

SUUNTO QUEST

คู่มือผู้ใช้

1 ความปลอดภัย	5
ชนิดของขอควรวางเพื่อความปลอดภัย:	5
ขอควรวางเพื่อความปลอดภัย:	5
2 ยินดีต้อนรับ	7
3 ไอคอนและส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอ	9
4 การใช้งานปุ่มต่าง ๆ	10
5 เริ่มต้นการใช้งาน	12
5.1 การใช้ไฟพื้นหลังและการลือคปุ่ม	13
5.2 การทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก	14
6 การสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	15
7 เริ่มต้นเซสชันการฝึก	17
7.1 การแก้ไขปัญหา: ไม่มีสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจ	18
8 ระหว่างการฝึก	19
8.1 ระหว่างการฝึกที่แนะนำ	21
9 หลังจากการฝึก	23
9.1 หลังจากการฝึก	23
9.2 เวลาฟื้นตัว	24
9.3 การตรวจสอบเวลาฟื้นตัวและการเคลื่อนไหวก่อนหน้า	25
9.4 การเคลื่อนไหวก่อนหน้า	26
10 การปรับการตั้งค่า	27
การตั้งค่าส่วนตัวและเวลา	27
การตั้งค่าการฝึก	28
การตั้งค่าทั่วไป	29
การจับคู่	29
10.1 การประมาณการระดับชั้นของกิจกรรมของคุณ	29

10.2	การตั้งค่าเบื้องต้นและโหมดสลับ	31
10.3	การเปลี่ยนภาษา	32
11	การกำหนดค่า Suunto Quest เอง	33
11.1	การเชื่อมต่อกับเว็บ	33
11.2	การกำหนดค่าการแสดงผลใน Movescount เอง	35
12	การฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกที่กำหนดเอง	38
12.1	การเปิดทำงานโปรแกรมการฝึก	38
12.2	การนำโปรแกรมมาใช้งาน	39
12.3	คำแนะนำในการฝึก	39
12.4	การสร้างรอบในระหว่างการฝึก	40
13	การจับคู่ POD/เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	43
	ตัวอย่าง: การจับคู่กับ Suunto Dual Comfort Belt	44
13.1	การแก้ไขปัญหา	44
13.2	การปรับเทียบ POD	45
14	การดูแลและการบำรุงรักษา	46
14.1	การเปลี่ยนแบตเตอรี่	46
14.2	การเปลี่ยนแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	48
15	ข้อมูลจำเพาะ	49
15.1	ข้อมูลจำเพาะด้านเทคนิค	49
15.2	เครื่องหมายการค้า	50
15.3	การตรงตามมาตรฐานของ FCC	50
15.4	CE	51
15.5	ICES	51
15.6	ลิขสิทธิ์	51
15.7	ประกาศเกี่ยวกับสิทธิบัตร	51

16 การรับประกัน	52
ระยะเวลารับประกัน	52
ขอยกเว้นและขอจำกัด	52
การเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto	53
ขอจำกัดของความรับผิดชอบ	53

1 ความปลอดภัย

ชนิดของข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย:

⚠ คำเตือน: - ใช้เมื่อมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บอย่างร้ายแรงหรืออันตรายถึงชีวิต

⚠ ข้อควรระวัง: - ใช้เมื่อมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดความเสียหายแก่ผลิตภัณฑ์

📄 หมายเหตุ: - ใช้เพื่อเน้นข้อมูลที่มีความสำคัญ

ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย:

⚠ คำเตือน: ผู้ใช้อาจมีอาการแพ้หรือระคายเคืองผิวหนังเมื่อสัมผัสโดนผลิตภัณฑ์ถึงแมผลผลิตของเราจะผลิตได้ตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม หากเกิดกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้ทันที และปรึกษาแพทย์

⚠ คำเตือน: ปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมากเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บร้ายแรงได้

⚠ ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารทำลายใด ๆ กับผลิตภัณฑ์ เนื่องจากอาจทำให้พื้นผิวของผลิตภัณฑ์เสียหายได้

⚠ ข้อควรระวัง: ห้ามใช้น้ำยาหรือสารไล้แมลงกับผลิตภัณฑ์ เนื่องจากอาจทำให้พื้นผิวของผลิตภัณฑ์เสียหายได้

⚠️ ข้อควรระวัง: กำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีที่เหมาะสม โดยปฏิบัติตามอุปกรณ์เหมือนเป็นของเสียอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

⚠️ ข้อควรระวัง: อย่ากระแทกหรือทำอุปกรณ์ตกพื้น เนื่องจากอุปกรณ์อาจเสียหายได้

2 ยินดีต้อนรับ

ขอขอบคุณที่คุณเลือกใช้ Suunto Quest!

คู่มือผู้ใช้ฉบับนี้จะช่วยให้คุณได้รับประโยชน์สูงสุดจากเซ็นเซอร์การฝึกของคุณโดยใช้ Suunto Quest อ่านคู่มืออย่างละเอียดเพื่อให้คุณสามารถใช้งาน Suunto Quest เครื่องใหม่ของคุณได้อย่างเพลิดเพลินมากยิ่งขึ้น

ประสบการณ์ที่ไม่มีสิ่งใดเทียบได้ การได้ออกไปอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ การเล่นกีฬาที่คุณชื่นชอบมากที่สุด การค้นหาเส้นทางใหม่ ๆ ที่สมบูรณ์แบบอย่างไม่หยุดยั้ง การฝึกร่างกายสำหรับงานใหญ่ของคุณที่กำลังจะมาถึง ซึมซับทุกช่วงเวลาดี ๆ นี่คือการใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า คุณเกิดมาเพื่อสิ่งนี้

Suunto Quest ที่ออกแบบมาใหม่มีความแข็งแกร่งทนทานช่วยให้คุณสามารถ:

วางแผน

สร้างโปรแกรมการฝึกตามที่คุณต้องการเอง หรือเลือกจากโปรแกรมที่มีอยู่ทางออนไลน์

เชื่อมต่อ

ดาวน์โหลดโปรแกรมการฝึกลงใน Suunto Quest

อัปโหลดข้อมูลการฝึกไปที่ Movescount.com

กำหนดค่าการแสดงผลและการตั้งค่าด้วยตัวเองได้ที่ Movescount.com


เล่น

รับข้อมูลที่ยืดตามอัตราการเต้นของหัวใจและความเร็วในระหว่างการฝึก และเวลาฟื้นตัว

ความก้าวหน้า

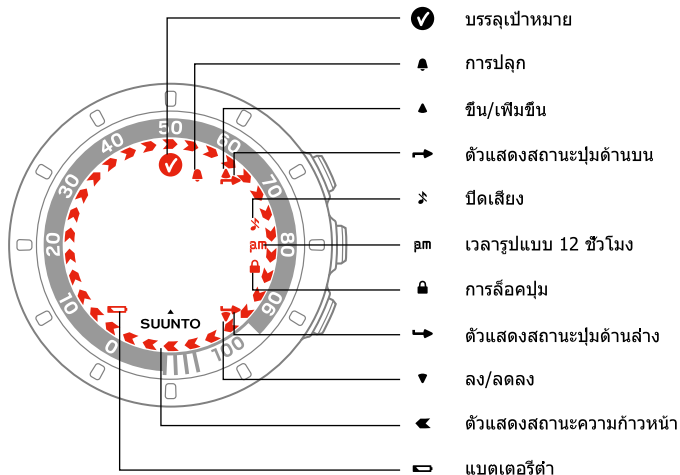
วิเคราะห์สมรรถภาพของคุณทางออนไลน์ และแบ่งปันความสำเร็จของคุณกับชุมชนผู้ใช้ได้ที่ Movescount.com

เพิ่มประสบการณ์ในการฝึกของคุณทางออนไลน์ต่อไป และทำให้การฝึกของคุณได้ประโยชน์มากขึ้นที่ [Movescount.com](https://www.movescount.com) คุณสามารถเชื่อมต่อ Suunto Quest ของคุณกับ [Movescount.com](https://www.movescount.com) ได้โดยใช้ Suunto Movestick เพื่ออัปโหลดรายการบันทึกการฝึกของคุณ แบ่งปันความก้าวหน้ากับเพื่อน ๆ และแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นกัน คุณสามารถดาวน์โหลดโปรแกรมการฝึกลงใน Suunto Quest ของคุณได้โดยตรง เยี่ยมชมและลงทะเบียนวันนี้ที่เว็บไซต์ [Movescount.com](https://www.movescount.com)

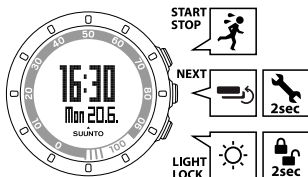
 **หมายเหตุ:** *อย่าลืมลงทะเบียนอุปกรณ์ของคุณที่ www.suunto.com/register เพื่อรับการสนับสนุนอย่างเต็มรูปแบบจาก Suunto*

3 ไอคอนและส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอ

th



4 การใช้งานปุ่มต่าง ๆ



โดยการกดปุ่มต่อไปนี้ คุณสามารถเข้าใช้งานคุณลักษณะดังต่อไปนี้:

START STOP:

- เลือกโหมดที่กำหนดเอง 1 (training (การฝึก)), โหมดที่กำหนดเอง 2 (running (การวิ่ง)), โหมดที่กำหนดเอง 3 (cycling (การปั่นจักรยาน)), recovery time (เวลาฟื้นตัว), prev. Move (การเคลื่อนไหวก่อนหน้า), web connect (การเชื่อมต่อเว็บ)
- เริ่ม/หยุดเซสชันการฝึก
- เพิ่มค่า/เลื่อนขึ้น

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโหมดที่กำหนดเองได้ใน ส่วน 11.2 การกำหนดค่าการแสดงผลใน Movescount เอง ในหน้า 35

NEXT:

- สลับหน้าจอ
- กดปุ่มค้างไว้เพื่อเข้าสู่/ออกจากการตั้งค่า
- ยอมรับ/ขยายไปขั้นตอนถัดไป

LIGHT LOCK:

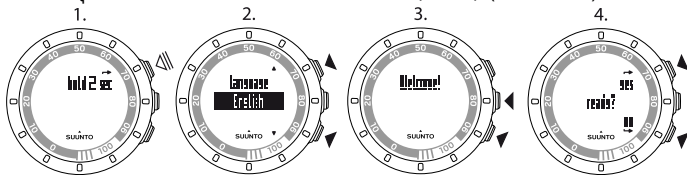
- เปิดทำงานไฟพื้นหลัง
- กดปุ่มค้างไว้ เพื่อล๊อคปุ่ม START STOP
- ลดคา/เลื่อนลง

5 เริ่มต้นการใช้งาน

เริ่มด้วยการปรับการตั้งค่าส่วนตัวของคุณ การคำนวณหลายแบบของอุปกรณ์ต้อง
ใช้การตั้งค่านี้ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่คุณต้องกำหนดค่าต่าง ๆ ให้ถูกต้อง
มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ในการตั้งค่า **personal (ส่วนตัว)** ให้ปรับ Suunto Quest
ตามคุณลักษณะเฉพาะและกิจกรรมทางร่างกายของคุณ

การกำหนดการตั้งค่าเบื้องต้น:


1. กดปุ่มใด ๆ เพื่อเปิดการทำงานของอุปกรณ์ รอจนกระทั่งอุปกรณ์เริ่มระบบแล้ว
และแจ้ง **hold 2 sec (รอ 2 วินาที)** กดปุ่ม **START STOP** ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การ
ตั้งค่าแรก
2. กดปุ่ม **START STOP** หรือ **LIGHT LOCK** เพื่อเปลี่ยนค่า
3. กดปุ่ม **NEXT** เพื่อยอมรับค่า และย้ายไปยังการตั้งค่าถัดไป กดปุ่ม **LIGHT LOCK**
เพื่อกลับไปหน้าจอการตั้งค่าก่อนหน้า
4. เมื่อพร้อมแล้ว ให้เลือก **yes (ใช่)** (**START STOP**) เพื่อยืนยันการตั้งค่าทั้งหมด
หากคุณต้องการแก้ไขการตั้งค่า ให้เลือก **no (ไม่ใช่)** (**LIGHT LOCK**)




คุณสามารถกำหนดการตั้งค่าเบื้องต้นได้ดังต่อไปนี้:

- **language (ภาษา):** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (หน่วย):** เมตริก / อิมพีเรียล
- **time (เวลา):** 12 / 24 ชั่วโมง, ชั่วโมงและนาที

- date (วันที่)
- personal settings (การตั้งค่าส่วนตัว): ปีที่เกิด, เพศ, น้ำหนัก


 **หมายเหตุ:** เมื่อคุณใส่ปีที่เกิดของคุณแล้ว อุปกรณ์ของคุณจะตั้งอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ โดยใช้สูตร $207 - (0.7 \times \text{อายุ})$ ตามกฎของ American College of Sports Medicine. หากคุณทราบอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจจริง ๆ ของคุณ คุณควรปรับค่าดังกล่าวเป็นค่าที่คุณทราบโดยอัตโนมัติ


อย่าลืมปรับค่าส่วนตัวของคุณเพิ่มเติมใน personal settings (การตั้งค่าส่วนตัว) ก่อนที่คุณจะเริ่มการฝึกด้วย Suunto Quest กรุณาดูที่ บทที่ 10 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 27


 **เคล็ดลับ:** ในหน้าจอเวลา ให้กดปุ่ม NEXT เพื่อดูวันที่ แสดง 2 เวลา และวินาทีของเวลา. หากคุณเลือกหน้าจอที่สอง หน้าจอจะเปลี่ยนกลับไปแสดงเฉพาะวันที่หรือแสดง 2 เวลา หลังจากผ่านไป 2 นาที เพื่อประหยัดแบตเตอรี่


5.1 การใช้ไฟพื้นหลังและการลือคปุ่ม

กดปุ่ม LIGHT LOCK เพื่อเปิดทำงานไฟพื้นหลัง

กดปุ่ม LIGHT LOCK ค้างไว้ เพื่อลือคหรือปลดลือคปุ่ม START STOP เมื่อปุ่ม START STOP ถูกลือคอยู่ ไอคอน  จะแสดงอยู่บนหน้าจอ

 **หมายเหตุ:** ลือคปุ่ม START STOP เพื่อหลีกเลี่ยงการเริ่มหรือหยุดนาฬิกาจับเวลาโดยไม่ตั้งใจ. เมื่อปุ่ม START STOP ถูกลือคอยู่ในระหว่างเซสชันการฝึก คุณยังสามารถเปลี่ยนหน้าจอได้ โดยกดปุ่ม NEXT

 **หมายเหตุ:** ในระหว่างเซสชันการฝึก ให้กดปุ่ม NEXT ค้างไว้เพื่อเปิดทำงานการ ล็อคปุ่ม และปิดทำงานฟังก์ชันการแตะ


 **หมายเหตุ:** เพื่อเป็นการประหยัดแบตเตอรี่ ไฟพื้นหลังจะกระพริบเมื่อเปิดทำ งานในระหว่างการฝึก

5.2 การทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก


อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักคืออัตราการเต้นของหัวใจของคุณขณะที่คุณพัก ทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของคุณเพื่อรับคำแนะนำที่เป็นส่วนตัว สำหรับคุณมากขึ้นจาก Suunto Quest และเพื่อออกกำลังกายตามการพัฒนาระดับของสมรรถภาพของคุณ โดยปกติ ระดับของสมรรถภาพที่ดีขึ้นจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักต่ำลง

ในการทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของคุณ:

1. ทาบริเวณที่จะสวมเข็มขัดให้ขึ้นแล้วสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
2. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ของคุณรับสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจได้
3. นอนลงและทำตัวให้ผ่อนคลายเป็นเวลาสามนาที
4. ตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจของคุณจากอุปกรณ์ และปรับอุปกรณ์ให้ สอดคล้องกับ **personal settings (การตั้งค่าส่วนตัว)**


 **เคล็ดลับ:** เวลาที่ดีที่สุดในการทำการทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก คือหลังจากที่นอนหลับสนิทตลอดคืนแล้ว หากคุณเพิ่งดื่มกาแฟ รู้สึกเหนื่อยหรือ เครียด ให้ทำการทดสอบภายหลัง

6 การสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

 **หมายเหตุ:** Suunto Quest สามารถใช้งานร่วมกันได้กับ Suunto Dual Comfort Belt เท่านั้น

ปรับความยาวของสายรัดเพื่อให้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจแน่นพอดีแต่สวมได้สบายอยู่ ทาบบริเวณที่จะสวมเข็มขัดให้ขึ้นด้วยน้ำหรือเจล แล้วสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ตรงกลางหน้าอกของคุณ และลูกศรสีแดงชี้ขึ้น



 **คำเตือน:** ผู้ที่สวมอุปกรณ์ควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ เครื่องกระตุ้นหัวใจ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ฝังในร่างกายต้องแบกรับความเสี่ยงด้วยตนเอง ก่อนที่จะเริ่มใช้งานเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจเป็นครั้งแรก เราขอแนะนำให้คุณทดสอบการออกกำลังกายภายใต้การดูแลของแพทย์ นี่จะเป็นการรับรองในความปลอดภัยและความน่าเชื่อถือของอุปกรณ์ควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจและเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อใช้งานพร้อมกันใด การออกกำลังกายอาจมีความเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่เฉย ๆ ไม่ค่อยทำอะไร เราขอแนะนำเป็นอย่างยิ่งให้คุณปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นประจำ

☑️ หมายเหตุ: เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่มีไอคอน ANT (📡) สามารถใช้งานรวมกันได้กับคอมพิวเตอร์บนข้อมือ Suunto ที่รองรับ ANT และ Suunto ANT Fitness Solution ส่วนเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่มีไอคอน IND (📡) สามารถใช้งานรวมกันได้กับอุปกรณ์ออกกำลังกายส่วนใหญ่ที่มีเครื่องรับสัญญาณการเต้นของหัวใจที่มีความเหนียวหนา Suunto Dual Comfort Belt ของคุณสามารถใช้งานรวมกันได้กับทั้ง IND และ ANT เลย

☑️ หมายเหตุ: Suunto Quest ไม่สามารถรับสัญญาณของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจได้นำได้

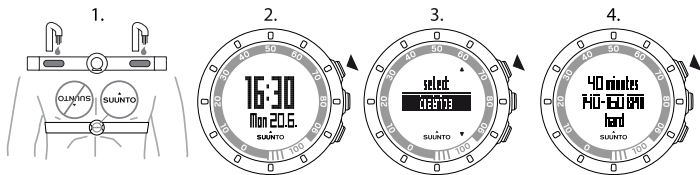
☹️ เคล็ดลับ: ชักเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจในเครื่องซักผ้าอย่างสม่ำเสมอหลังการใช้งานเพื่อหลีกเลี่ยงกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

7 เริ่มต้นเซสชันการฝึก

หลังจากตั้งค่าเบื้องต้นเรียบร้อยแล้ว คุณสามารถเริ่มการฝึกได้เลย คุณสามารถใช้ Suunto Quest ให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วยการกำหนดคาบการฝึกให้ตรงกับความต้องการคุณมากที่สุด สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งค่า การแสดงผล และตัวเลือกการกำหนดคาบการฝึกเอง กรุณาดูที่ *บทที่ 10 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 27* และ *ส่วน 11.2 การกำหนดคาบการแสดงผลใน Movescount เอง ในหน้า 35* ในหัวข้อเนื้อหาบทยิววิธีการเริ่มต้นเซสชันการฝึก โดยใช้การตั้งค่าเริ่มต้นของ Suunto Quest

การเริ่มออกฝึก:

1. ทาบบริเวณที่จะสวมเข็มขัดให้ขึ้นแล้วสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
2. ในหน้าจอเวลา ไทคดปุ่ม **START STOP** แล้วเลือกตัวเลือกใดตัวเลือกหนึ่งต่อไปนี้: **training (การฝึก)**, **running (การวิ่ง)** หรือ **cycling (การปั่นจักรยาน)**
3. กดปุ่ม **NEXT** เพื่อยืนยัน
 ถ้าคุณเปิดใช้งานโปรแกรมการฝึก และกำหนดเวลาเซสชันการฝึกสำหรับวันปัจจุบันไว้ คุณจะเห็นหน้าจอแนะนำที่แสดงอัตราการเต้นของหัวใจหรือช่วงของความถี่ ก่อนที่เซสชันการฝึกจะเริ่มตขึ้น ในกรณีนี้ ไทคดปุ่ม **NEXT** เพื่อขยายไปยังหน้าจอถัดไป
4. ทันทีที่ Suunto Quest ดึงหาพบเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจหรือ POD คุณจะเห็นหน้าจอการแจ้งให้ทราบ กดปุ่ม **START STOP** เพื่อเริ่มการบันทึกเซสชันการฝึกของคุณ



☰ เคล็ดลับ: อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกและผ่อนร่างกายหลังจากการฝึก

7.1 การแก้ไขปัญหา: ไม่มีสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจ

ถ้าสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจของคุณขาดหายไป ให้ลองวิธีดังต่อไปนี้

- ตรวจสอบว่าคุณได้สวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจอย่างถูกต้องแล้ว
- ตรวจสอบว่าบริเวณขั้วไฟฟ้าของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจชื้นน้อยหรือไม่
- เปลี่ยนแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และ/หรืออุปกรณ์ ถ้ายังคงมีปัญหาอยู่

8 ระหว่างการฝึก

Suunto Quest ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณในระหว่างการฝึก คุณสามารถกำหนดข้อมูลที่คุณต้องการดูบนหน้าจอดี สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งค่า การแสดงผล และตัวเลือกการกำหนดค่าการฝึกเอง กรุณาดูที่ *บทที่ 10 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 27 และ ส่วน 11.2 การกำหนดค่าการแสดงผลใน Movescount เอง ในหน้า 35* ในหัวข้อนี้อธิบายวิธีการเลื่อนดูข้อมูลในระหว่างเซสชันการฝึกโดยใช้การตั้งค่าเริ่มต้นของ Suunto Quest

ด้านล่างนี้คือตัวอย่างวิธีการใช้งานอุปกรณ์ในระหว่างการฝึก:

- กดปุ่ม NEXT เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมในเวลาจริง
- กดปุ่ม LIGHT LOCK คางไว้เพื่อลือคูปุม START STOP เพื่อหลีกเลี่ยงการหยุดนาฬิกาจับเวลาของคุณโดยไม่ตั้งใจ
- กดปุ่ม START STOP เพื่อหยุดเซสชันการฝึกไว้ชั่วคราว

ข้อมูลเพิ่มเติมจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับข้อมูลที่มี และการเลือกและการกำหนดลักษณะส่วนตัวของคุณ ดูค่าเริ่มต้น หากสามารถใช้งานได้ทั้งอัตราการเต้นของหัวใจและ POD อุปกรณ์จะแสดงข้อมูลต่อไปนี้:



ในโหมดที่กำหนดเองที่เป็นค่าเริ่มต้นของ training (การฝึก):

- หน้าจอที่ 1: อัตราการเต้นของหัวใจและนาฬิกาจับเวลา
- หน้าจอที่ 2: อัตราการเต้นของหัวใจและปริมาณแคลอรีในเวลาจริง

- หน้าจอที่ 3: เปอร์เซ็นต์อัตราการเต้นของหัวใจและโซนของอัตราการเต้นของหัวใจ

- หน้าจอที่ 4: นาฬิกาจับเวลา

- หน้าจอที่ 5: ความเร็วและระยะทางในเวลาจริง

ในโหมดที่กำหนดเองที่เป็นค่าเริ่มต้นของ **running (การวิ่ง)**:

- หน้าจอที่ 1: อัตราการเต้นของหัวใจและนาฬิกาจับเวลา

- หน้าจอที่ 2: อัตราการก้าวและระยะทาง

- หน้าจอที่ 3: อัตราการก้าวและจังหวะในการวิ่งโดยเฉลี่ย

- หน้าจอที่ 4: ระยะทางและเวลา

- หน้าจอที่ 5: นาฬิกาจับเวลา

ในโหมดที่กำหนดเองที่เป็นค่าเริ่มต้นของ **cycling (การปั่นจักรยาน)**:

- หน้าจอที่ 1: อัตราการเต้นของหัวใจและนาฬิกาจับเวลา

- หน้าจอที่ 2: อัตราการเต้นของหัวใจและระยะทาง

- หน้าจอที่ 3: ความเร็วและระยะทาง

- หน้าจอที่ 4: ความเร็วและนาฬิกาจับเวลา


- หน้าจอที่ 5: ระยะทางและความเร็วเฉลี่ย


นอกจากนี้ ในระหว่างการฝึก คุณจะเห็นลูกศรที่เรียงต่อกันตรงขอบด้านนอกของหน้าจอดวง



ลูกศรดังกล่าวแสดงเวลาที่พื้นตัวในปัจจุบันของคุณ (เป็นชั่วโมง) เวลาพื้นตัวคือเวลาที่คุณต้องใช้ในการฟื้นตัวอย่างเต็มที่จากการฝึก และพร้อมสำหรับเซสชันการ

ฝึกถัดไป จำนวนของลูกศรตรงขอบด้านนอกแสดงถึงจำนวนชั่วโมงในการฟื้นตัวของคุณ นอกจากนี้ อุปกรณ์จะแสดงเวลาฟื้นตัวในหน้าจอสรุปรนาจอหนึ่ง หลังจากการฝึก เป็นแสดงเป็นรายการแยกต่างหากในเมนูการฝึก

 **หมายเหตุ:** เพื่อเป็นการประหยัดแบตเตอรี่ ไฟพื้นหลังจะกระพริบเมื่อเปิดทำงานในระหว่างการฝึก

 **เคล็ดลับ:** เปิดหรือปิดสวิทช์เสียง (🔊) ขณะออกกกำลังกาย โดยกดปุ่ม NEXT ครึ่งวินาที คุณไม่สามารถเปิดสวิทช์เสียงได้ หากคุณไม่ได้ตั้งเสียงไว้เป็น all off (ปิดทั้งหมด) ในการตั้งค่าทั่วไป กรุณาดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ บทที่ 10 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 27

8.1 ระหว่างการฝึกที่แนะนำ


คุณสามารถสร้างโปรแกรมการฝึกของคุณเองได้ที่ www.movescount.com แล้วดาวน์โหลดโปรแกรมลงใน Suunto Quest ของคุณ เมื่อเปิดโปรแกรมการฝึก Suunto Quest จะแนะนำคุณเพื่อให้คุณบรรลุเป้าหมายการฝึกประจำวันของคุณ ถ้าลูกศรบนหน้าจอสขึ้น คุณควรเพิ่มระดับความเข้มงวดหรือเพิ่มความเร็ว ถ้าลูกศรบนหน้าจอสลดลง คุณควรลดระดับความเข้มงวด หรือลดความเร็ว



☑️ **หมายเหตุ:** เมื่อวางแผนเซสชันการฝึกใน Movescount คุณสามารถกำหนดระยะเวลา ระดับความเข้มงวด และระยะทางได้ หากไม่ได้กำหนดระยะทางไว้ Suunto Quest จะแสดงคำแนะนำระดับความเข้มงวดให้กับคุณ

☑️ **หมายเหตุ:** คุณสามารถตั้งค่าลูกศรที่เรียงต่อกันตรงขอบด้านนอกให้แสดงเปอร์เซ็นต์ของการฝึกที่ทำเสร็จแล้วใน Movescount คุณสามารถอ่านค่าเปอร์เซ็นต์ได้โดยใช้ตัวเลขที่กำกับอยู่บนริมขอบของอุปกรณ์

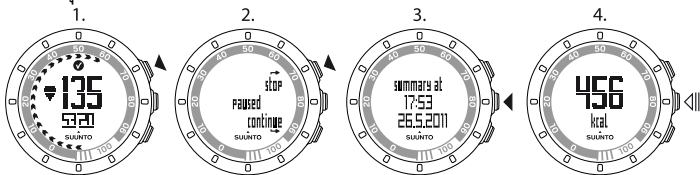
☑️ **หมายเหตุ:** ในระหว่างการฝึก ลูกศรชี้หน้าจะแสดงเฉพาะในหน้าจอที่แสดงข้อมูลความเร็วหรือข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจเท่านั้น

เมื่อคุณบรรลุเป้าหมายของคุณ ไอคอน  จะปรากฏขึ้น หากคุณไม่ต้องการทำตามโปรแกรมการฝึก ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้เปิดโปรแกรมการฝึกใน **training settings (การตั้งค่าการฝึก)** แล้ว เมื่อคุณเปิดใช้งานโปรแกรมการฝึก คุณยังคงได้รับการแนะนำที่เกี่ยวข้องของเพื่อให้คุณตั้งค่าขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจหรือขีดจำกัดความเร็วส่วนตัวได้ อย่าลืมเปิดใช้งานขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจหรือขีดจำกัดความเร็ว โดยเลือก **on (เปิด)** ขีดจำกัดใน **training settings (การตั้งค่าการฝึก)**

9 หลังจากการฝึก

9.1 หลังจากการฝึก

1. กดปุ่ม START STOP เพื่อหยุดชั่วคราวหรือหยุดเซสชันการฝึก
2. เลือก stop (หยุด) เพื่อยืนยันการหยุด และเพื่อดูสรุป หรือเลือก continue (ทำต่อ) เพื่อฝึกต่อไป
3. กดปุ่ม NEXT เพื่อเลื่อนดูหน้าจอสรุปต่าง ๆ
4. กดปุ่ม NEXT ค้างไว้เพื่อกลับไปหน้าจอเวลา



หมายเหตุ: ถ้าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของหัวใจของคุณขณะฝึกเกินจากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจที่คุณตั้งไว้ในการตั้งค่าของอุปกรณ์ อุปกรณ์จะถามโดยอัตโนมัติว่าคุณต้องการอัปเดตอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจของคุณหรือไม่

เคล็ดลับ: คุณสามารถข้ามสรุปได้ โดยกดปุ่ม NEXT ค้างไว้ ในหน้าจอสรุปหน้าจอแรก หากต้องการดูสรุปการฝึกในภายหลัง ให้กดปุ่ม START STOP ในหน้าจอเวลา แล้วเลือก prev. Move (การเคลื่อนไหวก่อนหน้านี้)

☰ **เคล็ดลับ:** ชักเข็มขัดรัดอัตรการเต้นของหัวใจในเครื่องซักผ้าอย่างสม่ำเสมอ หลังการใช้งานเพื่อหลีกเลี่ยงกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

9.2 เวลาฟื้นตัว

หลังจากเซสชันการฝึกแต่ละครั้ง Suunto Quest จะแสดงรายละเอียดว่าคุณต้องใช้เวลาเท่าใดในการฟื้นตัวเต็มที่ และเมื่อใดที่คุณจะพร้อมสำหรับการฝึกแบบเข้มข้นเต็มทีตามระดับขั้นของกิจกรรมสวนตัวของคุณ คุณสามารถตรวจสอบเวลาฟื้นตัวของคุณได้ตลอดเวลาได้ใน **recovery time (เวลาฟื้นตัว)** กรุณาดูที่ส่วน 9.3 การตรวจสอบเวลาฟื้นตัวและการเคลื่อนไหวก่อนนอน ในหน้า 25 ถ้าคุณต้องใช้เวลาฟื้นตัวมากกว่า 24 ชั่วโมง เราขอแนะนำให้คุณหยุดพักตลอดทั้งวันเพื่อหลีกเลี่ยงการฝึกมากเกินไป Suunto Quest สามารถคำนวณเวลาฟื้นตัวได้สูงสุด 120 ชั่วโมง



☑ **หมายเหตุ:** ปรึกษาครูปีกมืออาชีพเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการใช้งานเวลาฟื้นตัว (อัตราสวนการออกกำลังกายและการพัก) และวิธีการบรรลุป่าหมายของคุณ

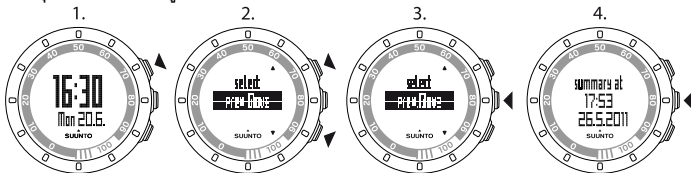
☑ **หมายเหตุ:** ลูกศรที่ปรากฏขึ้นตรงขอบด้านนอกของหน้าจอนี้ระหว่างการฝึก แสดงถึงเวลาที่พื้นตัวของคุณ หน้าจอจะแสดงลูกศรทั้งในระหว่างการฝึกและหลังจากการฝึกในหน้าจอเวลา

☑ **หมายเหตุ:** การคำนวณเวลาพื้นตัวจะยึดตามข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ และสามารถใช้งานได้เมื่อคุณกำลังฝึกโดยใช้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจอยู่เท่านั้น

9.3 การตรวจสอบเวลาพื้นตัวและการเคลื่อนไหวก่อนหน้า

การตรวจสอบเวลาพื้นตัวและการเคลื่อนไหวก่อนหน้า:

1. ในหน้าจอเวลา ใหญ่กดปุ่ม **START STOP**
2. เลือก **recovery time** (เวลาพื้นตัว) หรือ **prev. Move** (การเคลื่อนไหวก่อนหน้า) โดยกดปุ่ม **START STOP** หรือ **LIGHT LOCK**
3. ยืนยันการเลือกของคุณ โดยกดปุ่ม **NEXT**
4. กดปุ่ม **NEXT** เพื่อเลื่อนดูหน้าจอต่าง ๆ หลังจากที่คุณเลื่อนดูทุกหน้าจอแล้ว อุปกรณ์จะกลับสู่หน้าจอเวลา



☰ **เคล็ดลับ:** กดปุ่ม NEXT ค้างไว้เพื่อกลับไปหน้าจอเวลา

ลูกศรที่ปรากฏขึ้นตรงขอบด้านนอกของหน้าจอในระหว่างการฝึกแสดงถึงเวลาพื้นตัวของคุณ หน้าจอจะแสดงลูกศรทั้งในระหว่างการฝึกและหลังจากการฝึกในหน้าจอเวลา ในหน้าจอเวลา ลูกศรจะคอย ๆ หายไปที่ละน้อย เมื่อคุณพื้นตัว

9.4 การเคลื่อนไหวก่อนหน้า

ใน **prev, Move** (การเคลื่อนไหวก่อนหน้า) คุณสามารถดูข้อมูลของเซสชันการฝึกก่อนหน้าของคุณได้

คุณสามารถดูรายละเอียดของเซสชันการฝึกก่อนหน้าของคุณได้เท่านั้นจากอุปกรณ์ อย่างไรก็ตาม Suunto Quest จัดเก็บรายละเอียดการฝึกจากเซสชันต่าง ๆ ก่อนหน้าของคุณไว้ ซึ่งคุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้เมื่อคุณถ่ายโอนรายการบันทึกไปยัง [Movescount.com](https://www.movescount.com)

📄 **หมายเหตุ:** อย่าลืมถ่ายโอนรายการบันทึกการฝึกของคุณไปยัง [Movescount.com](https://www.movescount.com) อย่างสม่ำเสมอเพื่อหลีกเลี่ยงการบันทึกที่หน่วยความจำของรายการบันทึก

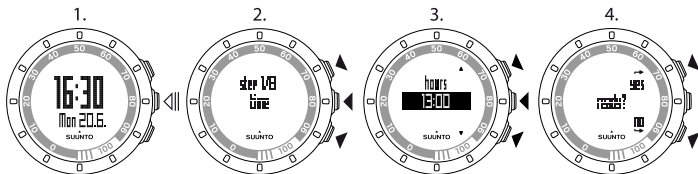
10 การปรับการตั้งค่า

คุณสามารถปรับการตั้งค่าได้ในหน้าจอเวลา

ในระหว่างการฝึก คุณสามารถ:

- เปิดหรือปิดเสียง โดยกดปุ่ม NEXT ค้างไว้
 - ล็อกปุ่ม START STOP และคุณสมบัติในการแตะ โดยกดปุ่ม LIGHT LOCK ค้างไว้
- การปรับการตั้งค่า:

1. ในหน้าจอเวลา ให้กดปุ่ม NEXT ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. กดปุ่ม NEXT เพื่อเข้าสู่การตั้งค่าแรก คุณสามารถเรียกดูขั้นตอนต่าง ๆ ในการตั้งค่าได้โดยกดปุ่ม START STOP และ LIGHT LOCK ,
3. กดปุ่ม START STOP หรือ LIGHT LOCK เพื่อเปลี่ยนค่า กดปุ่ม NEXT เพื่อยืนยันและย้ายไปยังการตั้งค่าถัดไป
4. เมื่อพร้อมแล้ว ให้เลือก **yes (ใช่)** (START STOP) เพื่อยืนยันการตั้งค่าทั้งหมด ถ้าคุณยังต้องการแก้ไขการตั้งค่าเหล่านี้ ให้เลือก **no (ไม่ใช่)** (LIGHT LOCK) เพื่อกลับไปทำการตั้งค่าแรก



คุณสามารถปรับการตั้งค่าต่อไปนี้:

การตั้งค่าส่วนตัวและเวลา

- time (เวลา): ชั่วโมงและนาที

- alarm (การปลุก): เปิด/ปิด, ชั่วโมง, นาที
- dual time (แสดง 2 เวลา): ชั่วโมงและนาที
- date (วันที่): ปี, เดือน, วันทำการ
- personal settings (การตั้งค่าส่วนตัว): น้ำหนัก, ระดับขั้นของกิจกรรม, อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ, อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

การตั้งค่าการฝึก

- program (โปรแกรม): เปิด/ปิด - อนุญาตให้คุณใช้โปรแกรมเริ่มต้นของ Suunto Quest หรือโปรแกรมการฝึกส่วนตัวที่ดาวน์โหลดมาจาก Movescount.com ได้
- limits (ขีดจำกัด): ปิด, อัตราการเต้นของหัวใจ, ความเร็ว - อนุญาตให้คุณเลือกขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ หรือการแนะนำขีดจำกัดความเร็ว ถ้าคุณไม่ได้ใช้โปรแกรมการฝึกอยู่
- autolap (รอบอัตโนมัติ): เปิด/ปิด
- timer 1 (ตัวตั้งเวลา 1): เปิด/ปิด, นาที, วินาที
- timer 2 (ตัวตั้งเวลา 2): เปิด/ปิด, นาที, วินาที

☰เคล็ดลับ: คุณสามารถปรับค่าส่วนตัวของขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจและขีดจำกัดความเร็วได้ใน Movescount ใน Movescount คุณสามารถตั้งขีดจำกัดสำหรับโหมดที่กำหนดเองแต่ละโหมดได้

☰เคล็ดลับ: รอบอัตโนมัติจะเริ่มต้นขึ้นตามระยะทาง ค่าเริ่มต้นต่อ POD คือ 1 (กม./ไมล์) สำหรับ Foot POD Mini และ 1 (กม./ไมล์) สำหรับ Bike POD คุณสามารถปรับค่าสำหรับ POD แต่ละเครื่องและโหมดที่กำหนดเองที่คุณกำลังใช้งานอยู่ได้ใน Movescount.com

การตั้งค่าทั่วไป

sounds (เสียง):

- all on (เปิดทั้งหมด): เปิดเสียงทั้งหมด
- buttons off (ปิดเสียงปุ่ม): คุณจะได้ยินเสียงอื่น ๆ ทั้งหมด ยกเว้นเสียงกดปุ่ม
- all off (ปิดทั้งหมด): ปิดเสียงทั้งหมด (เมื่อปิดเสียง ไอคอน \times จะแสดงบนหน้าจอในระหว่างการฝึก)
- tap sensitivity (ความไวของการแตะ): ปิด, ต่ำมาก, ต่ำ, ปานกลาง, สูง, สูงมาก
- distance unit (หน่วยของระยะทาง) (ด้วย POD วัดความเร็วและระยะทางที่เป็นอุปกรณ์เสริม): กม./ไมล์

การจับคู่

- skip (ข้าม): ข้ามการจับคู่
- belt (เข็มขัด): จับคู่กับเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
- Foot POD: จับคู่กับ Foot POD หรือ Foot POD Mini
- Bike POD: จับคู่กับ Bike POD
- Speed POD (POD วัดความเร็ว): จับคู่กับ POD - เราขอแนะนำให้คุณจับคู่ Suunto GPS POD ด้วยชื่อนี้

10.1 การประมาณการระดับชั้นของกิจกรรมของคุณ

ระดับชั้นของกิจกรรมคือการแบ่งระดับของกิจกรรมในปัจจุบันของคุณ ใช้การแบ่งประเภทต่อไปนี่เพื่อกำหนดระดับชั้นของกิจกรรมของคุณ

ง่าย ๆ

หากคุณไม่ต้องการเข้าร่วมในการเล่นกีฬาสมัครเล่นหรือกิจกรรมที่ต้องออกแรงหรือออกกำลังกายอย่างหนัก ให้ใช้ 1

สันตนาการ

หากคุณเข้าร่วมในการเล่นกีฬาสมัครเล่นหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเวลาในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของคุณคือ:

- น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ให้ใช้ 2
- มากกว่า 1 ชั่วโมง ให้ใช้ 3

สมรรถภาพ

หากคุณเข้าร่วมในการเล่นกีฬาสมัครเล่นหรือออกกำลังกายอื่น ๆ อย่างสม่ำเสมอ และในแต่ละสัปดาห์คุณออกแรงหรือออกกำลังกายอย่างหนัก เป็นเวลา:

- น้อยกว่า 30 นาที ให้ใช้ 4
- 30-60 นาที ให้ใช้ 5
- 1-3 ชั่วโมง ให้ใช้ 6
- มากกว่า 3 ชั่วโมง ให้ใช้ 7

นาน ๆ หรือมืออาชีพ

หากคุณฝึกร่างกายเป็นกิจวัตร หรือเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬา และเวลาในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของคุณคือ:

- 5-7 ชั่วโมง ให้ใช้ 7.5
- 7-9 ชั่วโมง ให้ใช้ 8
- 9-11 ชั่วโมง ให้ใช้ 8.5
- 11-13 ชั่วโมง ให้ใช้ 9
- 13-15 ชั่วโมง ให้ใช้ 9.5
- มากกว่า 15 ชั่วโมง ให้ใช้ 10

10.2 การตั้งค่าเบื้องต้นและโหมดสลีป

☑️ **หมายเหตุ:** เราขอแนะนำให้ท่านเปลี่ยนการตั้งค่าเบื้องต้นใน [Movescount.com](https://movescount.com)

หากต้องการเปลี่ยนการตั้งค่าเบื้องต้นโดยไม่ต้องเข้าเว็บไซต์ [Movescount.com](https://movescount.com) คุณต้องตั้งอุปกรณ์เป็นโหมดสลีป

การตั้งอุปกรณ์เป็นโหมดสลีป:

1. หลังจากที่ตั้งค่าทั่วไปขั้นต้นสุดท้ายเสร็จแล้ว เมื่ออุปกรณ์ขอให้ท่านยืนยันว่า ใจเปลี่ยนแปลงการตั้งค่าเสร็จแล้ว ให้กดปุ่ม **NEXT** ค้างไว้จนกว่าอุปกรณ์จะเข้าสู่โหมดสลีป
2. กดปุ่มใด ๆ เพื่อเปิดการทำงานของอุปกรณ์อีกครั้ง
3. สำหรับการตั้งค่าการตั้งค่าเบื้องต้น กรุณาดูที่ **บทที่ 5 เริ่มต้นการใช้** งาน ในหน้า 12

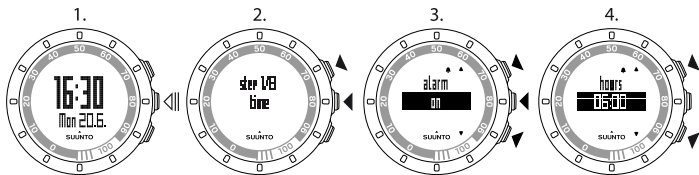
☑️ **หมายเหตุ:** เมื่อเปลี่ยนแบตเตอรี่ เฉพาะเวลาและวันที่เท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลง อุปกรณ์จดจำการตั้งค่าเบื้องต้นและการออกกำลังกายที่บันทึกไว้ ก่อนหน้าของคุณ

ตัวอย่าง: การปรับการตั้งค่าการปลุก

เมื่อเปิดการปลุก ไอคอน **●** จะแสดงบนหน้าจอ

การตั้งค่า เปิด/ปิดการปลุก:

1. ในหน้าจอเวลา ให้กดปุ่ม **NEXT** ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. เลื่อนไปที่ **alarm (การปลุก)** โดยกด **START STOP** จากนั้น ให้กดปุ่ม **NEXT** เพื่อยืนยัน
3. ตั้ง **on (เปิด)** หรือ **off (ปิด)** การปลุก โดยกดปุ่ม **START STOP** และ **LIGHT LOCK** ยืนยันโดยกดปุ่ม **NEXT**
4. ตั้งเวลาปลุก โดยกดปุ่ม **START STOP** และ **LIGHT LOCK** ยืนยันโดยกดปุ่ม **NEXT**



เมื่อการปลุกส่งเสียงเตือน ให้กด stop (หยุด) (LIGHT LOCK) เพื่อปิด หลังจากที่คุณหยุดการปลุกแล้ว การปลุกจะส่งเสียงเตือนในเวลาเดียวกันในวันถัดไป

10.3 การเปลี่ยนภาษา

ถ้าคุณต้องการเปลี่ยนภาษาของอุปกรณ์ หรือถ้าคุณเลือกภาษาผิดขณะที่ตั้งค่าอุปกรณ์ คุณต้องตั้งอุปกรณ์ให้อยู่ในโหมดสลิป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตั้งอุปกรณ์ให้อยู่ในโหมดสลิป ดูที่ ส่วน 10.2 การตั้งค่าเบื้องต้นและโหมดสลิป ในหน้า 31

หรืออีกวิธีหนึ่ง คุณสามารถปรับเปลี่ยนภาษาได้ใน [Movescount.com](https://movescount.com)

หมายเหตุ: อุปกรณ์จะจดจำการตั้งค่าเบื้องต้นและเซชันการฝึกที่บันทึกไว้ก่อนหน้าของคุณ

11 การกำหนดค่า SUUNTO QUEST เอง

11.1 การเชื่อมต่อกับเว็บ

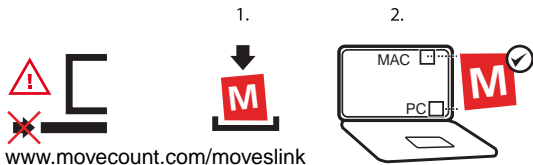
Movescount.com คือชุมชนกีฬาออนไลน์ที่มีเครื่องมือมากมายให้คุณจัดการกิจกรรมรายวันของคุณ และเขียนเรื่องราวที่ชวนติดตามเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ นอกจากนี้ ยังช่วยให้คุณสามารถกำหนดค่า Suunto Quest เองให้ตรงกับความต้องการในการฝึกของคุณให้มากที่สุด

โอนถ่ายรายการบันทึกของคุณไปที่ Movescount.com ด้วย Suunto Movestick Minj และดาวน์โหลดการตั้งค่าและแผนที่ที่คุณกำหนดเองจาก Movescount.com มาที่ Suunto Quest ของคุณ

⚠️ ข้อควรระวัง: อย่าเสียบ Movestick Mini ก่อนที่จะติดตั้ง Moveslink!

การติดตั้ง Moveslink:

1. ไปที่ www.movescount.com/moveslink
2. ดาวน์โหลด ติดตั้ง และเปิดทำงาน Moveslink



📌 หมายเหตุ: ไอคอน Moveslink จะปรากฏขึ้นบนหน้าจอของคอมพิวเตอร์ของคุณ เมื่อเปิดใช้งาน Moveslink อยู่

หมายเหตุ: Moveslink สามารถใช้งานร่วมกับเครื่องพีซี (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) และเครื่อง MAC (Intel ที่ใช้ OS X เวอร์ชัน 10.5 หรือใหม่กว่า)

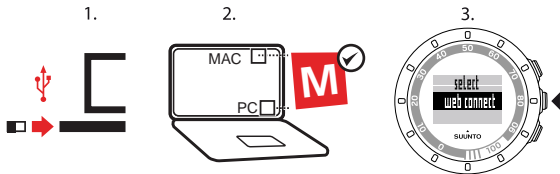
การลงทะเบียน Movescount:

1. ไปที่ www.movescount.com
2. สร้างบัญชีผู้ใช้ของคุณ



การถ่ายโอนข้อมูล:

1. เสียบ Suunto Movestick Mini เข้ากับพอร์ต USB ของคอมพิวเตอร์ของคุณ
2. ตรวจสอบว่าไดเปิดทำงาน Moveslink แล้ว
3. ใน Suunto Quest ใหญ่ๆ START STOP เพื่อเข้าสู่เมนูการฝึก แล้วเลื่อนลงไป ที่ web connect (การเชื่อมต่อเว็บ) จากนั้น ใหญ่ๆปุ่ม NEXT เพื่อยืนยัน
4. ทำตามคำแนะนำที่แสดงบนคอมพิวเตอร์ของคุณ เพื่อดูการเคลื่อนไหวของคุณ ใน Movescount

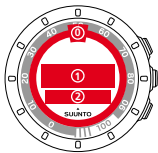


เคล็ดลับ: Suunto Quest สามารถจัดเก็บรายการบันทึกได้ 20 - 30 รายการขึ้นอยู่กับข้อมูลที่คุณต้องการบันทึกในระหว่างการฝึก หลังจากที่คุณอัปโหลดจะเริ่มเขียนทับรายการบันทึกที่เก่าที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียข้อมูลรายการบันทึกการฝึกของคุณ และเพื่อให้สามารถเรียกดูรายละเอียดรายการบันทึกดังกล่าวได้ ให้อัปโหลดข้อมูลไปที่ [Movescount.com](https://movescount.com)

หมายเหตุ: ในครั้งแรกที่เชื่อมต่อ Suunto Quest กับ [Movescount.com](https://movescount.com) ข้อมูลทั้งหมด (รวมทั้งการตั้งค่าอุปกรณ์) จะถูกอัปโหลดจาก Suunto Quest ไปยัง [Movescount](https://movescount.com) ในครั้งถัดไปที่คุณเชื่อมต่อ Suunto Quest กับ [Movescount.com](https://movescount.com) ระบบจะซิงค์การเปลี่ยนแปลงที่คุณทำในการตั้งค่า โปรแกรมการฝึก การแสดงผล และโหมดที่กำหนดเองใน [Movescount.com](https://movescount.com) และในอุปกรณ์

11.2 การกำหนดค่าการแสดงผลใน Movescount เอง

Suunto Quest ให้คุณเลือกข้อมูลที่คุณต้องการดูบนหน้าจอนในระหว่างการฝึกได้ ใช้งาน Suunto Quest ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยกำหนดค่าการแสดงผลเอง และสร้างโปรแกรมการฝึกของคุณเองใน [Movescount.com](https://movescount.com)




คุณสามารถกำหนดค่าพื้นที่สามส่วนต่างกันได้บนหน้าจอ:


- คุณสามารถกำหนดลูกศรที่เรียงต่อกันตรงขอบด้านนอกให้แสดงเวลาพื้นตัวเป็นชั่วโมง เพอร์เซ็นต์อัตราการเต้นของหัวใจ หรือเปอร์เซ็นต์ของการฝึกที่ทำเสร็จแล้วก็ได้ เมื่อแสดงเวลาที่ฝึกเสร็จแล้วและเวลาพื้นตัว ลูกศรที่เรียงต่อกันตรงขอบด้านนอกจะปรากฏขึ้นในระหว่างการฝึกและหลังจากการฝึก ในโหมดเวลา เมื่อแสดงเปอร์เซ็นต์อัตราการเต้นของหัวใจ ลูกศรที่เรียงต่อกันตรงขอบด้านนอกจะปรากฏขึ้นในระหว่างการฝึกเท่านั้น ไซตัวเลขที่อยู่บนขอบของอุปกรณ์เพื่อตีความลูกศรที่เรียงต่อกันตรงขอบด้านนอก ตัวเลขดังกล่าวจะแสดงชั่วโมง (สำหรับเวลาพื้นตัว) หรือเปอร์เซ็นต์ (สำหรับเปอร์เซ็นต์อัตราการเต้นของหัวใจและเปอร์เซ็นต์ของการฝึกที่ทำเสร็จแล้ว)
- แถวที่ 1 แสดงข้อมูลการฝึกที่ตรงกลางของหน้าจอ
- แถวที่ 2 แสดงข้อมูลการฝึกที่ตรงกลางของหน้าจอ

☑️ **หมายเหตุ:** อย่าลืมเชื่อมต่อ Suunto Quest กับบัญชีผู้ใช้ Movescount.com ของคุณทุกครั้งที่คุณโอนถ่ายข้อมูลการฝึกของคุณ หรือต้องการโอนถ่ายการเปลี่ยนแปลงในการตั้งค่า Suunto Quest ไปยังอุปกรณ์

☑️ **หมายเหตุ:** เวลาพื้นตัวและเปอร์เซ็นต์อัตราการเต้นของหัวใจจะปรากฏเมื่อคุณฝึกโดยสวมเข็มขัดอัตราการเต้นของหัวใจอยู่เท่านั้น และการฝึกที่เสร็จแล้วจะปรากฏ เมื่อคุณนำโปรแกรมการฝึกมาใช้งาน

 **หมายเหตุ:** ข้อมูลบางอย่าง เช่น ตัวตั้งช่วงเวลา เวลาของรอบ และโซนของอัตราการเต้นของหัวใจสามารถแสดงได้ในแถวที่ 2 เท่านั้น

คุณสามารถสร้างโหมดที่กำหนดเองให้กับ Suunto Quest ของคุณได้สูงสุด 5 โหมด และสามารถตั้งชื่อโหมด และกำหนดหน่วยจอดีสูงสุด 5 หน่วยสำหรับแต่ละโหมด นอกจากนี้ คุณยังสามารถกำหนดได้ว่าควรเชื่อมต่อ Suunto Quest เข้ากับเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจหรือ POD และสามารถกำหนดระยะทางของรอบอัตโนมัติต่อ POD ด้วย

 **เคล็ดลับ:** หากต้องการเลือกนาฬิกาจับเวลาให้อยู่แถวที่ 2 และปล่อยแถวที่ 1 ในวงไว้ อุปกรณ์จะแสดงนาฬิกาจับเวลาด้วยตัวเลขขนาดใหญ่บนหน้าจอ

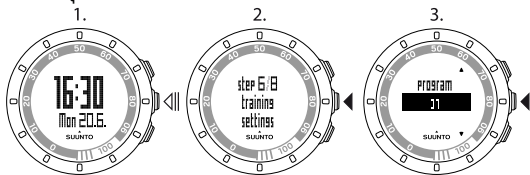
12 การฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกที่กำหนดเอง

คุณสามารถสร้างโปรแกรมการฝึกของคุณเองได้ใน Movescount.com แล้วดาวน์โหลดโปรแกรมลงใน Suunto Quest ของคุณ เมื่อเปิดโปรแกรมการฝึก Suunto Quest จะแนะนำคุณเพื่อให้คุณบรรลุเป้าหมายการฝึกประจำวันของคุณ ในหัวข้อนี้อธิบายวิธีการนำโปรแกรมที่เป็นค่าเริ่มต้นมาใช้ อย่าลืมว่าโปรแกรมที่เป็นค่าเริ่มต้นเป็นเพียงตัวอย่างเท่านั้น และอาจไม่สามารถตอบสนองความต้องการในการฝึกของคุณได้อย่างครบถ้วน

12.1 การเปิดทำงานโปรแกรมการฝึก

การเปิดทำงานโปรแกรมการฝึกที่เป็นค่าเริ่มต้น:


1. กดปุ่ม NEXT ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. เลื่อนลูกหมุนที่ training settings (การตั้งค่าการฝึก) โดยกด START STOP จากนั้น ไขกดยปุ่ม NEXT เพื่อยืนยัน
3. เลือก program on (เปิดโปรแกรม) แล้วยืนยันโดยกดปุ่ม NEXT
4. กดปุ่ม NEXT ค้างไว้เพื่อออกจากหน้าจอการตั้งค่าและกลับไปหน้าจอเวลา



12.2 การนำโปรแกรมมาใช้งาน


โปรแกรมการฝึกที่เป็นค่าเริ่มต้นของ Suunto Quest ใช้เวลานาน 15 สัปดาห์ โดยมีเซสชันการฝึกต่าง ๆ ที่มีระยะเวลาและระดับความเข้มงวดแตกต่างกันออกไป โปรแกรมนี้ถูกออกแบบไว้สำหรับระดับขั้นของกิจกรรม 6 (การออกกำลังกายอย่างหนักเป็นเวลา 1-3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)

โปรแกรมที่เป็นค่าเริ่มต้นของ Suunto Quest แนะนำระดับความเข้มงวดให้กับคุณในระหว่างการฝึกของคุณ หากคุณต้องการสร้างโปรแกรมการฝึกของคุณเอง กรุณาไปที่เว็บไซต์ [Movescount.com](https://movescount.com)

 **หมายเหตุ:** *อย่าลืมเชื่อมต่อ Suunto Quest กับบัญชีผู้ใช้ Movescount.com ของคุณทุกครั้งที่คุณโอนถ่ายข้อมูลการฝึกของคุณ หรือต้องการโอนถ่ายการเปลี่ยนแปลงในการตั้งค่า Suunto Quest ไปยังอุปกรณ์*

เมื่อเปิดทำงานโปรแกรมการฝึก Suunto Quest จะแสดงการแจ้งเตือน **training day (วันฝึก)** ในหน้าจอเวลา สำหรับวันที่กำหนดเวลาเซสชันการฝึกไว้ กดปุ่ม NEXT เพื่อดูคำแนะนำของเป้าหมายการฝึกประจำวัน กดปุ่ม NEXT อีกครั้งเพื่อยืนยันและกลับไปหน้าจอเวลา

12.3 คำแนะนำในการฝึก

เมื่อเปิดโปรแกรมการฝึก Suunto Quest จะแสดงความก้าวหน้าของคุณ และแนะนำคุณเพื่อให้คุณบรรลุเป้าหมายการฝึกประจำวันของคุณ ตามประเภทของการฝึกที่คุณเลือก Suunto Quest จะแสดงคำแนะนำระดับความเข้มงวด (ยึดตามอัตราการเต้นของหัวใจ) หรือความเร็ว (ยึดตามระยะทาง) อุปกรณ์จะแสดงเฉพาะระดับความเข้มงวดเท่านั้นในโปรแกรมที่เป็นค่าเริ่มต้น ถ้าอุปกรณ์หน้าจออยู่ติดกับอัตราการเต้นของหัวใจหรือความเร็วขึ้น คุณควรเพิ่มระดับความเข้มงวดหรือความเร็ว ถ้าอุปกรณ์หน้าจอขี้งง คุณควรลดระดับความเข้มงวดหรือลดความเร็ว เมื่อคุณบรรลุเป้าหมายของคุณ ไอคอน  จะปรากฏขึ้น

☑️ **หมายเหตุ:** ในระหว่างการฝึก ลูกศรชี้หน้าจะแสดงเฉพาะในหน้าจอที่แสดงข้อมูลความเร็วหรือข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจเท่านั้น

☑️ **หมายเหตุ:** หากไม่ได้กำหนดระยะทางไว้ Suunto Quest จะแสดงคำแนะนำระดับความเขมงวดให้กับคุณ ถ้าคุณฝึกโดยไม่ใช้เข็มขัดอัตราการเต้นของหัวใจ อุปกรณ์จะไม่แสดงคำแนะนำระดับความเขมงวดในระหว่างเซสชันการฝึกของคุณ

☑️ **หมายเหตุ:** หากคุณไม่ต้องการทำตามโปรแกรมการฝึก ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ปิดโปรแกรมการฝึกในการตั้งค่าทั่วไปและใน Movescount แล้ว

☰ **เคล็ดลับ:** เมื่อคุณเปิดใช้งานโปรแกรมการฝึก คุณจะยังคงได้รับการแนะนำที่เกี่ยวข้องเพื่อให้คุณตั้งค่าขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจหรือขีดจำกัดความเร็วส่วนตัวได้อยู่ อย่าลืมเปิดขีดจำกัดด้วยในการตั้งค่าอุปกรณ์ คุณสามารถปรับขีดจำกัดได้ใน Movescount

☑️ **หมายเหตุ:** Suunto Quest สร้างเป้าหมายรายวันขึ้นมา ถ้าคุณวางแผนเซสชันการฝึกไว้มากหลายเซสชันต่อวัน ระยะเวลาและระดับความเขมงวดของเซสชันทั้งหมดที่คุณวางแผนไว้สำหรับวันนั้นจะนำมารวมกันเป็นเป้าหมายรายวัน

12.4 การสร้างรอบในระหว่างการฝึก

คุณสามารถตั้ง Suunto Quest ให้ใช้รอบอัตโนมัติได้ในระหว่างการฝึก รอบอัตโนมัติจะเริ่มต้นขึ้นตามระยะทาง คุณสามารถระยะทางของรอบอัตโนมัติที่ต่างกันสำหรับ POD แต่ละเครื่อง และโหมดที่กำหนดเองแต่ละโหมดได้

☰ เคล็ดลับ: คุณสามารถใช้โหมดที่กำหนดเองได้สามโหมดใน Suunto Quest ได้แก่ **running** (การวิ่ง), **walking** (การเดิน) และ **cycling** (การปั่นจักรยาน) ใน [Movescount.com](https://www.movescount.com) คุณสามารถตั้งค่า Suunto Quest ให้ใช้รอบอัตโนมัติทุก ๆ 1 กิโลเมตร (ไมล์) สำหรับการวิ่ง, ทุก ๆ 0.5 กิโลเมตร (ไมล์) สำหรับการเดิน และ ทุก ๆ 10 กิโลเมตร (ไมล์) สำหรับการปั่นจักรยาน

นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้รอบที่กำหนดเองในระหว่างการฝึกได้ด้วย ในระหว่างการฝึก ให้แตะบนหน้าจอเพื่อในรอบ

คุณสามารถปรับความไวของการแตะได้ในการตั้งค่าทั่วไป:

1. ในโหมดเวลา ให้กดปุ่ม NEXT ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. เลื่อนลงมาที่ **general settings** (การตั้งค่าทั่วไป) โดยกด START STOP จากนั้น ให้กดปุ่ม NEXT เพื่อยืนยัน
3. กดปุ่ม NEXT เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า **tap sensitivity** (ความไวของการแตะ)
4. กดปุ่ม START STOP เพื่อปรับความไวของการแตะตามระดับที่คุณต้องการ คุณสามารถแตะที่หน้าจอ ขณะที่เลือกระดับต่าง ๆ เพื่อตรวจสอบความไวของการแตะ เมื่อลงทะเบียนการแตะแล้ว ข้อความ **tapped!** (แตะแล้ว!) จะปรากฏขึ้นบนหน้าจอ
5. กดปุ่ม NEXT เพื่อยืนยันการตั้งค่า
6. กดปุ่ม NEXT ค้างไว้เพื่อออกจากหน้าจอการตั้งค่าและกลับไปโหมดเวลา



☰ เคสตัวอย่าง: อุปกรณ์จะสร้างรอบต่าง ๆ ขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อใช้งานตัวตั้งช่วงเวลาและเมื่อหยุดชั่วคราวหรือหยุดเซสชันการฝึก

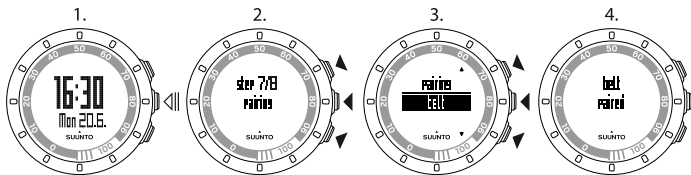
13 การจับคู่ POD/เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

จับคู่ Suunto Quest กับ Suunto POD ที่เป็นอุปกรณ์เสริม (Suunto Foot POD Mini, GPS POD หรือ Bike POD) เพื่อรับข้อมูลความเร็วและระยะทางเพิ่มเติม ระหว่างการฝึก Suunto Quest สามารถใช้งานรวมกันได้กับ Suunto Dual Comfort Belt

เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และ/หรือ POD ที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ Suunto Quest ของคุณมีการจับคู่ไว้อยู่แล้ว คุณจำเป็นต้องจับคู่เฉพาะเมื่อคุณต้องการใช้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจหรือ POD วัดความเร็วขึ้นใหม่กับอุปกรณ์เท่านั้น คุณสามารถจับคู่ POD วัดความเร็วและระยะทางของ Suunto พร้อมกันได้สูงสุดสามชิ้น ถ้าคุณจับคู่ POD มากกว่าสามชิ้น ระบบจะจับคู่ให้เฉพาะสามชิ้นล่าสุดเท่านั้น

การจับคู่ POD หรือเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ:

1. ในหน้าจอเวลา ใหญ่คปุ่ม NEXT ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. เลื่อนขึ้นโดยกดปุ่ม START STOP เพื่อไปที่ตัวเลือกการจับคู่ แล้วกดปุ่ม NEXT เพื่อเข้าสู่เมนูการจับคู่
3. เลือก POD หรือ belt (เข็มขัด) โดยกดปุ่ม START STOP และ LIGHT LOCK ยืนยันโดยกดปุ่ม NEXT
4. เปิดเครื่อง POD หรือเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ (ดูที่คำแนะนำด้านล่างนี้) ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่คู่มือการใช้งาน POD รอจนกว่าหน้าจอจะแสดงข้อความ **paired (จับคู่แล้ว)**
5. ถ้าการจับคู่ไม่สำเร็จ ใหญ่คปุ่ม NEXT เพื่อกลับไปทำการตั้งค่าการจับคู่



ตัวอย่าง: การจับคู่กับ Suunto Dual Comfort Belt

1. ถอดแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจออก
2. รีเซ็ตเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจโดยใส่แบตเตอรี่ให้หันด้านซ้ายวกลง
3. ใส่ Suunto Quest ของคุณ ให้ทำตามขั้นตอนที่ 1-3 จากคำแนะนำข้างต้นนี้
4. ใส่แบตเตอรี่กลับเข้าไปในเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจโดยหันด้านซ้ายวกลง แล้วปิดฝาเข็มขัด รอจนกว่าหน้าจอจะแสดงข้อความ **paired (จับคู่แล้ว)**
5. ถ้าการจับคู่ไม่สำเร็จ โหลดปุ่ม NEXT เพื่อกลับไปทำการตั้งค่าการจับคู่

หมายเหตุ: เมื่อหน้าจอแสดงข้อความ *turn on POD (เปิด POD) หรือ turn on belt (เปิดเข็มขัด)* Suunto Quest จะรอสัญญาณการจับคู่จากเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจหรือ POD เป็นเวลา 15 วินาที ในระหว่างนี้ เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจหรือ POD ดังกล่าวต้องเปิดเครื่องอยู่

13.1 การแก้ไขปัญหา

ถ้าการจับคู่กับเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจไม่สำเร็จ ให้ลองวิธีดังต่อไปนี้:

1. ถอดแบตเตอรี่ออกจากเข็มขัด
2. แล้วใส่แบตเตอรี่กลับเข้าไปใหม่โดยกลับหัวลงเพื่อรีเซ็ตเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ จากนั้น ให้ถอดแบตเตอรี่ออกอีกครั้ง

3. เลื่อนไปที่ตัวเลือกการจับคู่ของอุปกรณ์
4. ใส่แบตเตอรี่กลับเข้าไปในเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจโดยหันหัวข้างที่ถูกต้องขึ้น

13.2 การเปรียบเทียบ POD


คุณสามารถเปรียบเทียบ Suunto Foot POD Mini หรือ Suunto Bike POD ด้วย Suunto Quest ได้ เพื่อการวัดความเร็วและระยะทางที่แม่นยำ ทำการปรับเทียบบนระยะทางที่สามารถวัดได้อย่างแม่นยำ เช่น ระยะทาง 400 เมตรบนลู่วิ่ง การปรับเทียบ Suunto Foot POD Mini ด้วย Suunto Quest:

1. ติด Suunto Foot POD Mini กับรองเท้าของคุณ กรุณาดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่คู่มือการใช้งานด่วนของ Suunto Foot POD Mini
2. เลือกโหมดที่กำหนดเองเพื่อเชื่อมต่อ Suunto Quest กับ Suunto Foot POD Mini
3. เริ่มวิ่งด้วยอัตราการก้าวปกติของคุณ เมื่อคุณก้าวผ่านเส้นที่เป็นจุดเริ่มต้น ให้กด **START STOP** เพื่อเริ่มการบันทึก
4. วิ่งเป็นระยะทาง 800–1000 เมตร, (ประมาณ 0.500–0.700 ไมล์) ด้วยอัตราการก้าวปกติของคุณ (เช่นวิ่งบนลู่วิ่งยาว 400 เมตรสองรอบ)
5. กดปุ่ม **START STOP** เพื่อคุณมาถึงเส้นสิ้นสุด
6. กดปุ่ม **NEXT** เพื่อเลือกผ่านหน้าจอต่าง ๆ มาจนถึงหน้าจอสรุป ปรับระยะทางที่แสดงอยู่บนหน้าจอให้เป็นระยะทางที่คุณวิ่งจริง ๆ โดยกดปุ่ม **START STOP** และ **LIGHT LOCK** ยืนยันโดยกดปุ่ม **NEXT**
7. ยืนยันการปรับเทียบโดยกดปุ่ม **START STOP** ตอนนี้ Foot POD Mini ของคุณก็ได้ปรับเทียบเรียบร้อยแล้ว คุณสามารถปรับเทียบ Suunto Bike POD ของคุณได้โดยวิธีเดียวกัน

14 การดูแลและการบำรุงรักษา

จัดการกับอุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง อย่าให้กระแทกหรือทำตกพื้น ภายใต้อาณัติการณปกติ อุปกรณ์ไม่จำเป็นต้องรับบริการใด ๆ หลังจากการใช้ ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่อย่างอ่อน และทำความสะอาดตัวเครื่องด้วยผ้านุ่มหรือผ้าไม้วอร์อย่างระมัดระวัง

อย่าพยายามซ่อมแซมอุปกรณ์ด้วยตัวเอง ติดต่อศูนย์บริการ ตัวแทนจำหน่าย หรือร้านค้าปลีกของ Suunto ที่ได้รับอนุญาตเพื่อซ่อมแซมอุปกรณ์ โดยเฉพาะอุปกรณ์เสริม Suunto ของแท้ - ความเสียหายที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้ไม่ได้รับการคุ้มครองโดยการรับประกัน

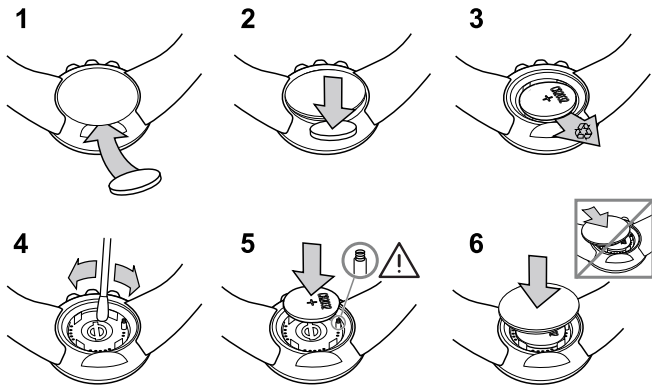
 **หมายเหตุ:** ห้ามกดปุ่มในขณะที่ว่ายน้ำหรือสัมผัสผิวน้ำ การกดปุ่มในขณะที่อุปกรณ์อยู่ในน้ำอาจทำให้อุปกรณ์ทำงานผิดปกติได้

14.1 การเปลี่ยนแบตเตอรี่

ถ้า  แสดงบนหน้าจอบ เราขอแนะนำให้คุณเปลี่ยนแบตเตอรี่

เปลี่ยนแบตเตอรี่ด้วยความระมัดระวังที่สุด เพื่อให้มั่นใจว่า Suunto Quest ของคุณยังคงกันน้ำได้อยู่ การเปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างไม่ระมัดระวังอาจมีผลให้การรับประกันเป็นโมฆะ

เปลี่ยนแบตเตอรี่ตามภาพประกอบในที่นี้:



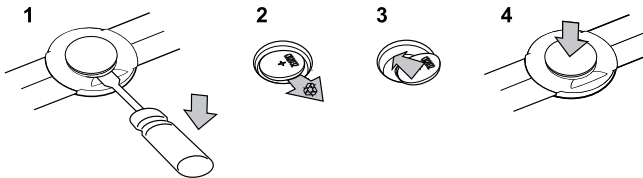
หมายเหตุ: ตรวจสอบอย่างระมัดระวังว่าโถงใส่แบตเตอรี่พลาสติกใส่เข้าที่อย่างถูกต้อง แล้ว เพื่อให้คอมพิวเตอร์บนข้อมือยังคงกันน้ำได้อยู่ การเปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างไม่ระมัดระวังอาจมีผลให้การรับประกันเป็นโมฆะ

หมายเหตุ: ระวังสปริงในรางใส่แบตเตอรี่ (ดูภาพประกอบ) ถ้าสปริงเสียหาย กรุณาส่งอุปกรณ์ของคุณมาที่ตัวแทนจำหน่าย Suunto ที่ได้รับอนุญาตเพื่อขอรับบริการ

☞ **หมายเหตุ:** เมื่อเปลี่ยนแบตเตอรี่ เฉพาะเวลาและวันที่เท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลง การตั้งค่าเบื้องต้นและการออกกำลังกายที่คุณจัดเก็บไว้ก่อนหน้านั้น จะถูกคืนกลับมาให้

14.2 การเปลี่ยนแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

เปลี่ยนแบตเตอรี่ตามภาพประกอบในที่นี่:



☞ **หมายเหตุ:** Suunto ขอแนะนำให้เปลี่ยนฝาครอบและโอริงของแบตเตอรี่พร้อมกันกับการเปลี่ยนแบตเตอรี่ เพื่อให้มั่นใจว่าเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจยังคงสะอาดและกันน้ำได้ดีอยู่ อะไหล่ฝาครอบมีจัดจำหน่ายพร้อมกับอะไหล่แบตเตอรี่ที่ผู้จัดจำหน่ายหรือร้านค้าบนเว็บของ Suunto ที่ได้รับอนุญาต

15 ข้อมูลจำเพาะ

15.1 ข้อมูลจำเพาะด้านเทคนิค

ทั่วไป

- อุณหภูมิขณะทำงาน: -10°C ถึง $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ ถึง $+122^{\circ}\text{F}$
- อุณหภูมิขณะเก็บรักษา: -30°C ถึง $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F ถึง $+140^{\circ}\text{F}$
- น้ำหนัก (อุปกรณ์): 40 ก. / 1.41 ออนซ์
- น้ำหนัก (เพิ่มขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ): สูงสุด 55 ก. / 1.95 ออนซ์
- การกั้นน้ำ (อุปกรณ์): 30 ม. / 100 ฟุต (ISO 2281)
- การกั้นน้ำ (เพิ่มขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ): 20 ม. / 66 ฟุต (ISO 2281)
- ความถี่ในการส่งสัญญาณ (เพิ่มขีด): ความถี่ 5.3 kHz สามารถใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ในโรงยิมและ Suunto-ANT ชนิด 2.465 GHz ได้
- ช่วงการส่งสัญญาณ: ~ 2 ม. / 6 ฟุต
- แบตเตอรี่แบบชาร์จเปลี่ยนเองได้ (อุปกรณ์ / เพิ่มขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ): 3V CR2032
- อายุการใช้งานแบตเตอรี่ (อุปกรณ์ / เพิ่มขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ): ประมาณ 1 ปีภายใต้การปฏิบัติงานปกติ (การออกกำลังกาย 2.5 ชั่วโมง / สัปดาห์ โดยมีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และ POD)

ตัวบันทึกการบันทึก/นาฬิกาจับเวลา

- เวลาบันทึกสูงสุด: 20 ชั่วโมง
- ความละเอียด: ความเที่ยงตรง 0.1 วินาที

อัตราการเต้นของหัวใจ

- การแสดงผล: 30 ถึง 240
- อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก: ประมาณค่าไว้ที่ 60 ครั้งต่อนาที สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตั้งแต่ 30 - 100 bpm

การตั้งค่าส่วนตัว

- ปีที่เกิด: 1910 - 2009
- น้ำหนัก: 30 - 200 กก. หรือ 66 - 400 ปอนด์

15.2 เครื่องหมายการค้า

Suunto Quest, โลโก้ และเครื่องหมายการค้า Suunto อื่น ๆ และชื่ออุปกรณ์ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียน หรือเครื่องหมายการค้าที่ไม่ได้จดทะเบียนของ Suunto Oy สงวนลิขสิทธิ์

15.3 การตรงตามมาตรฐานของ FCC

ผลิตภัณฑ์นี้ผลิตขึ้นอย่างสอดคล้องตามมาตรฐานของส่วนที่ 15 ของกฎ FCC. การทำงานต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไข 2 ประการดังนี้คือ: (1) อุปกรณ์นี้ต้องไม่ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตราย และ (2) อุปกรณ์นี้ต้องสามารถรับสัญญาณรบกวนที่เข้ามา รวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ได้ด้วย การซ่อมแซมควรดำเนินการโดยบุคลากรฝ่ายบริการของ Suunto ที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น การซ่อมแซมโดยไม่ได้รับอนุญาตจะมีผลให้การรับประกันเป็นโมฆะ ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการทดสอบแล้วว่าตรงตามมาตรฐานของ FCC และมีวัตถุประสงค์ในการใช้งานภายในบ้านหรือในสำนักงานเท่านั้น

15.4 CE

เครื่องหมาย CE บ่งชี้ถึงความสอดคล้องกับข้อกำหนด EMC ของสหภาพยุโรป หมายเลข 89/336/EEC และ 99/5/EEC

15.5 ICES

อุปกรณ์ดิจิทัลคลาส [B] ที่สอดคล้องตามมาตราฐานของ Canadian ICES-003

15.6 ลิขสิทธิ์

ลิขสิทธิ์ © Suunto 2011 สงวนลิขสิทธิ์ Suunto, ชื่อผลิตภัณฑ์ Suunto, โลโก้ และเครื่องหมายการค้าอื่น ๆ และชื่อของ Suunto เป็นเครื่องหมายการค้า จดทะเบียน หรือเครื่องหมายการค้าที่ไม่จดทะเบียนของ Suunto Oy เอกสารนี้รวมทั้งเนื้อหาภายในเป็นทรัพย์สินของ Suunto Oy และมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ลูกค้าได้รับความรู้ และข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการทำงานของผลิตภัณฑ์ Suunto ห้ามใช้หรือเผยแพร่เนื้อหาภายในเพื่อวัตถุประสงค์อื่น และ/หรือทำการสื่อสาร, เปิดเผย หรือทำซ้ำโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Suunto Oy ในขณะที่เราใช้ความระมัดระวังอย่างเต็มที่เพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลที่บรรจุในเอกสารฉบับนี้มีเนื้อหาที่ครอบคลุมและมีความถูกต้องเที่ยงตรง แต่ก็ไม่มีการรับประกันถึงความถูกต้องโดยชัดเจนหรือโดยนัย เนื้อหาในเอกสารนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ คุณสามารถดาวน์โหลดเอกสารที่ปรับปรุงล่าสุดได้ที่ www.suunto.com

15.7 ประกาศเกี่ยวกับสิทธิบัตร

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการคุ้มครองโดยการบังคับใช้ของสิทธิบัตรที่อยู่ในระหว่างการตรวจสอบ และสิทธิระดับชาติที่เกี่ยวข้องของสิทธิบัตร: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029 และบริษัทได้ยื่นเรื่องขอสิทธิบัตรเพิ่มเติมอื่น ๆ แล้ว

16 การรับประกัน

การรับประกันในวงจำกัดของ SUUNTO

Suunto รับประกันว่าในระหว่างช่วงเวลาการรับประกันของ Suunto หรือศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตของ Suunto (ในที่นี้จะเรียกว่า ศูนย์บริการ) ขอบกพร่อง, เนื่องจากวัสดุบกพร่อง หรือฝีมือแรงงานจะได้รับการดำเนินการโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายไม่ว่าจะเป็น ก) การซ่อมแซม หรือ ข) การเปลี่ยนแทน หรือ ค) การคืนเงินสดเขยภายใต้ดุลพินิจของ Suunto แต่เพียงผู้เดียว ทั้งนี้เป็นไปตามข้อตกลงและเงื่อนไขของการรับประกันในวงจำกัดนี้ การรับประกันในวงจำกัดนี้สามารุณใชงานและมีผลบังคับใช้ในประเทศที่ซื้อผลิตภัณฑ์เท่านั้น เว้นแต่กฎหมายท้องถิ่นจะบัญญัติไว้เป็นอย่างอื่น

ระยะเวลารับประกัน

ระยะเวลาของการรับประกันในวงจำกัดเริ่มจากวันที่ซื้อผลิตภัณฑ์โดยผู้ซื้อคนแรก ระยะเวลารับประกันสำหรับอุปกรณ์แสดงผลคือ (2) ปี ระยะเวลารับประกันสำหรับอุปกรณ์เสริม รวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง POD และเครื่องส่งสัญญาณคออัตร้าการเต้นของหัวใจ และวัสดุสิ้นเปลืองทั้งหมดคือ (1) ปี

ข้อยกเว้นและข้อจำกัด

การรับประกันในวงจำกัดนี้ไม่ครอบคลุมถึง:

1. ก) การสึกหรอและผุกร่อนตามปกติ, ข) ความเสียหายที่เกิดจากการถือที่ไม่ระวัง หรือ ค) ขอบกพร่องหรือความเสียหายที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ผิดวิธี หรือการใชงานที่ขัดต่อวัตถุประสงค์หรือการใชงานที่แนะนำ
2. คู่มือผู้ใชหรือรายการของบริษัทภายนอก

3. ข้อบกพร่องหรือข้อบกพร่องที่สงสัยว่าเกิดจากการใช้งานร่วมกับผลิตภัณฑ์, อุปกรณ์เสริม, ซอฟต์แวร์ และ/หรือบริการอื่น ที่ไม่ได้ผลิตหรือจำหน่ายโดย Suunto
 4. แบตเตอรี่ที่สามารถเปลี่ยนได้
- การรับประกันในวงจำกัดนี้จะไม่มีผลบังคับใช้ ถ้าผลิตภัณฑ์:
1. ถูกแกะออกนอกเหนือจากเพื่อการใช้งานตามวัตถุประสงค์
 2. ถูกซ่อมแซมโดยช่างอะไหล่เปลี่ยนที่ไม่ได้รับอนุญาต ถูกปรับแต่งหรือซ่อมแซมโดยศูนย์บริการที่ไม่ได้รับอนุญาต
 3. หมายเลขลำดับประจำสินค้าถูกลบ, ถูกแก้ไข, หรือทำผิดกฎหมายในลักษณะใดก็ตาม ทั้งนี้ให้เป็นไปตามดุลพินิจของ Suunto แต่เพียงผู้เดียว
 4. สัมผัสถูกสารเคมีต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง ยาทาโลงู
- Suunto ไม่รับประกันว่าการทำงานของผลิตภัณฑ์จะไม่มีอาการหยุดชะงักและปราศจากข้อผิดพลาด หรือผลิตภัณฑ์จะทำงานร่วมกับฮาร์ดแวร์ และซอฟต์แวร์ต่าง ๆ ของบริษัทภายนอกได้

การเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto

คุณต้องมีใบสำคัญแสดงหลักฐานการซื้อเพื่อเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto สำหรับคำแนะนำในการขอรับบริการการรับประกัน โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ www.suunto.com/warranty หรือติดต่อผู้ค้าปลีกที่ได้รับอนุญาตของ Suunto หรือติดต่อผู้ให้บริการความช่วยเหลือของ Suunto ที่หมายเลข +358 2 2841160 (อาจเสียค่าโทรศัพท์ระหว่างประเทศ)

ข้อจำกัดของความรับผิด

ตามที่กฎหมายที่บังคับใช้อนุญาตสูงสุด การรับประกันในวงจำกัดนี้มีให้สำหรับคุณใช้แต่เพียงผู้เดียว และเป็นการแทนการรับประกันอื่น ๆ ทั้งหมดทั้งโดยชัดแจ้งหรือโดยนัย Suunto จะไม่รับผิดชอบความเสียหายพิเศษ, ความเสียหายจากอุบัติเหตุ, การฉ้อโกง, ความเสียหายเชิงลงโทษ หรือความเสียหายที่เป็นผลตามมา ซึ่งรวมถึงแต่

ไม่จำกัดเพียงการสูญเสียผลประโยชน์ที่คาดหวัง, การสูญเสียข้อมูล, การไม่สามารถใช้งาน, ค่าใช้จ่ายในการลงทุน, ค่าใช้จ่ายของอุปกรณ์หรือระบบทดแทน, การเรียกร้องของบริษัทภายนอก ความเสียหายที่เกิดต่อทรัพย์สินอันผลจากการซื้อหรือใช้ผลิตภัณฑ์ หรือเกิดจากการละเมิดการรับประกัน, การละเมิดสัญญา, การละเลย, การบิดเบือน หรือกฎหมายอื่น หรือทฤษฎีที่เทียบเท่ากัน แม้ว่า Suunto จะทราบถึงแนวโน้มที่จะเกิดความเสียหายดังกล่าวก็ตาม Suunto จะไม่รับผิดชอบความเสียหายในการให้บริการการรับประกัน



SUUNTO HELP DESK

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 9/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.