste vahel.



Kokkuvõtete kuval võite vajutada ülemist vasakut nuppu, et lülitada oma kolme peamise spordiala vahel.

Vajutage alumist paremat nuppu, et näha jooksva nädala kokkuvõtet. Kokkuvõte hõlmab kokkuvõtete kuval valitud spordialale kulutatud aega, vahemaad ja kaloreid kokku. Kui valitud on konkreetne tegevus, saab alumise parema nupu vajutamisega selle üksikasju vaadata.



## 3.36. Kella sihverplaadid

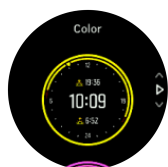
Suunto Spartan Trainer Wrist HR on mitu nii digitaal- kui ka analoogstiilis sihverplaati, mille seast valida.

Kella sihverplaadi muutmiseks toimige järgmiselt.

1. Minge **Watch face (Sihverplaat)** sätetele käivitusprogrammist või hoidke keskmist nuppu all kontekstimenüü avamiseks. Vajutage keskmist nuppu, et valida režiim **Watch face (Sihverplaat)**



2. Kella sihverplaadi eelvaate sirvimiseks kasutage ülemist või alumist paremat nuppu ja valige keskmist nuppu vajutades seda, mida soovite kasutada.
3. Värvivalikute sirvimiseks ja soovitu valimiseks kasutage ülemist või alumist paremat nuppu.



Igal sihverplaadil on lisateavet, nagu kuupäev ja teine kellaaeg. Vajutage teisele kuvale lülitamiseks keskmist nuppu.

## 4. Hooldus ja tugi

### 4.1. Käsitsemisjuhised


Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha.

Tavatingimustes ei vaja käekell hooldust teeninduses. Peske regulaarselt seade magedas vees pehmeloomulise seebiga puhtaks ning puhastage korpus niiske ja pehme või seemisnahkse lapiga.

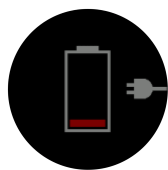
Kasutage ainult Suunto originaalisavarustust – muu lisavarustuse kasutamisel tekkinud kahjustuste eemaldamine ei kuulu garantii alla.

### 4.2. Aku


Laetud aku kasutusaeg oleneb sellest, kuidas ja mis tingimustel käekella kasutatakse. Näiteks madal temperatuur vähendab laetud aku kasutusaega. Üldiselt akude mahutavus väheneb aja jooksul.

 **MÄRKUS:** Kui aku mahtuvus väheneb aku defektist tingituna tavatult kiiresti, kuulub aku vahetus ühe aasta jooksul või kuni 300 laadimiskorrani, olenevalt sellest, kumb esimesena täitub, Suunto garantii alla.

Kui aku laetuse tase on vähem kui 20% ja hiljem vähem kui 5%, kuvatakse käekellal tühjeneva aku ikoon. Kui aku on peaaegu tühi, lülitub kell tühjeneva aku režiimi ja kuvab laadimisikooni.

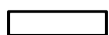
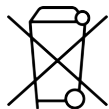


Laadimiseks kasutage käekella komplekti kuuluvat USB-kaablit. Kui aku laetuse tase on piisav, ärkab kell tühjeneva aku režiimist.

 **HOIATUS:** Laadige oma käekella, kasutades vaid USB-adaptereid, mis vastavad piiratud toiteallika standardile IEC 60950-1. Sobimatute adapterite kasutamine võib käekella kahjustada või põhjustada tulekahju.

### 4.3. Kõrvaldamine

Kõrvaldage seade kasutusest nõuetekohasel viisil, nagu kõrvaldatakse elektroonilist jäadet. Ärge visake seda olmejäätmete hulka. Soovi korral võite seadme tagastada lähimale Suunto esindajale.



## 5. Etalonväärtused

### 5.1. Tehnilised andmed

#### Üldine

- Töötemperatuur: -20° C kuni +60° C (-5° F kuni +140° F)
- Aku laadimistemperatuur: 0° C kuni +35° C (+32° F kuni +95° F)
- Ladustamistemperatuur: -30° C kuni +60° C (-22° F kuni +140° F)
- Veekindlus: 50 m (164 jalga)
- Aku: Laetav liitium-ioonaku
- Aku tööiga: 10–30 tundi GPS-iga olenevalt tingimustest ja sätetest

#### Optiline andur

- Valencelli optiline pulss

#### Raadiotransiiver

- Bluetooth Smartiga ühilduv
- Sagedusriba: 2402–2480 MHz
- Maksimaalne väljundvõimsus: < 4 dBm
- Vahemik: ~3 m / 9,8 jalga

#### GPS

- Tehnoloogia: MediaTek
- Sagedusriba: 1575.42 MHz

#### Tootja

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

#### Tootmiskuupäev

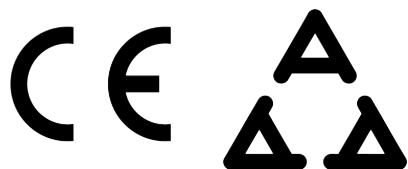
Tootmiskuupäeva saab kindlaks määrata seadme seerianumbri järgi. Seerianumber on alati 12-kohaline: AANNXXXXXXXX.

Seerianumbri kaks esimest numbrit (AA) tähistavad aastat ja kaks järgmist numbrit (NN) tähistavad nädalat, millal seade toodeti.

## 5.2. Ühilduvus

### 5.2.1. CE

Suunto Oy teatab, et raadioseade OW163 on kooskõlas direktiiviga 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



### 5.2.2. FCC määrustele vastavus

See seade vastab FCC määruste 15. osale. Kasutamine peab vastama järgmisele kahele tingimusele:

- (1) seade ei tohi põhjustada kahjulikke häireid ja
- (2) seade peab võtma vastu kõik häired, sealhulgas häired, mis võivad põhjustada seadme töös tõrkeid. Selle tootega on tehtud katseid, et see oleks vastavuses FCC standarditega ning sobiks kasutamiseks kodus ja kontoris.

Muudatused ja modifikatsioonid, mille puhul puudub Suunto selgesõnaline heakskiit, võivad muuta kooskõlas FCC määrustega kehtetuks kasutaja õiguse toodet kasutada.

**MÄRKUS.** Selle seadmega tehti katseid ja leiti, et see vastab B-klassi digiseadme piirangutele kooskõlas FCC määruste 15. osaga. Need piirangud on mõeldud selleks, et pakkuda piisavat kaitset kahjulike häirete vastu eluruumides paiknevates paigaldistes. See seade genereerib, kasutab ja võib kiirata raadiosageduslikku energiat. Kui seda ei paigaldata ega kasutata vastavalt suunistele, võib see põhjustada kahjulikke häireid raadiosides. Sellegipoolest puudub garantii, et kindlates paigaldistes ei teki häireid. Kui seade põhjustab kahjulikke häireid raadio- või televastuvõtus (selle saab kindlaks teha, kui lülitate seadme välja ja sisse), soovitatakse kasutajal proovida häiret parandada, rakendades üht või mitut järgmist meetet.

- Muutke vastuvõtva antenni suunda või asukohta.
- Suurendage seadme ja vastuvõtja vahelist kaugust.
- Ühendage seade vastuvõtjast erineva ahela pistikupesaga.
- Abi saamiseks konsulteerige edasimüüja või kogenud raadio- või teletehnikuga.

### 5.2.3. IC

Seade on kooskõlas Industry Canada litsentsivaba(de) RSS-standardi(de)ga. Kasutamine peab olema vastavuses järgmise kahe tingimusega:

- (1) seade ei tohi põhjustada häireid ja
- (2) seade peab võtma vastu kõik häired, sealhulgas häired, mis võivad põhjustada seadme töös tõrkeid.

### 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. Kaubamärk

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, selle logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning -nimed on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused kaitstud.

### 5.4. Patenditeatis

Seda toodet kaitsevad patendid ja patenditaotlused ning nende vastavad riiklikud õigused. Kehtivate patentide loendit vaadake veebilehtedelt:

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

[www.valencell.com/patents](http://www.valencell.com/patents)

Esitatud on veel patenditaotlusi.

### 5.5. Rahvusvaheline piiratud garantii

Suunto garanteerib, et garantiiaja jooksul kõrvaldab Suunto või Suunto volitatud teeninduskeskus (edaspidi: teeninduskeskus) tasuta kõik materjalidest või halvast valmistuskvaliteedist tingitud defektid, tehes seda oma äranägemisel toote või selle osade a) parandamise või b) vahetamise või c) toote ostuhinna hüvitamise teel kooskõlas selle rahvusvahelise piiratud garantii tingimustega. See rahvusvaheline piiratud garantii kehtib ja kohaldub sõltumata riigist, kus ost sooritati. Rahvusvaheline piiratud garantii ei mõjuta teie juriidilisi õigusi, mis on teile antud tarbekaupadele kohalduva riikliku kohustusliku seaduse all.

### Garantiaeg

Rahvusvahelise piiratud garantii aeg algab kuupäevast, mil toode jaemüügist osteti.

Kellade, nutikellade, sukeldumisarvutite, pulsisageduse saatjate, sukeldumissaatjate, mehaaniliste sukeldumisinstrumentide ja mehaaniliste täppisinstrumentide garantiaeg on kaks (2) aastat, kui ei ole öeldud teisti.

Tarvikute, sealhulgas (kuid mitte ainult) Suunto rinnarihmade, kellarihmade, laadijate, kaablite, laaditavate akude, käerihmade ja voolikute garantiaeg on üks (1) aasta.

Garantiaeg on viis (5) aastat rikete korral, mis on tingitud Suunto sukeldumiskompuutrite sügavuse mõõtmise (rõhu)andurist.

### Välistused ja piirangud

Käesolev rahvusvaheline piiratud garantii ei hõlma järgmist:

1. a. tavapärase kulumine, nagu kriimustused, hõõrdumijäljed või muutused mittemetalsete rihmade värvis ja/või materjalis, b) hooletust käsitsemisest tingitud defektid, c) ettenähtud või soovitatud kasutusviisi mittejärgimisest, hooletusest, väärkasutusest ja õnnetustest, nagu mahapillamine või muljumine, põhjustatud defektid või kahjustused;
2. trükitud materjalid ja pakend;
3. defektid või oletatavad defektid, mis on tingitud toote kasutamisest toote, tarviku, tarkvara ja/või teenusega, mis ei ole Suunto toodetud või pakutud;
4. mittelaetavad patareid.

Suunto ei garanteeri toote ega tarvikute katkestusteta või tõrgeteta tööd ega toote või tarviku ühilduvust kolmanda osapoole riist- või tarkvaraga.



See rahvusvaheline piiratud garantii ei kehti järgmistel juhtudel:

1. toodet on avatud nii, nagu sihtotstarbeline kasutus ette ei näe;
2. toodet on parandatud lubamatute varuosade abil; toodet on parandanud volituseta teeninduskeskus;
3. toote seerianumber on eemaldatud, seda on muudetud või mis tahes viisil lugematuks tehtud (otsustab Suunto); või
4. toode või tarvik on puutunud kokku kemikaalidega, sealhulgas (kuid mitte ainult) päikesekaitsekreemi ja sääsetõrjevahendiga.

## Juurdepääs Suunto garantiiteenusele

Suunto garantiiteenuste kasutamiseks peate esitama ostutõendi. Selleks, et rahvusvahelise garantii teenust ülemaailmselt saada, peate oma toote registreerima aadressil [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register). Garantiiteenuse kohta üksikasjalikuma teabe saamiseks külastage veebiaadressi [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), pöörduge Suunto kohaliku volitatud edasimüüja poole või helistage Suunto kontaktkeskusele.

## Vastutuse piirang

Käesolev rahvusvaheline piiratud garantii on suurimal kohaldatavate kohustuslike õigusaktidega lubatud määral teie ainus ja eksklusiivne meede, asendades kõiki muid garantiisid, nii otseseid kui ka kaudseid. Suunto ei vastuta ei eriliste, juhuslike, karistuslike ega põhjuslike kahjude eest, sealhulgas, kuid mitte ainult, eeldatava kasu saamata jäämise, andmekao, kasutusvõimaluse kao, kapitalikulu, asendustoodete või -vahendite hankimisest/kasutamisest tekkinud kulu, kolmandate poolte kahjunõuete ega varalise kahju eest, mis on tingitud toote ostmisest või kasutamisest või garantiitingimuste rikkumisest, lepingu rikkumisest, hooletusest, otsesest õiguserikkumisest või mis tahes juriidilisest või õigusteooriast, isegi kui Suunto oli niisuguse kahju võimalikkusest teadlik. Suunto ei vastuta mis tahes garantiiteenuse osutamise viivituste eest.

## 5.6. Autoriõigus

© Suunto Oy 10/2016. Kõik õigused kaitstud. Suunto, Suunto tootenimetused, nende logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning nimetused on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Käesolev dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning selle ainueesmärk on pakkuda klientidele toodete kasutamist käsitlevat teavet. Selle sisu ei ole lubatud kasutada ega levitada muudel eesmärkidel ja/või muud moodi edastada, avaldada ega kopeerida ilma Suunto Oy kirjaliku nõusolekuta. Kuigi oleme hoolitsenud selle eest, et käesolevas dokumendis sisalduv teave oleks põhjalik ja täpne, ei anta teabe täpsusele mingit otsest ega kaudset garantiid. Suunto Oy jätab endale õiguse käesoleva dokumendi sisu mis tahes ajal muuta sellest eelnevalt ette teatamata. Dokumendi värskema versiooni saate laadida alla veebilehelt [www.suunto.com](http://www.suunto.com).





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 03/2021

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