

SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 2.6


KÄYTTÖOPAS


1. TURVALLISUUS.....	4
2. Näin pääset alkuun.....	5
2.1. SuuntoLink.....	5
2.2. Ohjelmistopäivitykset.....	6
2.3. Suunto-sovellus.....	6
2.4. Painikkeet.....	6
2.5. Optinen syke.....	7
2.6. Kuvakkeet.....	8
2.7. Asetusten muokkaaminen.....	10
3. Ominaisuudet.....	12
3.1. Aktiivisuuden seuranta.....	12
3.1.1. Välitön syke.....	13
3.1.2. Päivittäissyke.....	13
3.2. Lentokonetila.....	14
3.3. Korkeusmittari.....	14
3.4. Automaattinen tauko.....	15
3.5. Taustavalo.....	15
3.6. Bluetooth-liitettävyys.....	15
3.7. Painikelukko ja näytön himmennys.....	16
3.8. Rintakehälle asetettava sykeanturi.....	16
3.9. Laitteen tiedot.....	16
3.10. Näytön väriteema.....	16
3.11. Älä häiritse -tila.....	17
3.12. Fiilis.....	17
3.13. Paluunavigointi.....	18
3.14. FusedSpeed.....	18
3.15. GPS-tarkkuus ja virransäästötila.....	19
3.16. Intensiiteettialueet.....	19
3.16.1. Sykealueet.....	20
3.16.2. Vauhtialueet.....	22
3.16.3. Tehoalueet.....	23
3.17. Intervalliharjoittelu.....	24
3.18. Kieli ja mittajärjestelmä.....	25
3.19. Lokikirja.....	26
3.20. Kuunvaiheet.....	26
3.21. Ilmoitukset.....	26
3.22. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen.....	27
3.22.1. Pyörä-PODin kalibrointi.....	28
3.22.2. Foot PODin kalibroiminen.....	28
3.22.3. Power PODin kalibrointi.....	28


3.23. Kiinnostavat kohteet.....	28
3.23.1. Kiinnostavien kohteiden lisääminen ja poistaminen.....	29
3.23.2. Kiinnostavaan kohteeseen navigoiminen.....	29
3.23.3. POI-tyypit.....	30
3.24. Paikkatietojen esitysmuodot.....	32
3.25. Harjoittelun tallentaminen.....	32
3.25.1. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa.....	34
3.25.2. Navigoiminen harjoituksen aikana.....	34
3.25.3. Urheilutilan virransäästöasetukset.....	35
3.26. Palautuminen.....	35
3.27. Reitit.....	36
3.27.1. Korkeusnavigointi.....	37
3.28. Käännöksittäisen navigoinnin tarjoaa komoot.....	37
3.29. Uniseuranta.....	38
3.30. Urheilutilat.....	39
3.30.1. Uinti.....	40
3.31. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset.....	40
3.32. Aika ja päivämäärä.....	41
3.32.1. Herätyskello.....	41
3.33. Ajastimet.....	42
3.34. Äännet ja värinä.....	42
3.35. Harjoittelutiedot.....	43
3.36. Kellotaulut.....	43
4. Huolto ja tuki.....	45
4.1. Käsittelyohjeet.....	45
4.2. Akku.....	45
4.3. Laitteen hävittäminen.....	45
5. Referenssi.....	46
5.1. Tekniset tiedot.....	46
5.2. Vaatimustenmukaisuus.....	47
5.2.1. CE.....	47
5.2.2. FCC-säännöstenmukaisuus.....	47
5.2.3. IC.....	47
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	47
5.3. Tavaramerkki.....	48
5.4. Patentti-ilmoitus.....	48
5.5. Kansainvälinen rajoitettu takuu.....	48
5.6. Tekijänoikeudet.....	49


1. TURVALLISUUS

Turvallisuusmerkitäydyt


 **VAROITUS:** - – käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa vakavia vammoja tai johtaa kuolemaan.


 **HUOMIO:** - – käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa tuotevaurioita.


 **HUOMAUTUS:** - – käytetään huomauttamaan tärkeistä tiedoista.

 **VINKKI:** - – sisältää lisävihjeitä laitteen ominaisuuksien ja toimintojen tehokkaasta käytöstä.

Turvallisuusohjeet

 **VAROITUS:** Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteeseen voi aiheuttaa allergisia reaktioita tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

 **VAROITUS:** Keskustele aina lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat harjoitusohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.

 **VAROITUS:** Vain vapaa-ajan käyttöön.


 **VAROITUS:** Älä koskaan luota pelkästään GPS:ään tai tuotteen akun kestoon. Varmista turvallisuus pitämällä aina karttoja ja muita varavälineitä saatavilla.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta liuottimille, koska ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta hyönteiskarkotteille, sillä ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä hävitä laitetta, vaan käsittele se elektroniikkajätteenä ympäristön suojelemiseksi.

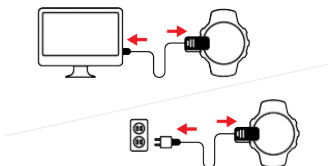
 **HUOMIO:** Älä altista laitetta iskuille tai pudota sitä. Laite voi vaurioitua.

 **HUOMAUTUS:** Suunto tuottaa harjoitustesi ja seikkailujesi tueksi erilaisia mittauksia kehittyneiden anturien ja algoritmien avulla. Pyrimme parhaimpaan mahdolliseen tarkkuuteen. Tuotteidemme ja palvelujemme keräämät tiedot eivät kuitenkaan ole täydellisen luotettavia eivätkä niiden tuottamat mittaukset ole ehdottoman tarkkoja. Kalorit, syke, sijainti, liiketunnistus, laukaustunnistus, fyysisen rasituksen merkit ja muut mittaukset eivät välttämättä vastaa todellisuutta. Suunnon tuotteet ja palvelut on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön, eikä niitä ole suunniteltu minkäänlaiseen lääketieteelliseen tarkoitukseen.

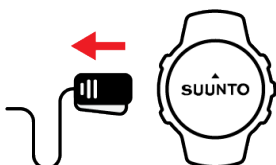
2. Näin pääset alkuun

Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellon ensimmäinen käynnistys käy nopeasti ja helposti.

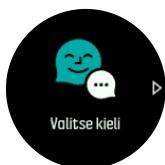
1. Herätä kello liittämällä se virtalähteeseen sen mukana toimitetun USB-kaapelin avulla.



2. Irrota kaapeli kellosta.



3. Käynnistä ohjattu käyttöönotto painamalla keskipainiketta.




4. Valitse kieli painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta ja vahvista keskipainikkeella.



5. Tee alkuasetukset noudattamalla ohjattua käyttöönottoa. Muuta arvoja oikealla ylä- tai alapainikkeella ja vahvista valinnat ja siirry seuraavaan kohtaan keskipainikkeella.

Kun olet suorittanut ohjatun käyttöönoton, lataa kellon akku täyteen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.

Lataa ja asenna tietokoneeseesi SuuntoLink-ohjelma kellon ohjelmiston päivittämistä varten. Suosittelemme, että päivität kellon aina, kun uusi ohjelmistoversio tulee saataville.

 **HUOMAUTUS:** SuuntoLink optimoi myös kellosi GPS-suorituskyvyn. Kello täytyy yhdistää säännöllisesti SuuntoLinkiin GPS-seurannan luotettavuuden varmistamiseksi.

2.1. SuuntoLink

Lataa ja asenna SuuntoLink PC- tai Mac-tietokoneeseesi kellon ohjelmiston päivitystä varten.

Suosittellemme, että päivität kellon aina, kun uusi ohjelmistoversio tulee saataville. Jos päivitys on saatavilla, SuuntoLink ja Suunto app kehottavat sinua päivittämään kellon.

Lisätietoja on osoitteessa www.suunto.com/SuuntoLink.

Kellon ohjelmiston päivittäminen:

1. Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.

2. Käynnistä SuuntoLink tarvittaessa.
3. Napauta SuuntoLinkin päivytyspainiketta.

2.2. Ohjelmistopäivitykset

Ohjelmistopäivitykset tuovat kelloosi uusia ominaisuuksia ja tärkeitä parannuksia. On suositeltavaa päivittää kello heti, kun päivitys julkaistaan.


Jos kelloon on saatavilla päivitys, saat siitä ilmoituksen SuuntoLinkin ja Suunto-sovelluksen kautta (kun kello on yhdistettynä).


Kellon ohjelmiston päivittäminen:

1. Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
2. Käynnistä SuuntoLink tarvittaessa.
3. Napauta SuuntoLinkin päivytyspainiketta.

2.3. Suunto-sovellus


Suunto-sovellus parantaa entisestään Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellon käyttökokemusta. Yhdistämällä kellon mobiilisovellukseen voit synkronoida harjoituksesi, vastaanottaa mobiili-ilmoituksia, mukauttaa kelloasi, saada harjoitteluanalyysseja ja paljon muuta.

 **VINKKI:** Voit lisätä kaikkiin Suunto-sovellukseen tallennettuihin harjoituksiin kuvia ja luoda harjoituskerroistasi Relive-elokuvia.

 **HUOMAUTUS:** Et voit yhdistää mitään laitetta, jos lentokonetila on päällä. Kytke lentokonetila pois päältä ennen laiteparin muodostamista.

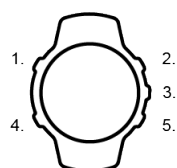
Kellon yhdistäminen Suunto-sovellukseen:

1. Varmista, että kellosi Bluetooth on käytössä. Voit ottaa Bluetoothin tarvittaessa käyttöön asetussivun kohdassa **Liitettävyyks** » **Löydettävissä**.
2. Lataa ja asenna Suunto-mobiilisovellus yhteensopivaan mobiililaitteeseen iTunes App Storen tai Google Playn kautta sekä usean suositun sovelluskaupan kautta Kiinassa.
3. Käynnistä Suunto-mobiilisovellus ja ota Bluetooth-toiminto tarvittaessa käyttöön.
4. Napauta sovellusnäytön vasemmassa yläkulmassa olevaa kellokuvaketta ja valitse sitten YHDISTÄ kellon yhdistämiseksi.
5. Vahvista yhdistäminen syöttämällä kellossa näkyvä koodi sovellukseen.

 **HUOMAUTUS:** Jotkut ominaisuudet edellyttävät Internet-yhteyden muodostamista Wi-Fi- tai mobiiliverkon kautta. Yhteyden käytöstä voi aiheutua tiedonsiirtokuluja.

2.4. Painikkeet

Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellossa on viisi painiketta, joilla voit liikkua näyttöjen ja ominaisuuksien välillä.



1. Vasen yläpainike

- painallus sytyttää taustavalon
- painallus näyttää vaihtoehtoisia tietoja

2. Oikea yläpainike

- painallus siirtää näkymissä ja valikoissa ylöspäin

3. Keskipainike

- painalluksella voit valita kohdan
- painallus vaihtaa näyttöä
- pitkä painallus avaa tilannekohtaisen pikavalikon

4. Vasen alapainike

- painallus siirtää takaisin

5. Oikea alapainike

- painallus siirtää näkymissä ja valikoissa alaspäin

Kun tallennat harjoitusta, painikkeet toimivat eri tavalla:

1. Vasen yläpainike

- painallus näyttää vaihtoehtoisia tietoja

2. Oikea yläpainike

- painallus keskeyttää tallennuksen tai jatkaa sitä
- pitkä painallus vaihtaa lajia

3. Keskipainike

- painallus vaihtaa näyttöä
- pitkä painallus avaa tilannekohtaisen valikon

4. Vasen alapainike

- painallus vaihtaa näyttöä

5. Oikea alapainike

- painallus merkitsee kierroksen
- pitkä painallus lukitsee tai avaa painikkeet

2.5. Optinen syke

Ranteesta mitattava optinen syke on helppo ja kätevä keino seurata sykettä. Jotta sykemittauksesta saadaan parhaat tulokset, kannattaa huomioida seuraavat tekijät:

- Kelloa on pidettävä suoraan ihoa vasten. Anturin ja ihon välissä ei saa olla ohuttakaan vaatetta.
- Kello pitää ehkä asettaa korkeammalle käsivarteen kuin rannekellot normaalisti. Anturi havaitsee verenkierron kudoksen läpi. Mitä suuremmalta alueelta havainto saadaan, sitä parempi.
- Käden liikkeet ja lihasten koukistus, esim. tennismailaan tarttuminen, voivat muuttaa anturin lukemien tarkkuutta.
- Kun syke on alhainen, anturi ei ehkä pysty antamaan vakaita lukemia. Lyhyt muutaman minuutin verryttely ennen tallennuksen aloitusta auttaa.

- Ihopigmentti ja tatuoinnit ehkäistä valon pääsyä iholle ja heikentävät siten optiselta anturilta saatavien lukemien luotettavuutta.
- Optinen anturi ei välttämättä anna tarkkaa sykkelukemaa uinnissa.
- Saat paremman tarkkuuden ja nopeamman vasteen sykkeen muutoksiin, kun käytät yhteensopivaa rintakehän ympärille kiinnitettävää sykeanturia, kuten Suunto Smart Sensoria.

VAROITUS: Optinen sykemittaus ei välttämättä anna tarkkoja tuloksia joka käyttäjälle ja joka lajissa. Henkilön anatomia ja ihopigmentti saattavat myös vaikuttaa optisen sykemittauksen lukemaan. Todellinen syke saattaa olla optisen anturin lukemaa suurempi tai pienempi.

VAROITUS: Optinen syke on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön eikä lääketieteelliseen käyttöön.





















VAROITUS: Keskustele aina lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat harjoitteluohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.

VAROITUS: Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteisiin voi aiheuttaa allergisen reaktion tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

2.6. Kuvakkeet

Suunto Spartan Trainer Wrist HR käyttää seuraavia kuvakkeita:

	Lentokonetila
	Korkeusero
	Nousu
	Takaisin; siirry taaksepäin valikossa
	Painikelukitus
	Kadenssi
	Kalibrointi (kompassi)
	Kalorit
	Nykyinen sijainti (navigointi)
	Ladataan
	Lasku

	Matka
	Kesto
	Jälkipoltto
	Arvioitu VO2
	Harjoittelu
	Epäonnistui
	Tasaisella
	GPS-tiedot saatu
	Kulkusuunta (navigointi)
	Syke
	Sykeanturin signaali saatu
	Sykevyön signaali saatu
	Saapuva puhelu
	Lokikirja
	Akku vähissä
	Viesti/ilmoitus
	Vastaamaton puhelu
	Navigointi
	Vauhti
	POD-signaali saatu
	Power POD -signaali saatu
	Huippuharjoitusvaikutus
	Palautumisaika
	Askeleet

	Sekuntikello
	Vetonopeus (uinti)
	Onnistui
	SWOLF
	Synkronoidaan
	Asetukset
	Harjoittelu

2.7. Asetusten muokkaaminen

Voit muokata kaikkia kellon asetuksia suoraan kellossa.

Asetusten säätäminen:

1. Paina oikeata yläpainiketta, kunnes näet asetuskuvakkeen, ja avaa asetusvalikko painamalla keskipainiketta.



2. Selaa asetusvalikkoa painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta.




3. Merkitse haluamasi asetus ja valitse se painamalla keskipainiketta. Siirry valikossa takaisin painamalla vasenta alapainiketta.
4. Jos asetuksen arvoa voi säätää, muuta arvoa painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



5. Päällä/pois-asetusten arvoa voi muuttaa painamalla keskipainiketta.



 **VINKKI:** Voit siirtyä yleisasetuksiin myös kellotaulusta painamalla keskipainiketta, kunnes tilannekohtainen valikko avautuu.



3. Ominaisuudet

3.1. Aktiivisuuden seuranta

Kellosi tarkkailee yleistä aktiivisuuttasi päivän mittaan. Tämä on tärkeä ominaisuus niin arkikuntoilijoille kuin kilpatason urheilijoillekin. Vaikka aktiivisuus tekee hyvää, ankara harjoittelu edellyttää kunnon palautumispäiviä.

Aktiivisuuslaskuri nollautuu automaattisesti aina keskiyöllä. Viikon lopussa kello tekee yhteenvedon aktiivisuudestasi.

Voit tarkistaa päivän kokonaisaskelmääräsi painamalla kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta.



Kello laskee askeleesi kiihtyvyyssmittarin avulla. Kumulatiivinen askelmäärä kertyy vuorokauden ympäri viikon jokaisena päivänä myös harjoittelun ja muiden aktiviteettien tallennuksen yhteydessä. Askeleita ei kuitenkaan lasketa tietyissä urheilulajeissa kuten uinti ja pyöräily.

Askelten lisäksi voit vasenta yläpainiketta painamalla tarkistaa päivän kalorikulutusarvion.



Näytön keskellä oleva suuri numero ilmaisee päivän aikana toistaiseksi kulutettujen aktiivikalorien arvioidun määrän. Sen alapuolella näkyy kaiken kaikkiaan kulutettujen kalorien määrä. Kokonaiskalorimäärään sisältyvät sekä aktiivikalorit että perusaineenvaihdunta-arvosi (ks. alla).

Näyttöjen renkaat ilmaisevat, kuinka lähellä päivittäisiä aktiivisuustavoitteitasi olet: Näitä tavoitteita voi säätää omien mieltymysten mukaan (katso alla).

Voit myös tarkistaa askelmääräsi seitsemältä viime päivältä painamalla keskipainiketta. Kalorit saat näkyviin painamalla keskipainiketta uudelleen.



Aktiivisuustavoitteet

Voit säätää päivittäisiä tavoitteitasi sekä askel- että kalorimäärän suhteen. Avaa aktiivisuuden tavoiteasetukset painamalla aktiivisuusseurantanäytössä keskipainiketta pitkään.



Askeltavoitetta asettaessasi määrität kokonaisaskelmäärän koko päivälle.

Päivässä kuluttamasi kokonaiskalorimäärä perustuu kahteen tekijään: perusaineenvaihduntaasi (BMR) ja fyysiseen aktiivisuuteesi.



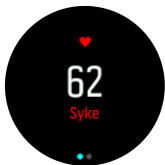
BMR on kalorimäärä, jonka kehosi kuluttaa lepotilassa. Nämä kalorit kuluvat kehosi lämpimänä pitämiseen ja perustoimintoihin, kuten silmien räpyttämiseen ja sydämen sykkimiseen. Luku perustuu henkilökohtaiseen profiiliisi, johon kuuluvia tietoja ovat mm. ikä ja sukupuoli.

Kun asetat kaloritavoitteen, määrität, kuinka paljon kaloreja haluat kuluttaa BMR-arvon lisäksi. Nämä ovat ns. aktiivikaloreita. Aktiviteettinäytön ympärillä oleva rengas etenee sen mukaan, kuinka paljon aktiivikaloreita kulutat päivän aikana tavoitteeseesi nähden.

3.1.1. Välitön syke

Välittömässä sykenäytössä (HR) näet sykkeestäsi pikakatsauksen.

Voit vierittää sykenäyttöön painamalla kellotaulunäytössä oikeaa alapainiketta.



Voit poistua näytöstä ja palata kellotaulunäkymään painamalla yläpainiketta.

3.1.2. Päivittäissyke

Päivittäissykenäkymässä näet sykkeesi 12 tunnin ajalta. Tämä on hyödyllinen tiedonlähde esimerkiksi palautumisen seuraamiseen tiukan treenin jälkeen.

Näkymä näyttää sykkeesi 12 tunnin ajalta kuvaajana. Kuvaajan perustana on keskisykkeesi 24 minuutin aikajaksoissa. Painamalla alapainiketta saat lisäksi arvion keskimääräisestä kalorinkulutuksestasi tunnissa sekä alimman sykkeesi 12 tunnin jaksolta.

Alin sykkeesi viimeisten 12 tunnin ajalta kertoo hyvin palautumisesi tilan. Jos se on tavallista korkeampi, et todennäköisesti ole vielä palautunut kokonaan edellisestä harjoittelukerrasta.



Jos tallennat harjoituksen, päivittäissykearvoissa näkyvät harjoittelun aiheuttama korkeampi syke ja kalorien kulutus. Muista kuitenkin, että kuvaaja ja kulutusmäärät ovat keskiarvoja. Jos

sykkeesi nousee enimmillään 200 lyöntiin minuutissa harjoituksen aikana, kuvaaja ei näytä tätä enimmäisarvoa, vaan keskiarvon niiltä 24 minuutilta, joiden aikana saavutat huippusykkeen.

Ennen kuin voit tarkastella päivittäissykenäyttöä, päivittäissyketoiminto on otettava käyttöön. Ominaisuuden voi kytkeä päälle tai pois päältä asetusten kohdassa **Aktiivisuus**. Päivittäissykenäytössä voit myös avata aktiviteettiasetukset pitämällä keskipainiketta painettuna.


Kun päivittäissyke on käytössä, kello aktivoi optisen sykeanturin säännöllisesti tarkistaakseen sykkeesi. Tämä lisää jonkin verran akun kulutusta.



Kun toiminto otetaan käyttöön, kellon täytyy tarkkailla sykettä ensin 24 minuutin ajan ennen kuin se voi näyttää syketietoja.

Päivittäissykkeen tarkasteleminen:


1. Voit vierittää välittömään sykenäyttöön painamalla kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta.
2. Pääset päivittäissykenäyttöön painamalla keskipainiketta.
3. Painamalla oikeaa alapainiketta näet kalorinkulutuksen.

 **HUOMAUTUS:** Jo toimintaa ei hetkeen ole, esim. jos kello ei ole ranteessa tai nukut sikeästi, kello siirtyy lepotilaan ja sammuttaa optisen sykeanturin. Jos haluat seurata sykettä yön aikana, aktivoi Älä häiritse -tila (katso 3.11. Älä häiritse -tila).

3.2. Lentokonetila

Voit poistaa langattoman tiedonsiirron käytöstä ottamalla lentokonetilaa käyttöön. Lentokonetila voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä asetuksissa kohdassa **Liitettävyys**.



 **HUOMAUTUS:** Jos haluat yhdistää jonkin lisävarusteen laitteeseesi, poista ensin lentokonetila käytöstä.

3.3. Korkeusmittari

Suunto Spartan Trainer Wrist HR käyttää GPS:ää korkeuden mittaamiseen. Optimaalisissa signaalioloissa, kun GPS-sijainnin laskentaan tyypillisesti vaikuttavat virheet on eliminoitu, GPS-korkeuslukeman pitäisi antaa aika hyvä osoitus korkeudesta.

GPS-korkeuslukeman tarkentamiseksi, jotta se olisi barometriseen korkeuslukemaan verrattavissa, tarvitsit GPS-korkeuden lisäksi muita datalähteitä, kuten gyroskoopin tai Doppler-tutkan.

Koska Suunto Spartan Trainer Wrist HR mittaa korkeuden pelkästään GPS:n perusteella, jos GPS:ää ei ole asetettu maksimitarkkuudelle, suodatus voi olla virheellistä ja aiheuttaa mahdollisesti epätarkkoja korkeuslukemia.

Jos tarvitset luotettavia korkeuslukemia, varmista, että GPS-tarkkuuden asetus tallennuksen aikana on **Paras**.

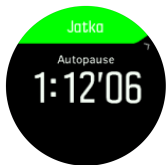
Parhaallakaan tarkkuudella ei GPS-korkeutta tule kuitenkaan pitää ehdottoman luotettavana. Se on todellisen korkeutesi arvio, ja tämän arvion tarkkuus riippuu ratkaisevasti ympäristöolosuhteista.

3.4. Automaattinen tauko

Automaattinen tauko keskeyttää harjoittelun tallentamisen, kun nopeutesi on alle 2 km/h (1,2 mailia/h). Tallennus jatkuu automaattisesti, kun nopeutesi on taas yli 3 km/h (1,9 mailia/h).

Voit myös kytkeä automaattisen tauon päälle tai pois kellossa kunkin urheilutilan asetuksista, ennen kuin alat tallentaa harjoitusta.

Jos automaattinen tauko on päällä tallennuksen aikana, esiin ponnahtava ikkuna ilmoittaa, kun tallennus on keskeytynyt automaattisesti.



Paina keskিপainiketta saadaksesi näkyviin ja vaihtaaksesi nykyisen matkan, sykkeen, ajan ja akun lataustason välillä.



Voit antaa tallennuksen käynnistyä automaattisesti, kun lähdet taas liikkeelle, tai käynnistää sen ponnahtausikkunasta manuaalisesti painamalla oikeata yläpainiketta.

3.5. Taustavalo

Kello sisältää kaksi taustavalotilaa: automaattinen ja kytkin. Automaattisessa tilassa taustavalo syttyy aina, kun painiketta painetaan. Kytkintilassa taustavalo sytytetään painamalla vasenta yläpainiketta pitkään. Taustavalo jää palamaan, kunnes vasenta yläpainiketta painetaan taas pitkään.

Taustavalo on oletusarvoisesti automaattisessa tilassa. Taustavalon tilan asetusta voi vaihtaa kohdasta **Yleiset » Taustavalo**.

3.6. Bluetooth-liitettävyyys

Suunto Spartan Trainer Wrist HR käyttää Bluetooth-teknologiaa tietojen lähettämiseen mobiililaitteellesi ja vastaanottamiseen mobiililaitteeltasi, kun olet yhdistänyt kellon Suunto appiin. Samalla tekniikalla yhdistetään PODit ja anturit.

Jos et kuitenkaan halua, että Bluetooth-skannerit näkevät kellosi, voit aktivoida löytöasetuksen tai poistaa sen käytöstä asetuksissa kohdasta **Liitettävyyys** (liitettävyyys) » **Löydettävissä** (löytö).



Bluetooth voidaan myös sammuttaa kokonaan aktivoimalla lentokonetila, katso 3.2.
Lentokonetila

3.7. Painikelukko ja näytön himmennys

Painikkeet voi lukita harjoituksen tallennuksen aikana painamalla oikeata alapainiketta pitkään. Lukituksen ollessa käytössä näyttönäkymiä ei voi selata, mutta taustavalo voidaan kytkeä päälle millä tahansa painikkeella, mikäli taustavalo on automaattisessa tilassa.

Voit avata lukituksen painamalla oikeata alapainiketta pitkään.

Kun et tallenna harjoittelua, näyttö himmenee lyhyen toimittomuuden jälkeen. Voit aktivoida näytön painamalla mitä tahansa painiketta.

Pidemmän toimittomuuden jälkeen kello siirtyy lepotilaan ja sammuttaa näytön kokonaan. Liike aktivoi näytön uudelleen.

3.8. Rintakehälle asetettava sykeanturi

Voit saada tarkkaa tietoa harjoittelusi intensiteetistä yhdistämällä Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellosi Bluetooth® Smart -yhteensopivaan sykeanturiin, kuten Suunto Smart Sensoriin.

Suunnon Smart Sensor -anturissa on lisäominaisuutena myös sykemuisti. Anturin muistitoiminto puskuroi tiedot, mikäli yhteys kelloon keskeytyy esimerkiksi uinnin aikana (tiedonvälitys ei toimi veden alla).

Tämä tarkoittaa, ettei sinun tarvitse kantaa kelloa tallennuksen aloittamisen jälkeen. Lisätietoja löytyy Suunto Smart Sensor -käyttöohjeesta.

Katso lisätietoja Suunto Smart Sensor -älyanturin tai muun Bluetooth® Smart-yhteensopivan sykeanturin käyttöohjeesta.

3.22. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen sisältää ohjeet sykeanturin ja kellon yhdistämiseen.

3.9. Laitteen tiedot

Voit tarkistaa kellosi ohjelmisto- ja laitteistotiedot asetuksista kohdasta **Yleiset** » **Tietoja**.

3.10. Näytön väriteema

Voit parantaa kellosi näytön luettavuutta harjoituksen tai navigoinnin aikana vaihtamalla vaaleaan tai tummaan väriteemaan.

Kun valitset vaalean värityksen, näytön tausta on vaalea ja numerot tummat.

Kun valitset tumman värityksen, värit ovat toisinpäin; tausta on tumma ja numerot vaaleat.

Näytön väriteema on yleisasetus, jota voit muuttaa kellosi jokaisessa urheilutilassa.

Väriteeman vaihtaminen urheilutilan asetuksissa:

1. Avaa aloitusnäyttö kellotaulusta painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Harjoittelu** ja paina keskipainiketta.
3. Siirry mihin tahansa urheilutilaan ja avaa urheilutilan asetukset painamalla oikeata alapainiketta.
4. Vieritä alaspäin kohtaan **Teema** ja paina keskipainiketta.
5. Valitse vaalea tai tumma painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta, ja hyväksy keskipainikkeella.
6. Poistu urheilutilavalinnoista vierittämällä takaisin ylöspäin ja käynnistä urheilutila (tai poistu siitä).

3.11. Älä häiritse -tila

Älä häiritse -tila on asetus, joka mykistää kaikki äänet ja värinät ja himmentää näytön. Näin ollen se on erittäin hyödyllinen asetus, jos käytät kelloa esim. teatterissa tai jossain muussa ympäristössä, jossa haluat kellon toimivan tavalliseen tapaan, mutta hiljaisesti.

Kytke Älä häiritse -tila päälle:

1. Avaa pikavalintavalikko painamalla kellotaulunäytössä keskipainiketta pitkään.
2. Paina keskipainiketta Älä häiritse -tilan aktivoimiseksi.

Jos olet asettanut herätyksen, se soi normaaliin tapaan ja poistaa Älä häiritse -tilan käytöstä, ellei paina torkkuviivettä.

3.12. Fiilis

Jos harjoittelet säännöllisesti, harjoitusten jälkeisen olon seuranta on tärkeä yleiskuntosi ilmaisina. Valmentaja tai personal trainer voi myös seurata edistymistäsi tuntemuskäyriesi avulla.

Fiiliksiä on viisi, joista voi valita sopivan:

- **Huono**
- **Ihan jees**
- **Hyvä**
- **Erittäin hyvä**
- **Erinomainen**

Näiden vaihtoehtojen tarkka merkitys on sinun (ja valmentajasi) päätettävissä. Tärkeää on se, että käytät niitä johdonmukaisesti.

Voit tallentaa kelloon jokaisen harjoituksen fiiliksen vastaamalla heti tallennuksen lopettamisen jälkeen kysymykseen "**Miltä tuntui?**".



Voit ohittaa kysymyksen painamalla keskipainiketta.

3.13. Paluunavigointi

Jos käytät GPS:ää harjoitusta tallentaessasi, Suunto Spartan Trainer Wrist HR tallentaa automaattisesti harjoituksen aloituspisteen. Reitti takaisin -toiminnon avulla Suunto Spartan Trainer Wrist HR ohjaa sinut suoraan takaisin aloituspisteeseesi.

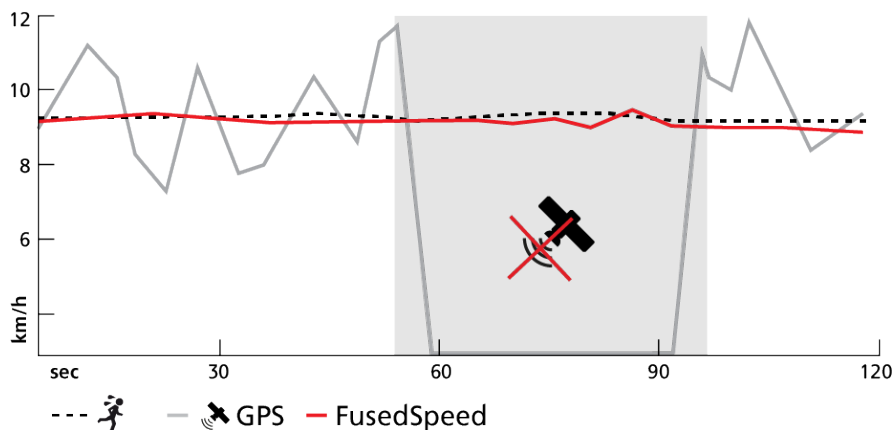
Reitti takaisin -toiminnon käynnistäminen:

1. Paina harjoittelun tallennuksen aikana keskipainiketta, kunnes pääset navigointinäyttöön.
2. Avaa pikavalintavalikko painamalla oikeata alapainiketta.
3. Vieritä Reitti takaisin -toiminnon kohdalle ja valitse se keskipainikkeella.
4. Poistu ja palaa navigointinäyttöön painamalla vasenta alapainiketta.

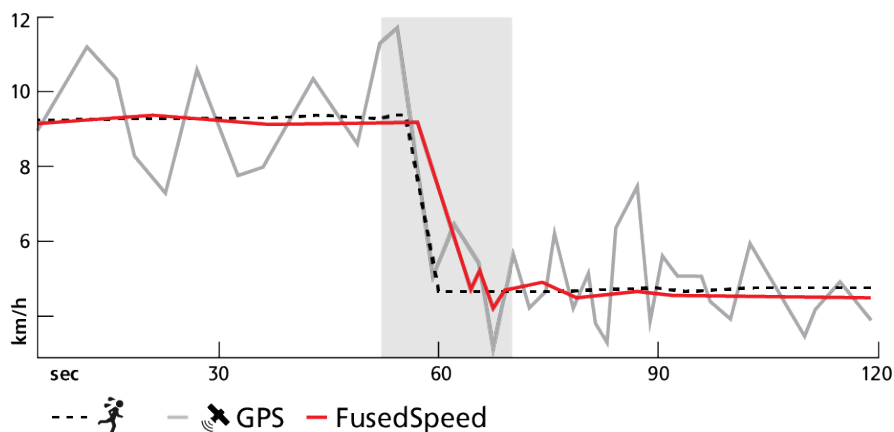
Navigointiopas näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.


3.14. FusedSpeed

FusedSpeed™ on ainutlaatuinen GPS-tiedot ja laitteen kiihtyvyyssanturin lukemat yhdistävä menetelmä, jolla juoksunopeus voidaan mitata tavallista tarkemmin. GPS-signaalia suodatetaan mukautuvasti laitteen kiihtyvyyssietojen perusteella, mikä tarkoittaa lukemaa tasaisilla juoksunopeuksilla ja parantaa reagointia nopeuden muutoksiin.



FusedSpeed-menetelmästä on eniten hyötyä, jos haluat nopeuslukeman reagoivan nopeasti muutoksiin harjoitusnopeudessa (esimerkiksi epätasaisessa maastossa juostessa tai intervalliharjoittelun aikana). Jos esimerkiksi GPS-signaali häviää tilapäisesti, Suunto Spartan Trainer Wrist HR pystyy jatkamaan tarkkojen nopeuslukemien näyttämistä GPS-kalibroidun kiihtyvyyssmittarin ansiosta.



 **VINKKI:** Saadaksesi FusedSpeedin avulla mahdollisimman tarkat lukemat, vilkaise kelloa vain nopeasti tarvittaessa. Mittaustarkkuus heikkenee, jos pidät kelloa edessäsi, kun et ole liikkeessä.

FusedSpeed on automaattisesti käytössä juoksun ja vastaavien aktiviteettien, kuten suunnistuksen, salibandyn ja jalkapallon, aikana.

3.15. GPS-tarkkuus ja virransäästötila

GPS-paikannustiheys määrittää seurantatarkkuuden: mitä lyhyempi paikannusten väli, sitä parempi seurantatarkkuus on. Kukin GPS-paikannus tallennetaan lokiin harjoittelun aikana.


GPS-paikannustiheys vaikuttaa myös akun keston. GPS-tarkkuuden vähentäminen pidentää kellon akun kestoa.

GPS-tarkkuusvaihtoehdot ovat:

- Paras: paikannustiheys ~1 s
- Hyvä: paikannustiheys ~20 s
- OK: paikannustiheys ~60 s

Voit vaihtaa GPS-tarkkuutta kellosi urheiluasetuksista.

Aina kun navigoit reitin mukaan tai kiinnostavaan kohteeseen, GPS-tarkkuudeksi asetetaan automaattisesti Paras.

 **HUOMAUTUS:** Kun harjoittelet tai navigoit ensimmäistä kertaa GPS:n avulla, odota, että kello saa GPS-signaalin ennen kuin aloitat. Tämä voi olosuhteista riippuen kestää 30 sekuntia tai kauemmin.

3.16. Intensiteettialueet

Intensiteettialueiden käyttö harjoittelussa auttaa ohjaamaan kuntosi kehittymistä. Kukin intensiteettialue rasittaa kehoasi eri tavoin ja vaikuttaa siten fyysiseen kuntoosi eri tavalla. Alueita on viisi, ja ne on numeroitu 1:stä (matalin) 5:een (korkein) ja määritelty prosenteiksi maksimisykkeestä (max HR), -vauhdista tai -tehosta.

Harjoittelussa on tärkeää pitää intensiteetti mielessä ja ymmärtää, miltä kunkin intensiteetin pitäisi tuntua. Äläkä unohda, että harjoittelusuunnitelmastasi riippumatta sinun pitää aina verryttellä ennen harjoittelua.

Viisi Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellossa käytettyä intensiteettialuetta ovat:

Alue 1: Kevyt

Alueella 1 harjoittelu on kehollesi suhteellisen kevyttä. Kuntoilun kannalta näin matalaa intensiteettiä käytetään pääasiassa palauttavassa harjoittelussa ja peruskunnon parantamisessa, kun ollaan aloittamassa liikuntaharrastusta tai jatkamassa sitä pitkän tauon jälkeen. Jokapäiväinen liikunta – kävely, portaiden nouseminen, töihin pyöräily yms. – tapahtuu yleensä tällä intensiteetillä.

Alue 2: Kohtuullinen

Alueella 2 harjoittelu parantaa tehokkaasti peruskuntoa. Tällaisella intensiteetillä harjoittelu tuntuu helpolta, mutta pitkäkestoisella harjoittelulla voidaan saada huomattavia harjoitusvaikutuksia. Enin osa kardiovaskulaarisesta kuntoilusta pitäisi suorittaa tällä alueella. Peruskunnon parantaminen luo perustan muulle harjoittelulle ja valmistelee elimistösi

energisempään liikuntaan. Pitkäkestoinen harjoittelu tällä alueella kuluttaa paljon energiaa, etenkin kehoon varastoituneesta rasvasta.

Alue 3: Kova

Alueella 3 harjoittelu alkaa olla varsin tarmokasta ja tuntuu aika rankalta. Se parantaa kykyäsi liikkua nopeasti ja taloudellisesti. Tällä alueella elimistöön alkaa syntyä maitohappoa, mutta keho pystyy vielä huuhtelemaan sen kokonaan pois. Sinun pitäisi harjoitella tällä alueella enintään pari kertaa viikossa, sillä se rasittaa kehoa paljon.

Alue 4: Erittäin kova

Alueella 4 harjoittelu valmistelee elimistöäsi kilpailusuorituksiin ja koviin nopeuksiin. Tällä alueella voidaan harjoitella joko tasaisella nopeudella tai intervaleina (lyhempien harjoitteluvaiheiden ja toisinaan pidettävien taukojen yhdistelminä). Kovaintensiteettinen harjoittelu kehittää kuntoa nopeasti ja tehokkaasti, mutta liian usein ja liian kovaa tehtynä se voi johtaa liikaharjoitteluun, mikä saattaa vaatia pitkää taukoa harjoittelusta.

Alue 5: Maksimaalinen

Kun harjoittelun aikainen syke saavuttaa alueen 5, harjoittelu tuntuu äärimmäisen kovalta. Elimistöön muodostuu maitohappoa paljon nopeammin kuin sitä voidaan poistaa, ja enintään muutaman kymmenen minuutin kuluttua on pysähdyttävä. Urheilijat sisällyttävät harjoitteluohjelmaansa tällaisia äärimmäisen intensiivisiä rupeamia hyvin hallitulla tavalla eivätkä kuntoilijat tarvitse niitä lainkaan.

3.16.1. Sykealueet

Sykealueet ovat prosenttialueita, jotka määrittellään enimmäissykkeesi (max HR) perusteella.

Oletusarvoisesti enimmäissyke lasketaan vakioyhtälöllä: 220 – ikäsi. Jos tunnet tarkalleen enimmäissykkeesi, sinun pitää säätää oletusarvoa vastaavasti.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellossa on oletusarvoiset ja lajikohtaiset sykealueet. Oletusalueita voidaan käyttää kaikkiin lajeihin, mutta edistyneempään harjoitteluun voit käyttää erillisiä sykealueita juoksuun ja pyöräilyyn.


Aseta enimmäissyke

Aseta enimmäissyke asetuksissa kohdasta **Harjoittelu » Intensiiteettialueet » Oletusalueet**.

1. Valitse enimmäissyke (suurin arvo, bpm) ja paina keskipainiketta.
2. Valitse uusi enimmäissyke painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



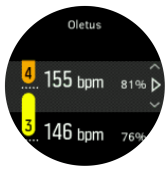
3. Valitse uusi enimmäissyke painamalla keskipainiketta.
4. Poistu sykealuenäkymästä pitämällä keskipainiketta painettuna.

 **HUOMAUTUS:** Voit myös asettaa enimmäissykkeen asetuksista kohdasta **Yleiset (yleiset) » Henk.koht. (henkilökohtaiset) »**

Aseta oletussykealueet

Aseta oletussykealueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu (harjoittelu) » Intensiiteettialueet (intensiiteettialueet) » Oletusalueet (oletusalueet)**.

1. Vieritä ylös tai alas painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta ja paina keskipainiketta, kun muutettava sykealue näkyy korostettuna.
2. Valitse uusi sykealue painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



3. Valitse uusi sykearvo painamalla keskipainiketta.
4. Poistu sykealuenäkymästä pitämällä keskipainiketta painettuna.



HUOMAUTUS: Jos valitset sykealuenäkymässä **Nollaa** (palauta), sykealueet palautuvat oletusarvoihin.

Aseta lajikohtaiset sykealueet

Aseta lajikohtaiset sykealueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** (harjoittelu) » **Intensiteettialueet** (intensiteettialueet) » **Eriyiset alueet** (lisäalueet).

1. Valitse laji (juoksu tai pyöräily), jota haluat muokata (painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta), ja paina keskipainiketta, kun laji näkyy korostettuna.
2. Kytke sykealueet käyttöön tai pois käytöstä keskipainikkeella.
3. Vieritä ylös tai alas painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta ja paina keskipainiketta, kun muutettava sykealue näkyy korostettuna.
4. Valitse uusi sykealue painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



5. Valitse uusi sykearvo painamalla keskipainiketta.
6. Poistu sykealuenäkymästä pitämällä keskipainiketta painettuna.

3.16.1.1. Sykealueiden käyttö harjoittelussa

Kun tallennat harjoituksen (katso 3.25. *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut sykkeen intensiteettitavoitteeksi (katso 3.25.1. *Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*, urheilutilanäytön ulkoreunassa näkyy viiteen osaan jaettu sykealuemittari (kaikissa sykettä tukevilla urheilutiloissa). Mittari osoittaa, millä sykealueella kulloinkin harjoittelet, valaisemalla vastaavan osan. Mittarin pieni nuoli osoittaa, missä kohdassa aluetta olet.



Kellosi ilmoittaa sinulle, kun pääset valitsemallesi tavoitealueelle. Harjoituksen aikana kello kehottaa sinua joko kiristämään tai hidastamaan tahtia, jos sykkeesi ei ole valitulla tavoitealueella.



Lisäksi urheilutilan oletusnäytössä on sykealueille oma näyttönsä. Aluenäyttö osoittaa keskikentässä kulloisenkin sykealueesi, kauanko olet ollut sillä alueella ja miten kaukana sykkeesi (lyönteinä minuutissa) on seuraavasta ylemmästä tai alemmasta alueesta. Palkin taustaväri osoittaa myös, millä sykealueella harjoittelet.



Harjoittelun yhteenveto antaa erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoittelit kullakin alueella.

3.16.2. Vauhtialueet

Vauhtialueet toimivat aivan kuten sykealueetkin, mutta harjoittelun teho perustuu vauhtiin sykkeen sijaan. Vauhtialueet näytetään joko metri- tai brittijärjestelmän mukaisina arvoina asetustesi mukaan.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellossa on käytettävissä viisi oletusvauhtialuetta, ja lisäksi voit määritellä omasi.

Vauhtialueet ovat käytettävissä juoksussa.

Aseta vauhtialueet

Aseta lajikohtaiset vauhtialueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** (harjoittelu) »

Intensiteettialueet (intensiteettialueet) » **Erityiset alueet** (lisäalueet).

1. Valitse **Juoksu** painamalla keskipainiketta.
2. Paina oikeaa alapainiketta ja valitse vauhtialueet.
3. Vieritä painamalla oikeita ylä- tai alapainikkeita ja paina keskipainiketta, kun muutettavaksi haluamasi vauhtialue näkyy korostettuna.
4. Valitse uusi vauhtialue painamalla ylä- tai alapainiketta.



5. Valitse uusi vauhtialuearvo painamalla keskipainiketta.
6. Poistu tehoaluenäkymästä painamalla keskipainiketta pitkään.

3.16.2.1. Vauhtialueiden käyttö harjoittelussa

Kun tallennat harjoituksen (katso 3.25. *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut vauhdin intensiteettitavoitteeksi (katso 3.25.1. *Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*), näkyviin tulee viiteen osaan jaettu vauhtialuemittari. Nämä viisi osaa näkyvät urheilutilanäytön ulkoreunassa. Mittari osoittaa intensiteettitavoitteeksi valitsemasi vauhtialueen ja valaisee vastaavan osan. Mittarin pieni nuoli osoittaa, missä kohdassa aluetta olet.



Kellosi ilmoittaa sinulle, kun pääset valitsemallesi tavoitealueelle. Harjoituksen aikana kello kehottaa sinua joko kiristämään tai hidastamaan tahtia, jos vauhtisi ei ole valitulla tavoitealueella.



Lisäksi urheilutilan oletusnäytössä on vauhtialueille oma näyttönsä. Aluenäyttö osoittaa keskikentässä kulloisenkin vauhtialueesi, kauanko olet ollut sillä alueella ja miten kaukana vauhtisi on seuraavasta ylemmästä tai alemmasta alueesta. Keskipalkkiin tulee myös valo, mikä osoittaa, että harjoittelet oikealla alueella.



Harjoittelun yhteenveto antaa erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoittelit kullakin alueella.

3.16.3. Tehoalueet

Tehomittari mittaa tietyn aktiviteetin suorittamiseen tarvittavan fyysisen ponnistuksen määrää. Ponnistus mitataan watteina. Tehomittarin pääasiallinen etu on sen tarkkuudessa. Tehomittari paljastaa tarkalleen, miten kovaa ponnistelet ja paljonko tehoa tuotat. Wattimääriä analysoimalla on myös helppo nähdä edistyminen.

Tehoalueet voivat auttaa sinua harjoittelemaan oikealla teholla.

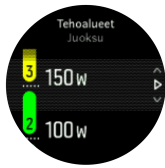
Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellossa on viisi valmista tehoaluetta ja lisäksi voit määrittää omasi.

Tehoalueet ovat käytettävissä kaikissa pyöräilyn, sisäpyöräilyn ja maastopyöräilyn oletusurheilutiloissa. Juoksussa ja polkujuoksussa on käytettävä erityisiä "Teho"-urheilutiloja, jotta tehoalueet ovat käytettävissä. Jos käytät itse määrittämiäsi urheilutiloja, varmista, että tilasi käyttää Power POD -anturia, jotta saat myös tehoalueet käyttöösi.

Aseta lajikohtaiset tehoalueet

Aseta lajikohtaiset tehoalueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** (harjoittelu) » **Intensiteettialueet** (intensiteettialueet) » **Erytiset alueet** (lisäalueet).

1. Valitse muokattava laji (**Juoksu** tai **Pyöräily**) tai paina keskipainiketta, kun laji näkyy korostettuna.
2. Paina oikeata alapainiketta ja valitse tehoalueet.
3. Paina oikeata ylä- tai alapainiketta ja valitse tehoalue, jota haluat muokata.
4. Valitse uusi tehoalue painamalla ylä- tai alapainiketta.



5. Valitse uusi tehoarvo painamalla keskipainiketta.
6. Poistu tehoaluenäkymästä painamalla keskipainiketta pitkään.

3.16.3.1. Tehoalueiden käyttö harjoittelussa

Tarvitset kelloon yhdistetyn tehoanturin, jotta voit käyttää harjoittelussa tehoalueita, katso 3.22. *POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen*.

Kun tallennat harjoituksen (katso 3.25. *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut tehon intensiteettitavoitteeksi (katso 3.25.1. *Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*), näkyviin tulee viiteen osaan jaettu tehoaluemittari. Nämä viisi osaa näkyvät urheilutilanäytön ulkoreunassa. Mittari osoittaa intensiteettitavoitteeksi valitsemasi tehoalueen ja valaisee vastaavan osan. Mittarin pieni nuoli osoittaa, missä kohdassa aluetta olet.



Kellosi ilmoittaa sinulle, kun pääset valitsemallesi tavoitealueelle. Harjoituksen aikana kello kehottaa sinua joko kiristämään tai hidastamaan tahtia, jos teho ei ole valitulla tavoitealueella.



Lisäksi urheilutilan oletusnäytössä on tehoalueille oma näyttönsä. Aluenäyttö osoittaa keskikentässä kulloisenkin tehoalueesi, kauanko olet ollut sillä alueella ja miten kaukana tehosi on seuraavasta ylemmästä tai alemmasta alueesta. Keskipalkkiin tulee myös valo, mikä osoittaa, että harjoittelet oikealla alueella.



Harjoittelun yhteenveto antaa erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoittelit kullakin alueella.

3.17. Intervalliharjoittelu

Intervalliharjoitukset ovat yleinen harjoittelumuoto, jossa tehdään toistuvia korkea- ja matalatehoisia harjoitussarjoja. Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellossa voit määrittää oman intervalliharjoituksesi jokaiselle urheilutilalle.

Kun määrität intervaleja, sinun on asetettava neljä tekijää:

- Intervallit: On/off-kytkin, jolla käynnistät intervalliharjoituksen. Kun kytket sen päälle, näytöllä näkyvä intervalliharjoitus lisätään urheilutilaasi.

- Toistot: tavoitteenasi olevien intervalli- ja palautumisjaksojen lukumäärä.
- Intervalli: kovatehoisen intervallin pituus matkan tai keston perusteella.
- Palautuminen: intervallien välisten palautumisjaksojen pituus matkan tai keston perusteella.

Muista, että jos käytät etäisyyttä intervallien mittana, sinun on oltava urheilutilassa, joka mittaa etäisyyttä. Mittaus voi perustua GPS:ään tai esim. Foot tai Bike PODiin.



HUOMAUTUS: Jos käytät intervalleja, et voi aktivoida navigointia.

Harjoittele intervallien avulla:

1. Valitse aloitusnäytöstä urheilulajisi.
2. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilavaihtoehdot painamalla oikeata alapainiketta.
3. Vieritä alaspäin kohtaan **Intervallit** ja paina keskipainiketta.
4. Ota intervallit käyttöön ja säädä asetuksia yllä kuvatulla tavalla.



5. Vieritä ylöspäin kohtaan **Takaisin** ja vahvista keskipainikkeella.
6. Paina oikeata yläpainiketta, kunnes olet taas aloitusnäkyssä, ja aloita harjoittelu normaalisti.
7. Paina vasenta alapainiketta näkymän vaihtamiseksi intervallinäyttöön ja paina oikeata yläpainiketta, kun olet valmis aloittamaan intervalliharjoituksen.



8. Jos haluat keskeyttää intervalliharjoituksen ennen kaikkien toistojen suorittamista, avaa urheilutila-asetukset pitämällä keskipainiketta painettuna ja poista intervalliharjoitus käytöstä **Intervallit**.



HUOMAUTUS: Painikkeet toimivat normaalisti intervallinäytössä – esimerkiksi oikean yläpainikkeen painaminen keskeyttää paitsi intervalliharjoituksen, myös harjoituksen tallennuksen.

Kun olet lopettanut harjoituksen tallentamisen, intervalliharjoitus kytketään automaattisesti pois päältä kyseisessä urheilutilassa. Muut asetukset ovat kuitenkin käytettävissäsi, minkä ansiosta voi helposti aloittaa saman harjoituksen seuraavalla kerralla käyttäessäsi kyseistä urheilutilaa.

3.18. Kieli ja mittajärjestelmä

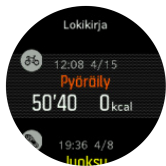
Voit vaihtaa kellon kieltä ja mittajärjestelmää asetuksissa kohdassa **Yleiset** » **Kieli**.


3.19. Lokikirja

Pääset lokikirjaan aloitusnäytöstä.



Selaa lokia painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta. Keskipainikkeella voit avata haluamasi merkinnän tarkasteltavaksi.



 **HUOMAUTUS:** Lokikuvake pysyy harmaana, kunnes harjoitus on synkronoitu Suunto-sovellukseen.

Pääset lokista pois painamalla vasenta alapainiketta.

3.20. Kuunvaiheet

Auringonnousu- ja -laskuaikojen lisäksi kellosi voi seurata kuunvaiheita. Kuunvaihe perustuu kelloon asetettuun päivämäärään.

Kuunvaihe on nähtävissä ulkoilutyyllisessä kellotaulussa. Vaihda alariviä painamalla vasenta yläpainiketta, kunnes näet kuunvaiheen.



Vaiheet näkyvät kuvakkeena ja prosenttimääränä seuraavasti:

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

3.21. Ilmoitukset

Jos olet yhdistänyt kellosi Suunto-sovellukseen, voit vastaanottaa ilmoituksia esimerkiksi saapuvista puheluista ja tekstiviesteistä suoraan kelloosi.

Ilmoitukset ovat oletusarvoisesti käytössä, kun kello yhdistetään sovellukseen. Voit kytkeä ilmoitukset pois päältä **Ilmoitukset**-kohdasta.

Kun ilmoitus saapuu, kellotauluun ilmestyy ponnahdusviesti.



Jos viesti ei mahdu näyttöön, paina oikeata alapainiketta nähdäksesi koko tekstin.

Ilmoitushistoria

Jos mobiililaitteessasi on lukemattomia viestejä tai vastaamattomia puheluja, voit tarkastella niitä kellossasi.

Näet ilmoitushistorian painamalla kellotaulunäytössä keskipainiketta ja voit vierittää sitä alapainiketta painamalla.


Ilmoitushistoria tyhjenee, kun luet viestit mobiililaitteella.

3.22. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen

Voit yhdistää kellosi Bluetooth Smart POD -laitteisiin ja antureihin kerätäksesi lisätietoja (esim. pyöräilyteho) harjoittelun tallennuksen aikana.

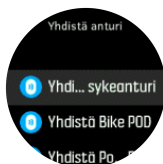
Suunto Spartan Trainer Wrist HR tukee seuraavia POD-laitteita ja antureita:

- Syke
- Bike
- Teho
- Foot

 **HUOMAUTUS:** Et voit yhdistää mitään laitetta, jos lentokonetila on päällä. Kytke lentokonetila pois päältä ennen laiteparin muodostamista. Katso 3.2. Lentokonetila.

POD-laitteen tai sykeanturin yhdistäminen:

1. Siirry kellosi asetuksiin ja valitse **Liitettävyyys**.
2. Avaa anturityyppien luettelo valitsemalla **Yhdistä anturi**.
3. Selaa luetteloa oikealla alapainikkeella ja valitse anturityyppi keskipainikkeella.



4. Noudata kellon antamia yhdistämisoheja (katso tarvittaessa anturin tai PODin käyttöohjetta) ja siirry seuraavaan vaiheeseen painamalla keskipainiketta.



Jos PODilla on pakollisia asetuksia, kuten kammien pituus Power PODia varten, sinua kehoitetaan syöttämään arvo yhdistämisen aikana.

Kun POD tai anturi on yhdistetty, kellosi etsii sitä heti, kun valitset kyseistä anturityyppiä käyttävän urheilutilan.

Yhdistettyjen laitteiden täydellinen luettelo löytyy kellon asetusten kohdasta **Liitettävyyys » Yhdistetyt laitteet**.

Voit poistaa laitteen luettelosta tarvittaessa. Valitse poistettava laite ja valitse **Unohda**.

3.22.1. Pyörä-PODin kalibrointi

Pyörä-PODia varten kelloon on asetettava renkaan ympärysmitta. Ympäryys annetaan millimetreinä ja tehdään yhtenä kalibroituvaiheena. Jos vaihdat pyörääsi uudet renkaat (joissa on eri ympärysmitta), myös kellossa oleva renkaan ympärysmitta-asetus täytyy vaihtaa.

Renkaan ympärysmittan vaihto:

1. Siirry asetuksissa kohtaan **Liitettävyyys** (liitettävyyys) » **Yhdistetyt laitteet** (yhdistetyt anturit).
2. Valitse **Bike POD** (pyörä-POD).
3. Valitse uusi renkaan ympärysmitta.

3.22.2. Foot PODin kalibroiminen

Kun yhdistät kelloon Foot PODin, kello kalibroi PODin automaattisesti GPS:n avulla. Suosittelemme automaattista kalibrointia, mutta sen voi tarvittaessa poistaa käytöstä POD-asetuksien kohdasta **Liitettävyyys** » **Yhdistetyt laitteet**.

Ensimmäistä GPS-kalibrointia varten pitää valita urheilutila, jossa käytetään Foot PODia, ja asettaa GPS-tarkkuudeksi **Paras**. Aloita tallentaminen ja juokse tasaisella vauhdilla mahdollisimman tasaisessa maastossa vähintään 15 minuuttia.

Juokse ensimmäistä kalibrointia varten normaalia keskivauhtiasi ja lopeta sitten harjoituksen tallentaminen. Kun seuraavan kerran käytät Foot PODia, kalibrointi on valmis.

Kello kalibroi Foot PODin tarvittaessa automaattisesti uudelleen, kun GPS-nopeus on saatavilla.

3.22.3. Power PODin kalibrointi

Power POD -laitteiden (tehomittareiden) kalibrointi käynnistetään urheilutilan asetuksista kellossa.

Power POD -laitteen kalibrointi:

1. Yhdistä Power POD kelloosi, jos et vielä ole tehnyt sitä.
2. Valitse urheilutila, joka käyttää Power PODia ja avaa tilan asetukset.
3. Valitse **Kalibroi power POD** ja noudata kellon ohjeita.

Power POD kannattaa kalibroida uudelleen ajoittain.

3.23. Kiinnostavat kohteet

Kiinnostava kohde eli POI-kohde on erityinen sijainti, kuten leiri tai näköalapaikka reitin varrella, jonka voit tallentaa navigoidaksesi siihen myöhemmin. Voit luoda Suunto-sovelluksessa POI-kohteita kartalta tarvitsematta olla POI-kohteessa. Kellossa POI-kohde luodaan tallentamalla nykyinen sijainti.

Jokaiselle kiinnostavalle kohteelle määritellään:

- POI-nimi
- POI-tyyppi
- Luontipäivämäärä ja -aika
- Leveysaste
- Pituusaste
- Korkeus

Voit tallentaa kelloon jopa 250 kiinnostavaa kohdetta.

3.23.1. Kiinnostavien kohteiden lisääminen ja poistaminen

Voit lisätä kiinnostavan kohteen kelloosi joko Suunto-sovelluksen kautta tai tallentamalla nykyisen sijaintisi kelloon.

Jos näet ulkoillessasi kohteen, jonka haluat tallentaa kiinnostavaksi kohteeksi, voit lisätä sijainnin suoraan kelloosi.

Kiinnostavan kohteen lisääminen kellolla:

1. Avaa aloitusnäyttö painamalla oikeaa yläpainiketta.
2. Vieritä **Navigointi**-kohtaan ja napauta kuvaketta tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä oikealla alapainikkeella alas kohtaan **Oma sijainti** ja paina keskipainiketta.
4. Odota, että kellosi aktivoi GPS:n ja löytää sijaintisi.
5. Kun kello näyttää leveys- ja pituusasteesi, tallenna sijainti kiinnostavaksi kohteeksi (POI) ja valitse POI-tyyppi painamalla oikeaa yläpainiketta.
6. Oletuksena kohteen nimi on sama kuin POI-tyyppi (perään lisätään järjestysnumero).

Kiinnostavien kohteiden poistaminen

Voit poistaa kiinnostavan kohteen poistamalla sen kellon POI-kohdeluettelosta tai poistamalla sen Suunto-sovelluksessa.

Kiinnostavan kohteen poistaminen kellossa:

1. Avaa aloitusnäyttö painamalla oikeaa yläpainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Navigointi** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä oikealla alapainikkeella alas kohtaan **POIt** ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä kellosta poistettavan kiinnostavan kohteen kohdalle ja paina keskipainiketta.
5. Vieritä tietojen loppuun saakka ja valitse **Poista**.

Kun poistat kiinnostavan kohteen kellosta, sitä ei poisteta lopullisesti.

Kiinnostavan kohteen lopullinen poistaminen edellyttää, että se poistetaan Suunto-sovelluksesta.

3.23.2. Kiinnostavaan kohteeseen navigoiminen

Voit navigoida mihin tahansa kellosi kiinnostavien kohteiden luettelossa olevaan kohteeseen.



HUOMAUTUS: Kun navigoit kiinnostavaan kohteeseen, kello käyttää täysitehoista GPS:ää.

POI-kohteeseen navigoiminen:

1. Avaa aloitusnäyttö painamalla oikeaa yläpainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Navigointi** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä POI-kohteisiin ja avaa kiinnostavien kohteiden luettelo painamalla keskipainiketta.
4. Siirry haluamasi kiinnostavan kohteen kohdalle ja paina keskipainiketta.
5. Aloita navigointi painamalla yläpainiketta.

Lopeta navigointi painamalla yläpainiketta uudestaan milloin tahansa.

Kun olet liikkeessä, POI-navigoinnissa on kaksi näkymää:

- POI-näkymä, jossa näkyy suuntanuoli ja etäisyys kiinnostavaan kohteeseen



- karttanäkymä, joka näyttää nykyisen sijaintisi suhteessa kiinnostavaan kohteeseen sekä paluureittisi (kulkemasi reitin).



Vaihda näkymää painamalla keskipainiketta. Jos pysähdyt, kello ei voi määrittää kulkusuuntaasi GPS:n perusteella.

VINKKI: Napauta POI-näkymässä näyttöä, niin näet alarivillä lisätietoja, kuten nykyisen aseman ja kiinnostavan kohteen korkeuseron sekä arvioidun saapumisajan (ASA) tai matka-ajan (AMA).

Karttanäkymässä muut lähellä olevat kiinnostavat kohteet näkyvät harmaina. Painamalla vasenta yläpainiketta voit vaihtaa peruskartan ja yksityiskohtaisemman näkymän välillä. Yksityiskohtaisessa näkymässä voit säätää zoomaustasoa painamalla ensin keskipainiketta ja lähentämällä tai loitontamalla sitten näkymää ylä- ja alapainikkeilla.

Navigoidessasi voit avata oikealla alapainikkeella pikavalintaluettelon. Pikavalinnoilla pääset nopeasti kiinnostavien kohteiden tietoihin ja toimintoihin, kuten tallentamaan senhetkisen sijaintisi tai valitsemaan toisen kiinnostavan kohteen ja lopettamaan navigoinnin.

3.23.3. POI-tyypit

Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kello käyttää seuraavia POI-tyyppejä:

	yleinen kiinnostava kohde
	Makaus (eläin, metsästyksessä)
	Alku (reitin tai polun alkupiste)
	Suurriista (eläin, metsästyksessä)
	Lintu (eläin, metsästyksessä)
	Rakennus, asuintalo
	Kahvila, ruokapaikka, ravintola
	Leiri, retkeilyalue
	Auto, pysäköintipaikka

	Luola
	Kallio, mäki, vuori, laakso
	Rannikko, järvi, joki, vesistö
	Risteys
	Ensiapu
	Loppu (reitit tai polun loppupiste)
	Kala, kalastuspaikka
	Metsä
	Geokätkö
	Hostelli, hotelli, majoitus
	Info
	Niitty
	Huippu
	Jäljet (eläinten jäljet, metsästyksessä)
	Tie
	Kivi
	Hankaus (eläimen jättämä jälki, metsästyksessä)
	Naarmu (eläimen jättämä jälki, metsästyksessä)
	Laukaus (metsästyksessä)
	Nähtävyys
	Pienriista (eläin, metsästyksessä)
	Ampumalava (metsästyksessä)
	Polku
	Riistakamera (metsästyksessä)



3.24. Paikkatietojen esitysmuodot

Paikkatietojen muoto on tapa, jolla GPS-sijaintisi esitetään kellossa. Kaikki esitysmuodot vastaavat samaa sijaintia eri tavoilla ilmaistuina.

Voit muuttaa esitysmuotoa kellon asetuksissa kohdasta **Navigointi** » **Sijainnin esitysmuoto**

Yleisin koordinaatisto on leveysasteet/pituusasteet. Siinä paikkatiedot voidaan ilmaista kolmessa eri muodossa:

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

Muita yleisiä paikkatietojen esitysmuotoja:

- UTM (Universal Transverse Mercator) on kaksiulotteinen poikittainen sijaintiprojektio.
- MGRS (Military Grid Reference System) on UTM-koordinaatiston laajennus, jossa sijainti ilmoitetaan vyöhyketunnuksella, ruudun (yhden ruudun koko on 100 000 neliometriä) tunnuksella ja numeerisella sijaintiarvolla.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR tukee myös seuraavia paikallisia paikkatietomuotoja:

- BNG (Iso-Britannia)
- ETRS-TM35FIN (Suomi)
- KKJ (Suomi)
- IG (Irlanti)
- RT90 (Ruotsi)
- SWEREF 99 TM (Ruotsi)
- CH1903 (Sveitsi)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Uusi-Seelanti)



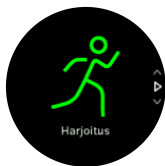
HUOMAUTUS: Joitakin paikkatietomuotoja ei voi käyttää alueilla, jotka ovat pohjoisempina kuin 84°N tai etelämpänä kuin 80°S, tai niiden maiden ulkopuolella, joissa ne on tarkoitettu käytettäväksi. Jos olet sallitun käyttöalueen ulkopuolella, sijaintikoordinaattejasi ei voida näyttää kellossa.

3.25. Harjoittelun tallentaminen

Ympäri vuorokautisen aktiivisuuden seurannan lisäksi voit tallentaa harjoittelujasi tai muita aktiviteetteja saadaksesi yksityiskohtaista palautetta ja seurataksesi edistymistäsi.

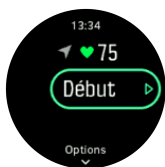
Harjoituksen tallentaminen:

1. Pue sykeanturi (valinnainen).
2. Avaa aloitusnäyttö painamalla oikeaa yläpainiketta.
3. Vieritä ylös harjoituskuvakkeen kohdalle ja valitse se keskipainikkeella.



4. Selaa urheilutiloja oikealla ylä- tai alapainikkeella ja valitse sitten keskipainikkeella urheilutila, jota haluat käyttää.
5. Aloitusilmaisimen yläpuolelle ilmestyy joukko kuvakkeita sen mukaan, mitä lisävarusteita käytät kyseisessä urheilutilassa (esim. sykeanturia ja yhdistettyä GPS:ää). Nuolikuvake (yhdistetty GPS) vilkkuu harmaana haun aikana ja muuttuu vihreäksi signaalin löytyessä. Sydänkuvake (syke) vilkkuu harmaana haun aikana ja muuttuu signaalin löytyttyä värilliseksi. Jos käytät sykeanturia, sydänkuvakkeessa näkyy sykevyö. Jos käytät optista sykemittausta, kuvake on värillinen sydän ilman sykevyötä.

Jos käytät sykevyötä mutta kuvake muuttuu vihreäksi, tarkista, että sykevyö on yhdistetty, ks. 3.22. *POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen*, ja valitse urheilutila uudestaan. Voit odottaa, että kukin kuvake muuttuu vihreäksi tai punaiseksi, tai aloittaa tallennuksen heti kun haluat painamalla keskipainiketta.



Valittu sykelähde lukitaan tallennuksen alkaessa, eikä sitä voi muuttaa meneillään olevan harjoituksen aikana.

6. Tallennuksen aikana voit vaihtaa näyttöä keskipainikkeella.
7. Keskeytä tallennus painamalla oikeata yläpainiketta. Lopeta ja tallenna painamalla oikeata alapainiketta tai jatka painamalla oikeata yläpainiketta.



Jos valitsemassasi urheilutilassa on asetuksia (esim. tavoitekeston asettaminen), voit säätää niitä ennen tallennuksen aloittamista painamalla oikeata alapainiketta. Voit myös säätää urheilutilan valintoja tallennuksen aikana pitämällä keskipainiketta painettuna.

Moniurheilutilassa voit vaihtaa lajia painamalla oikeata yläpainiketta pitkään.

Kun olet lopettanut tallentamisen, sinulta kysytään, miltä harjoittelu tuntui. Voit vastata tai ohittaa kysymyksen (ks. *Fiilis*). Sen jälkeen saat harjoituksestasi yhteenvedon, jota voit selata oikean ylä- ja alapainikkeen avulla.

Jos et halua säilyttää tallentamaasi harjoitusta, voit poistaa lokimerkinnän vierittämällä alaspäin kohtaan **Poista** ja vahvistamalla keskipainikkeella. Samalla tavalla voit myös poistaa lokeja lokikirjasta.



3.25.1. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa

Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellolla on mahdollista asettaa eri tavoitteita harjoittelun aikana.

Jos valitsemassasi urheilutilassa on tavoiteasetuksia, voit säätää niitä ennen tallennuksen aloittamista painamalla oikeata alapainiketta.



Yleisellä tavoitteella harjoitteleminen:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilavaihtoehdot painamalla oikeaa alapainiketta.
2. Valitse **Tavoitteet** ja paina keskipainiketta.
3. Vaihda **Yleiset** päälle painamalla keskipainiketta.
4. Valitse **Kesto** tai **Matka**.
5. Valitse tavoite.
6. Voit palata urheilutilavaihtoehtoihin painamalla keskipainiketta pitkään.

Kun käytät yleisiä tavoitteita, edistymisesi osoittava tavoitemittari näkyy jokaisessa tietonäytössä.



Saat myös ilmoituksen, kun olet saavuttanut 50 % tavoitteestasi ja kun valitsemasi tavoite on saavutettu.

Tehotavoitteella harjoitteleminen:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilavaihtoehdot painamalla oikeaa alapainiketta.
2. Valitse **Tavoitteet** ja paina keskipainiketta.
3. Vaihda **Intensiteetti** päälle painamalla keskipainiketta.
4. Valitse **Syke**, **Vauhti** tai **Teho**.
(Vaihtoehdot riippuvat valitusta urheilutilasta ja siitä, onko kelloon yhdistetty tehoanturi.)
5. Valitse tavoitealue.
6. Voit palata urheilutilavaihtoehtoihin painamalla keskipainiketta pitkään.

3.25.2. Navigoiminen harjoituksen aikana

Voit navigoida reitin mukaan tai POI-kohteeseen harjoituksen tallennuksen aikana.

Käyttämäsi urheilutilan on käytettävä GPS:ää, jotta pääset navigointiasetuksiin. Jos urheilutilan GPS-tarkkuus on OK tai Hyvä, sen valinnaksi muutetaan Paras, kun valitset reitin tai POI-kohteen.

Voit navigoida harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Luo reitti tai POI-kohde Suunto-sovelluksessa ja synkronoi kellosi, jos et ole vielä tehnyt niin.
2. Valitse urheilutila, joka käyttää GPS:ää, ja avaa asetukset painamalla oikeaa alapainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Navigointi** ja paina keskipainiketta.
4. Selaa navigointivaihtoehtoja ja valitse jokin niistä keskipainikkeella.
5. Siirry navigoitavan reitin tai kiinnostavan kohteen kohdalle ja paina keskipainiketta.
6. Paina oikeaa yläpainiketta. Tämä vaihe palauttaa sinut urheilutilavaihtoehtoihin. Vieritä ylös takaisin aloitusnäkyymään ja käynnistä tallennus normaalisti.

Harjoittelun aikana voit keskipainiketta painamalla siirtyä navigointinäyttöön, jossa näet valitsemasi reitin tai POI-kohteen. Lisätietoja navigointinäytöstä on kohdissa 3.23.2.

Kiinnostavaan kohteeseen navigoiminen ja 3.27. Reitit.

Tässä näytössä voit avata navigointiasetukset painamalla alapainiketta. Navigointiasetuksista voit esimerkiksi valita eri reitin tai POI-kohteen, tarkistaa nykyisen sijaintisi koordinaatit sekä lopettaa navigoinnin valitsemalla **Murupolku**.


3.25.3. Urheilutilan virransäästöasetukset

Jos haluat pidentää akun kestoa käyttäessäsi GPS:ää hyödyntäviä urheilutiloja, suurimmat virransäästöt saat säätämällä GPS:n tarkkuutta (katso 3.15. *GPS-tarkkuus ja virransäästötila*). Vielä pidemmän akunkeston saat säätämällä seuraavia virransäästöasetuksia:

- Näytön sammutus: tavallisesti näyttö on aina päällä harjoituksen aikana. Jos valitset näytön sammutuksen, näyttö sammuu 10 sekunnin kuluttua virran säästämiseksi. Voit käynnistää sen uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta.

Virransäästöasetusten käyttöönotto:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilavaihtoehdot painamalla alapainiketta.
2. Vieritä alaspäin kohtaan **Virransäästö** ja paina keskipainiketta.
3. Valitse haluamasi virransäästöasetukset ja paina sitten keskipainiketta pitkään poistuaksesi virransäästöasetuksista.
4. Vieritä takaisin ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.

 **HUOMAUTUS:** *Vaikka näytön sammutus olisi käytössä, saat silti puhelimesi ilmoitukset sekä ääni- että värinäilytyksinä. Muita visuaalisia apuja kuten automaattitaunon ponnahdusikkunaa ei näytetä.*

3.26. Palautuminen

Palautumisaika on arvio siitä, paljonko aikaa (tunteina) keho tarvitsee palautuakseen harjoituksen jälkeen. Aika perustuu harjoituskerran keston ja tehoon sekä yleiseen olotilaasi.

Palautumisaikaa kertyy kaiken tyyppisestä liikunnasta. Toisin sanoen sinulle kertyy palautumisaikaa niin pitkäkestoisten ja kevyiden harjoitusten kuin suuritehoisenkin harjoittelun aikana.

Aikaa kertyy kumulatiivisesti kaikilta harjoituskerroilta, joten jos harjoittelet lisää, ennen kuin palautumisaika on umpeutunut, uudesta harjoituksesta kertyvä aika lisätään edellisen harjoituskerran jäljiltä jäljellä olevaan palautumisaikaan.

Voit tarkistaa palautumisaikasi painamalla kellotaulun oikeata alapainiketta, kunnes näet palautumisnäytön.



Palautumisaika on vain arvio, joten kertyneet tunnit vähenevät ajan kuluessa tasaisesti kuntotasostasi tai muista yksilöllisistä tekijöistä riippumatta. Jos olet erittäin hyvässä kunnossa, saatat palautua arvioitua nopeammin. Toisaalta, jos olet esimerkiksi vilustunut, palautumisesi saattaa kestää odotettua kauemmin.

3.27. Reitit

Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellolla voi suunnistaa reiteillä. Suunnittele Suunto-sovelluksessa reitti ja siirrä se kelloosi seuraavan synkronoinnin yhteydessä.

Reitin navigointi toimii seuraavasti:

1. Avaa aloitusnäyttö painamalla oikeaa yläpainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Navigointi** ja paina keskipainiketta.



3. Vieritä kohtaan **Reitit** ja avaa reittiluettelosi painamalla keskipainiketta.



4. Vieritä navigoitavan reitin kohdalle ja paina keskipainiketta.
5. Aloita navigointi painamalla oikeaa yläpainiketta.
6. Voit lopettaa navigoinnin milloin tahansa painamalla oikeata yläpainiketta uudelleen.



Yksityiskohtaisessa näkymässä voit lähentää ja loitontaa näyttöä pitämällä keskipainiketta painettuna. Säädä zoomaustasoa oikealla ylä- ja alapainikkeella.



Navigointinäytössä voit avata pikavalintaluettelon painamalla alapainiketta. Pikavalinnoilla pääset nopeasti navigointitoimintoihin, esimerkiksi tallentamaan nykyisen sijaintisi tai valitsemaan toisen navigoitavan reitin.


Kaikki GPS-urheilulilat sisältävät myös reittivalinnan. Katso 3.25.2. *Navigoiminen harjoituksen aikana.*

Navigointiopastus

Kun suunnistat reitillä, kello auttaa sinua pysymään oikealla polulla antamalla lisäilmoituksia reitillä edetessäsi.

Jos esimerkiksi eksyt reitiltä yli 100 m (330 jalkaa), kello ilmoittaa, ettet ole oikealla polulla, ja kertoo, kun olet taas reitillä.

Kun saavutat reittipisteen tai kiinnostavan kohteen, tiedotusikkuna ilmoittaa etäisyyden ja arvioidun matka-ajan (AMA) seuraavaan reittipisteeseen tai kiinnostavaan kohteeseen.

 **HUOMAUTUS:** Jos kuljet reittiä, joka risteää itsensä kanssa, kuten kahdeksikko, ja käännyt risteyksessä väärään suuntaan, kello otaksuu, että kuljet tahallasi väärään suuntaan. Kello näyttää seuraavan reittipisteen uuden kulkusuunnan perusteella. Kun kuljet monimutkaista reittiä, seuraa tarkasti paluureittiäsi varmistaaksesi, että kuljet oikeaan suuntaan.

3.27.1. Korkeusnavigointi

Jos navigoit reittiä, jolle on määritetty korkeustietoja, voit navigoida myös nousujen ja laskujen perusteella korkeusprofiilinäytössä. Voit siirtyä korkeusprofiilinäyttöön päänavigointinäytöstä (jossa näet reittisi) painamalla keskipainiketta.

Korkeusprofiilinäkymässä näet seuraavat tiedot:

- ylhäällä: nykyinen korkeus
- keskellä: korkeusprofiili, jossa näkyy nykyinen sijaintisi
- alhaalla: jäljellä oleva nousu tai lasku (vaihda näkymää vasemmalla yläpainikkeella)



Jos eksyt liian kauas reitiltä korkeusnavigointia käyttäessäsi, kello näyttää korkeusprofiilinäytössä **Pois reitiltä** -viestin. Jos näet tämän viestin, vieritä reittinavigointinäyttöön palataksesi oikealle reitille ennen kuin jatkat korkeusnavigointia.

3.28. Käännöksittäisen navigoinnin tarjoaa komoot

Jos olet komootin jäsen, voit etsiä tai suunnitella reittejä komootin avulla ja synkronoida ne Suunto-sovelluksella Suunto Spartan Trainer Wrist HR -laitteeseesi. Lisäksi kelloon tallennetut harjoituksesi synkronoidaan automaattisesti komootiin.

Kun käytät Suunto Spartan Trainer Wrist HR -laitteesi reittinavigointia yhdessä komootin reittien kanssa, kellosi antaa äänihälytyksen, kun on aika kääntyä.

Komootin käännöksittäisen navigoinnin käyttäminen:

1. Rekisteröidy osoitteessa komoot.com
2. Valitse Suunto-sovelluksesta kumppanipalvelut.
3. Valitse komoot ja yhdistä siihen samoilla kirjautumistiedoilla, joita käytit rekisteröityessäsi komootiin.

Kaikki komootissa valitsemasi tai suunnittelemasi reitit (komootissa "tours") synkronoituvat automaattisesti Suunto-sovellukseen, josta voit helposti siirtää ne kelloosi.

Noudata kohdan 3.27. *Reitit* ohjeita ja valitse reittisi komootista saadaksesi käännöksittäisiä hälytyksiä.

Lisätietoja Suunnon ja komootin kumppanuudesta saat osoitteesta <http://www.suunto.com/komoot>



HUOMAUTUS: Komoot ei tällä hetkellä ole käytettävissä Kiinassa.

3.29. Uniseuranta

Hyvä yöuni on mielen ja kehon terveyden kannalta tärkeä tekijä. Voit seurata nukkumistasi kellolla ja saada selville, paljonko keskimäärin nuket.

Kun menet nukkumaan kello ranteessa, Suunto Spartan Trainer Wrist HR seuraa untasi kiihtyvyyssmittarin tietojen perusteella.

Unen seuraaminen:

1. Siirry kellon asetuksiin, vieritä alas kohtaan **UNI** (uni) ja paina keskipainiketta.
2. Ota **UNISEURANTA** käyttöön.



3. Aseta nukkumaanmeno- ja heräämisaika normaalin nukkumisaikataulusi mukaan.

Viimeinen vaihe määrittelee nukkuma-ajan. Kello tarkkailee nukkumistasi tämän ajanjakson aikana (nukkuma-aikana), ja raportoi kaiken unen yhtenä unijaksona. Jos heräät yöllä vaikka juomaan vettä, kello laskee heräämisen jälkeisen unen samaan unijaksoon kuuluvaksi.



HUOMAUTUS: Jos menet nukkumaan ennen nukkuma-ajan alkua ja heräät vasta nukkuma-ajan jälkeen, kello ei tunnista tätä unijaksoksi. Aseta nukkuma-ajan alkuajaksi aikaisin mahdollinen nukkumaanmeno-aikasi ja loppuajaksi myöhäisin heräämisaikasi.

Kun olet ottanut uniseurannan käyttöön, voit myös asettaa unitavoitteen. Tyypillinen aikuinen tarvitsee 7–9 tuntia unta vuorokaudessa, mutta oma ihanteellinen unimääräsi saattaa poiketa normeista.

Unitrendit

Kun heräät, näet yhteenvedon unestasi. Yhteenvedoon sisältyy esimerkiksi unen kokonaiskesto sekä arvioitu hereilläoloaika (liikkumista) ja syvässä unessa olon aika (ei liikkumista).

Uniyhteenvedon lisäksi voit seurata unen kokonaistrendiä unitietojen avulla. Paina kellotaulun oikeata alapainiketta, kunnes näet **UNI**-näytön. Ensin näkyy viimeisin unijakso, jota verrataan unitavoitteeseen.




Uninäytössä voit painaa keskipainiketta nähdäksesi keskimääräisen unen seitsemältä viime päivältä. Paina oikeaa alapainiketta nähdäksesi nukkumasi tuntimäärät seitsemältä viime päivältä.

Keskimääräisessä uninäytössä voit painaa keskipainiketta nähdäksesi keskimääräisen sykekäyrän seitsemältä viime päivältä.



Paina oikeaa alapainiketta nähdäksesi todelliset sykearvosasi seitsemältä viime päivältä.

 **HUOMAUTUS: UNI** (uni) -näytössä voit painaa keskipainiketta pitkään, niin pääset uniseuranta-asetuksiin.

 **HUOMAUTUS:** Kaikki unimittaukset perustuvat vain liikkumiseen, joten ne ovat vain arvioita, jotka eivät välttämättä kuvasta varsinaisia nukkumistapojaasi.

Sykkeiden mittaus nukkumisen aikana

Jos jätät kellon ranteeseen yön ajaksi, saat lisäksi palautetta unenaikaisesta sykkeestäsi. Jotta optinen sykemittaus pysyy päällä yön ajan, varmista, että päivittäissyke on käytössä (katso 3.1.2. Päivittäissyke).

Automaattinen Älä häiritse -tila

Voit ottaa Älä häiritse -tilan automaattisesti käyttöön nukkuma-ajaksi valitsemalla automaattisen Älä häiritse -tilan asetuksen.

3.30. Urheilutilat

Kello sisältää useita erilaisia esimääritettyjä urheilutiloja. Tilat on suunniteltu tiettyihin tarkoituksiin ja aktiviteetteihin kävelylenkistä aina triathlonkilpailuun.

Kun tallennat harjoitusta (ks. 3.25. Harjoittelun tallentaminen), näet urheilutilojen pikavalintaluettelon ylös- tai alaspäin selaamalla. Jos haluat nähdä kaikkien urheilutilojen luettelon, paina pikavalintaluettelon lopussa olevan kuvakkeen kohdalla keskipainiketta.

Jokaisella urheilutilalla on yksilölliset näytöt ja näkymät. Voit muokata ja mukauttaa Suunto-sovelluksessa näytettäviä tietoja. Voit myös lyhentää kellon urheilutilaluetteloa tai lisätä uusia tiloja.

3.30.1. Uinti

Suunto Spartan Trainer Wrist HR sopii käytettäväksi allas- ja avovesiuinnissa.

Allasuintitilassa kello määrittää uintimatkan altaan pituuden perusteella. Altaan pituutta voi tarvittaessa muuttaa urheilutilan asetuksista ennen uinnin aloittamista

Avovesiuinti laskee etäisyyden GPS:n avulla. GPS-signaalit eivät välity vedessä hyvin, joten kello on vietävä ajoittain pinnan yläpuolelle, esim. vapaauinnissa, jotta GPS-paikannus onnistuu.

Tällaiset olosuhteet ovat GPS:lle haasteellisia, joten on tärkeää varmistaa vahva GPS-signaali ennen veteen hyppäämistä. Hyvän GPS-tarkkuuden varmistamiseksi:

- Synkronoi kello SuuntoLink kanssa ennen uimaan lähtöä, jolloin GPS optimoituu viimeisimpien satelliittiratatietojen perusteella.
- Valittuasi avovesiuintitilan ja saatuaasi GPS-signaalin odota vähintään kolme minuuttia, ennen kuin aloitat uinnin. Näin GPS ehtii suorittaa paikannuksen luotettavasti.

3.31. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset

Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kellosi auringonnousu-/-laskuhälytykset mukautuvat sijaintiisi. Kiinteään hälytysajan sijaan asetat hälytyksen suhteessa auringonnousuun tai -laskuun (tietty aika ennen auringonnousua tai -laskua).

Auringonnousu- ja -laskuajat määritetään GPS:llä, joten kellosi käyttää GPS:n viimeisestä käyttökerrasta saatuja tietoja.

Auringonlasku/-nousuhälytyksen asettaminen:

1. Avaa pikavalintavalikko painamalla keskipainiketta.
2. Vieritä alaspäin kohtaan **HÄLYTYKSET** ja avaa valikko painamalla keskipainiketta.
3. Vieritä hälytykseen, jonka haluat asettaa, ja valitse se keskipainikkeella.




4. Valitse ylä- ja alapainikkeilla montako tuntia ennen auringonnousua/-laskua haluat hälytyksen ja vahvista keskipainikkeella.
5. Aseta minuutit samalla tavalla.



6. Vahvista asetukset ja poistu painamalla keskipainiketta.

 **VINKKI:** Käytettävissä on myös kellotaulu, joka näyttää auringonnousu- ja laskuajat.



 **HUOMAUTUS:** Auringonnous- ja -laskuajat ja -hälytykset edellyttävät GPS-paikannusta. Ajat pysyvät tyhjinä, kunnes GPS-tietoja on saatavilla.

3.32. Aika ja päivämäärä

Aika ja päivämäärä asetetaan kellon alkuasetusten yhteydessä. Tämän jälkeen kello korjaa ajan muutokset GPS-ajan avulla.

Voit asettaa ajan ja päivämäärän sekä vaihtaa ajan ja päivämäärän esitysmuotoa kohdassa **YLEISET » Kello/pvm**.

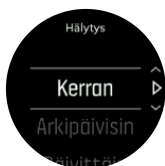
Ensisijaisen ajan lisäksi voit käyttää kaksoisaikaa. Toiminto on hyödyllinen esimerkiksi matkalla. Voit valita sijainnin aikavyöhykettä varten siirtymällä kohtaan **Yleiset » Kello/pvm** ja napauttamalla **Kaksoisaika**.

3.32.1. Herätyskello

Kellossasi on herätyskello, joka voi soida kerran tai toistuvasti tiettyinä päivinä. Voit ottaa herätyskellon käyttöön kohdasta **Hälytykset » Herätyskello**.

Herätyksen asettaminen:

1. Valitse ensin, kuinka usein haluat herätyksen soivan. Vaihtoehdot:
 - **Kerran:** herätys soi yhden kerran asetettuun aikaan seuraavien 24 tunnin kuluessa
 - **Arkipäivisin:** herätys soi aina samaan aikaan maanantaista perjantaihin
 - **Päivittäin:** herätys soi samaan aikaan joka viikonpäivä



2. Aseta tunti ja minuutit ja poistu sitten asetuksista.



Kun herätys soi, voit lopettaa herätyksen kuittaamalla sen tai valita torkkuvaihtoehdon. Torkku-aika on 10 minuuttia ja sen voi toistaa enintään 10 kertaa.



Jos annat herätyksen soida, se siirtyy automaattisesti torkkutilaan 30 sekunnin jälkeen.

3.33. Ajastimet

Kellossasi on sekuntikello ja lähtölaskenta-ajastin ajanottoa varten. Avaa kellotaulusta aloitusnäyttö ja vieritä ylöspäin, kunnes näet ajastinkuvakkeen. Avaa ajastinnäyttö painamalla keskipainiketta.



Kun avaat näytön, siinä näkyy sekuntikello. Sen jälkeen se muistaa, käytitkö viimeksi sekuntikelloa vai lähtölaskenta-ajastinta.

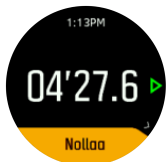
Painamalla oikeaa alapainiketta voit avata **ASETA AJASTIN**-pikavalintavalikon, josta voit vaihtaa ajastinasetuksia.

Sekuntikello

Käynnistä sekuntikello painamalla keskipainiketta.



Pysäytä sekuntikello painamalla keskipainiketta. Voit jatkaa painamalla keskipainiketta uudelleen. Nollaa painamalla alapainiketta.



Poistu ajastimesta painamalla keskipainiketta pitkään.

Lähtölaskenta-ajastin

Avaa pikavalintavalikko ajastinnäytössä painamalla alapainiketta. Voit valita esiasetetun lähtölaskenta-ajan tai luoda oman lähtölaskenta-ajan.



Pysäytä ja nollaa tarvittaessa oikealla olevilla keski- ja alapainikkeilla.

Poistu ajastimesta painamalla keskipainiketta pitkään.

3.34. Äännet ja värinä

Ääniä ja värinäilytyksiä käytetään ilmoitusten, hälytysten ja muiden tärkeiden tapahtumien ja toimintojen ilmaisemiseen. Molempia voidaan muokata asetuksissa kohdassa **Yleiset » Äännet**.

Kohdissa **Yleiset** » **Äänet** ja **Värinä** voit valita seuraavat asetukset:

- **Kaikki päällä:** kaikki tapahtumat käynnistävät hälytyksen
- **Kaikki pois:** mikään tapahtuma ei käynnistä hälytystä
- **Painikkeet pois:** kaikki muut tapahtumat kuin painikkeiden painallukset käynnistävät hälytyksen

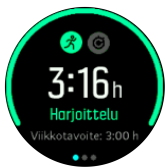
Kohdassa **Hälytykset** voit valita seuraavat asetukset:

- **Värinä:** värinähälytys
- **Äänet:** äänihälytys
- **Molemmat:** sekä värinä- että äänihälytys

3.35. Harjoittelutiedot

Kello tarjoaa yleisnäkymän harjoitteluaktiivisuudestasi.

Selaa harjoittelutietonäkymään painamalla oikeaa alapainiketta



Paina keskipainiketta kahdesti, niin näet kaikki aktiviteettisi kolmelta viime viikolta ja niiden keskimääräisen keston. Paina vasenta yläpainiketta siirtyäksesi kolmen viime viikon aikana harrastamiesi eri aktiviteettien välillä.



Kokonaisaika- ja lajien näkymässä voit vaihtaa kolmen parhaan lajin välillä vasemmalla yläpainikkeella.

Painamalla oikeata alapainiketta näet kuluvan viikon yhteenvedon. Yhteenvedo sisältää kokonaisaika- ja lajien näkymässä valitun lajin kokonaisajan, -matkan ja -kalorit. Kun tietty aktiviteetti on valittu, saat kyseisen aktiviteetin tarkat tiedot näkyviin painamalla oikeaa alapainiketta.



3.36. Kellotaulut

Suunto Spartan Trainer Wrist HR -kelloon voi valita useita digitaalisia ja analogisia kellotauluja.

Kellotaulun muuttaminen:

1. Siirry **Kellotaulu** -asetukseen aloitusnäytöstä tai paina keskipainiketta pitkään, jolloin tilannekohtainen valikko avautuu. Valitse keskipainikkeella **Kellotaulu**



2. Selaa oikealla ylä- tai alapainikkeella kellotaulun esikatseluja ja valitse keskipainikkeella se, jota haluat käyttää.
3. Selaa oikealla ylä- tai alapainikkeella väri vaihtoehtoja ja valitse se, jota haluat käyttää.



Jokainen kellotaulu sisältää lisätietoja, kuten päivämäärän tai kaksoisajan. Vaihda näkymää painamalla keskipainiketta.

4. Huolto ja tuki

4.1. Käsittelyohjeet


Käsittele laitetta varovasti – älä altista sitä iskuille tai pudota sitä.

Kello ei normaalisti vaadi huoltoa. Huuhtelee se säännöllisesti vesijohtovedellä ja miedolla saippualla ja puhdista kuori huolellisesti kostealla pehmeällä kankaalla tai säämiskällä.

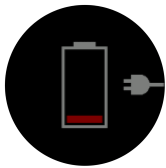
Käytä vain Suunto-lisävarusteita – takuu ei kata muiden kuin alkuperäislisävarusteiden käytöstä aiheutuvia vahinkoja.

4.2. Akku


Yhden latauksen kesto riippuu siitä, miten ja missä olosuhteissa kelloa käytetään. Esimerkiksi alhaiset lämpötilat lyhentävät kertalatauksen kestoja. Yleisesti ottaen ladattavien akkujen varauksen pitokyky heikkenee ajan kuluessa.

 **HUOMAUTUS:** Mikäli varauksen pitokyky heikkenee epänormaalisti akun viallisuuden takia, Suunnon takuu kattaa akun vaihdon yhden vuoden tai 300 latauskerran ajan (sen mukaan, kumpi toteutuu aiemmin).

Akun varaustason ollessa alle 20 % ja myöhemmin 5 %, kellon näytöllä näkyy alhaisen varaustason kuvake. Jos akun varaus laskee erittäin alhaiselle tasolle, kello siirtyy alhaisen varaustason tilaan ja näytölle ilmestyy latauskuvake.

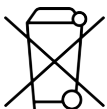


Lataa kello sen mukana toimitetulla USB-kaapelilla. Kello herää alhaisen varaustason tilasta, kun akku on latautunut riittävästi.

 **VAROITUS:** Lataa kello vain IEC 60950-1 -virtalähdestandardin mukaisilla USB-adaptoreilla. Standardia noudattamattomat adapterit voivat vahingoittaa kelloa tai aiheuttaa tulipalon.

4.3. Laitteen hävittäminen

Hävitä laite asianmukaisesti elektroniikkajätteenä. Älä heitä laitetta roskeen. Voit tarvittaessa palauttaa laitteen lähimmälle Suunto-jälleenmyyjälle.



5. Referenssi

5.1. Tekniset tiedot

Yleiset

- Käyttölämpötila: -20 °C – +60 °C (-5 °F – +140 °F)
- Akun latauslämpötila: 0 °C – +35 °C (+32 °F – +95 °F)
- Säilytyslämpötila: -30 °C – +60 °C (-22 °F – +140 °F)
- Vesitiiviys: 50 m (164 ft)
- Akku: ladattava litiumioniakku
- Akun kesto: 10-30 tuntia GPS-käytössä olosuhteista ja asetuksista riippuen

Optinen anturi

- Valencellin optinen sykemittaus

Radiolähetin/vastaanotin

- Bluetooth Smart -yhteensopiva
- Taajuuskaista: 2402–2480 MHz
- Enimmäislähtöteho: <4 dBm
- Kantama: ~3 m / 9,8 jalkaa

GPS

- Teknologia: MediaTek
- Taajuuskaista: 1 575,42 MHz

Valmistaja

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

SUOMI

Valmistuspäivä

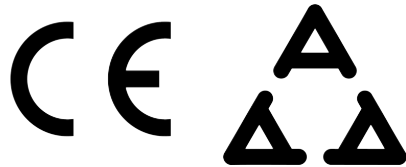
Valmistuspäivä selviää laitteesi sarjanumerosta. Sarjanumero on aina 12 merkkiä pitkä: YYWWXXXXXXXXXX.

Sarjanumerossa kaksi ensimmäistä numeroa (YY) ilmaisevat vuoden ja kaksi seuraavaa (WW) viikkonumeron, jolloin laite valmistettiin.

5.2. Vaatimustenmukaisuus

5.2.1. CE

Täten Suunto Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi OW163 noudattaa direktiivin 2014/53/EU vaatimuksia. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa seuraavasta Internet-osoitteesta: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. FCC-säännöstenmukaisuus

Tämä laite on FCC-säännösten osan 15 mukainen. Sen käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa:

(1) laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä ja

(2) laitteen on vastanotettava häiriöitä, kuten häiriöitä, jotka saattavat aiheuttaa vikoja laitteen toiminnassa. Tämä laite on testattu FCC-säännösten mukaisesti ja tarkoitettu käytettäväksi kotona tai toimistossa.

Muutokset tai muokkaukset, joita Suunto ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat johtaa tämän laitteen FCC:n määräysten mukaisen käyttöoikeuden menettämiseen.

HUOM.: Tämä laite on testattu ja sen on todettu noudattavan Luokan B digitaalilaitteen raja-arvoja FCC-säännösten osan 15 mukaisesti. Nämä raja-arvot on suunniteltu antamaan kotiasennuksessa kohtuullista suojaa haitallisilta häiriöiltä. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuusenergiaa. Jos laitetta ei asenneta ja käytetä ohjeiden mukaisesti, laite voi aiheuttaa radioviestintää haittaavia häiriöitä. Ei kuitenkaan voida taata, ettei häiriöitä esiinny tietyssä asennuksessa. Jos tämä laite aiheuttaa radio- tai televisiovastaanotolle haitallisia häiriöitä, jotka voidaan todeta sulkemalla ja avaamalla laite, käyttäjää kehoitetaan korjaamaan häiriöt suorittamalla yhden tai useamman seuraavista toimenpiteistä:

- Muuta vastaanottavan antennin asentoa tai paikkaa.
- Lisää laitteen ja vastaanottimen välistä etäisyyttä.
- Kytke laite pistorasiaan, joka on eri virtapiirissä kuin se, johon vastaanotin on kytketty.
- Käänny myyjän tai kokeneen radio- tai tv-asentajan puoleen.

5.2.3. IC

Tämä laite on Industry Canadan lisenssittömien RSS-standardien mukainen. Sen käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa:

(1) laite ei saa aiheuttaa häiriöitä ja

(2) laitteen on vastanotettava häiriöitä, kuten häiriöitä, jotka saattavat aiheuttaa vikoja laitteen toiminnassa.

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. Tavaramerkki

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, sen logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet on rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

5.4. Patentti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat patentit ja vireillä olevat patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet. Voimassa olevien patenttien luettelo on nähtävillä osoitteessa:

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

Lisäpatenttihakemuksia on vireillä.

5.5. Kansainvälinen rajoitettu takuu

Suunto takaa, että tämän kansainvälisen rajoitetun takuun ehtojen mukaisesti Suunto tai Suunnon valtuuttama huoltopiste (jäljempänä Huoltopiste) korjaa tuotteen takuuajana ilmenevät materiaali- tai valmistusviat maksutta oman harkintansa mukaan joko a) korjaamalla tuotteen, b) vaihtamalla tuotteen tai c) palauttamalla tuotteen ostohinnan. Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu on voimassa ja täytäntöönpanokelpoinen ostomaasta riippumatta. Kansainvälinen rajoitettu takuu ei vaikuta ostajalle kulutustavaroiden myyntiin sovellettavan kansallisen lainsäädännön nojalla myönnettyihin lakisääteisiin oikeuksiin.

Takuuaika

Kansainvälisen rajoitetun takuun takuuajaka alkaa tuotteen alkuperäisestä jälleenmyyntipäivästä.

Kellojen, älykellojen, sukellustietokoneiden, sykellähetinten, sukelluslähetinten, mekaanisten sukellusinstrumenttien ja mekaanisten tarkkuusinstrumenttien takuuajaka on kaksi (2) vuotta, ellei toisin ole ilmoitettu.

Lisävarusteiden takuuajaka on yksi (1) vuosi, mukaan lukien (niihin kuitenkaan rajoittumatta) Suunnon sykevyöt, kellojen hihnat, laturit, johdot, ladattavat paristot, rannekkeet ja letkut.

Takuuaika on viisi (5) vuotta vioille, jotka johtuvat Suunto-sukellustietokoneen syvyysmittarin anturista (paine).

Poikkeukset ja rajoitukset

Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu ei koske:

- a. tavallista kulumista, kuten naarmuja, hankaumia tai muiden kuin metallihihnojen värin ja/tai materiaalin muutosta, b) varomattoman käsittelyn aiheuttamia vikoja, eikä c) vikoja tai vahinkoja, jotka johtuvat käyttötarkoituksen tai ohjeiden vastaisesta käytöstä, virheellisestä hoidosta, laiminlyönneistä ja onnettomuuksista, kuten pudotuksesta tai musertumisesta,
2. painettua aineistoa ja pakkauksia,

3. vikoja tai väitettyjä vikoja, jotka ovat aiheutuneet siitä, että tuotetta on käytetty yhdessä jonkin muun kuin Suunnon valmistaman tai toimittaman tuotteen, lisävarusteen, ohjelmiston ja/tai palvelun kanssa,
4. paristoja, joita ei voi ladata.

Suunto ei takaa tuotteen käytön keskeytyksettömyyttä tai virheettömyyttä eikä tuotteen yhteentoimivuutta kolmansien osapuolten toimittamien laitteiden ja ohjelmistojen kanssa.

Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu ei ole täytäntöönpanokelpoinen, jos:

1. tuotteen tai lisävarusteen kotelo on avattu ohjeiden vastaisesti,
2. tuotteen tai lisävarusteen korjaukseen on käytetty muita kuin valtuutettuja varaosia tai jos valtuuttamaton huoltoliike on muuttanut tuotetta tai korjannut sen,
3. tuotteen tai lisävarusteen sarjanumero on poistettu, muutettu tai tehty lukukelvottomaksi jollain tavalla, jonka Suunto yksinomaisen harkintansa mukaan katsoo täyttävän tämän kohdan ehdot, tai
4. tuote tai lisävaruste on altistunut kemikaaleille, muun muassa aurinkovoiteelle ja hyttyskarkotteille.

Suunto-takuuhuollon saatavuus

Suunto-takuuhuoltoa varten täytyy esittää tuotteen ostosite. Saadaksesi kansainvälisen takuun, rekisteröi tuote osoitteessa www.suunto.com/register. Takuupalvelun käyttöohjeet ovat osoitteessa www.suunto.com/warranty. Voit myös ottaa yhteyttä paikalliseen valtuutettuun Suunto-jälleenmyyjään tai soittaa Suunnon asiakaspalveluun.

Vastuunrajoitus

Pakottavan lainsäädännön sallimissa rajoissa tämä kansainvälinen rajoitettu takuu on ainoa ja yksinomainen oikeussuojakeino, joka korvaa kaikki muut takuut, sekä suorat että epäsuorat. Suunto ei vastaa mistään erityisistä, satunnaisista, rangaistusperusteisista tai seuraamuksellisista vahingoista, kuten odotetun tuoton menettämisestä, tietojen katoamisesta, käytön estymisestä, pääomakustannuksista, korvaavien laitteiden tai palvelujen hankkimisesta tai kolmansien osapuolten vaateista johtuvista vahingoista, tuotteen ostamisesta tai käytöstä johtuvista omaisuusvahingoista tai takuurikkomuksesta, sopimusrikkomuksesta, laiminlyönnistä, törkeästä oikeudenloukkauksesta tai muusta oikeudellisesta tai vastaavasta perusteesta johtuvasta vahingosta, vaikka Suunto olisi ollut tietoinen tällaisten vahinkojen mahdollisuudesta. Suunto ei ole vastuussa takuupalvelun tuottamisesta.

5.6. Tekijänoikeudet

© Suunto Oy 10/2016. Kaikki oikeudet pidätetään. Suunto, Suunto-tuotteiden nimet, niiden logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet ovat rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Tämä käyttöohje sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Se sisältää Suunto-tuotteiden käyttöön liittyviä tietoja ja on tarkoitettu yksinomaan Suunto-tuotteiden käyttäjille. Sisältöä ei saa käyttää, jakaa, välittää, kopioida eikä jäljentää mihinkään muuhun tarkoitukseen ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa. Olemme pyrkineet huolellisesti varmistamaan tässä käyttöohjeessa annettujen tietojen selkeyden ja tarkkuuden. Mitään tarkkuutta koskevia suoria tai epäsuoria takuita ei myönnetä. Tämän asiakirjan sisältöön voidaan tehdä muutoksia ilman ennakoilmoitusta. Tämän asiakirjan viimeisin versio on ladattavissa osoitteessa www.suunto.com.



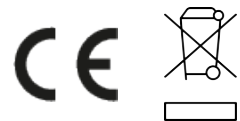
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

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.