

SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR 2.6

KASUTUSJUHEND

1. OHUTUS.....	5
2. Alustamine.....	7
2.1. SuuntoLink.....	7
2.2. Tarkvara värskendused.....	7
2.3. Suunto rakendus.....	8
2.4. Optiline pulss.....	8
2.5. Puuteekraan ja nupud.....	9
2.6. Ikoonid.....	10
2.7. Sätete kohandamine.....	12
3. Funktsioonid.....	13
3.1. Aktiivsuse jälgimine.....	13
3.1.1. Vahtu pulss.....	14
3.1.2. Päevane pulss.....	14
3.2. Lennurežiim.....	15
3.3. Kõrgusmõõtur.....	15
3.4. Automaatne peatamine.....	16
3.5. Taustvalgustus.....	16
3.6. Bluetooth-ühenduvus.....	17
3.7. Nuppude ja kuva lukustamine.....	17
3.8. Rinna pulsiandur.....	17
3.9. Kompass.....	18
3.9.1. Kompassi kalibreerimine.....	18
3.9.2. Deklinatsiooni seadistamine.....	19
3.10. Teave seadme kohta.....	19
3.11. Ekraanikujundus.....	19
3.12. Režiim Mitte häirida.....	19
3.13. Enesetunne.....	20
3.14. Lähtepunkti navigeerimine.....	20
3.15. FusedSpeed.....	21
3.16. GLONASS.....	22
3.17. GPS-i täpsus ja energiasääst.....	22
3.18. Intensiivsustsoonid.....	23
3.18.1. Pulsitsoonid.....	24
3.18.2. Tempotsoonid.....	26
3.18.3. Pingutustsoonid.....	27
3.19. Intervalltreening.....	29
3.20. Keel ja mõõtühikute süsteem.....	30
3.21. Logiraamat.....	30
3.22. Kuufaasid.....	30
3.23. Teavitused.....	31

3.24. POD-ide ja andurite sidumine.....	31
3.24.1. Jalgratta-POD-i kalibreerimine.....	32
3.24.2. Jalaanduri kalibreerimine.....	32
3.24.3. Jõu-POD-i kalibreerimine.....	32
3.25. Huvipunktid.....	33
3.25.1. HP-de lisamine ja kustutamine.....	33
3.25.2. Navigeerimine huvikohani.....	34
3.25.3. Huvipunktide tüübid.....	34
3.26. Asukohavormingud.....	36
3.27. Treeningu salvestamine.....	37
3.27.1. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal.....	38
3.27.2. Navigeerimine treeningu ajal.....	39
3.27.3. Spordirežiimi energiasäästuvalikud.....	40
3.28. Taastumisaeg.....	40
3.29. Marsruudid.....	41
3.29.1. Navigeerimine kõrguse suhtes.....	42
3.30. Komooti täppisnavigeerimine.....	42
3.31. Une jälgimine.....	43
3.32. Spordirežiimid.....	44
3.32.1. Ujumine.....	44
3.33. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid.....	45
3.34. kella-aeg ja kuupäev.....	45
3.34.1. Äratuskell.....	46
3.35. Taimerid.....	46
3.36. Helid ja vibratsioon.....	47
3.37. Treeningute ülevaade.....	48
3.38. Kella sihverplaadid.....	48
4. Hooldus ja tugi.....	50
4.1. Käsitsemisjuhised.....	50
4.2. Aku.....	50
4.3. Kõrvaldamine.....	50
5. Etalonväärtused.....	51
5.1. Tehnilised andmed.....	51
5.2. Ühilduvus.....	52
5.2.1. CE.....	52
5.2.2. FCC määrustele vastavus.....	52
5.2.3. IC.....	52
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	52
5.3. Kaubamärk.....	53
5.4. Patenditeatis.....	53
5.5. Rahvusvaheline piiratud garantii.....	53

5.6. Autoriõigus.....	54
-----------------------	----

1. OHUTUS

Ettevaatusabinõude tüübid

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

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

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

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

Ettevaatusabinõud

 **HOIATUS:** Hoidke USB-kaabel eemal meditsiiniseadmetest, nagu südamerütmurid, ning ka võtmekaartidest, krediitkaartidest ja muudest sarnastest asjadest. USB-kaabli seadme konnektor sisaldab tugevat magnetit, mis võib häirida meditsiini- või muude elektrooniliste seadmete ja üksuste tööd, kuhu on magnetiliselt salvestatud andmeid.

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

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

 **HOIATUS:** Ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks.

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

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

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

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

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

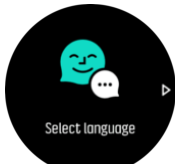


MÄRKUS: Suuntos kasutatakse täiustatud andureid ja algoritme, et luua näitajaid, mis võivad teid teie tegemistes ja seiklustel aidata. Meie eesmärgiks on olla võimalikult täpne. Kuid sellegipoolest pole andmed, mida meie tooted ja teenused koguvad, täiesti usaldusväärsed, samuti pole nende loodud näitajad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

2. Alustamine

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

1. Käekella äratamiseks vajutage pikalt ülemist nuppu.
2. Puudutage ekraani, et käivitada seadistusviisard.



3. Valige keel, nipsates üles või alla ja puudutades soovitud keelt.



4. Alghäälestuse lõpetamiseks järgige viisardit. Väärtuste valimiseks nipsake üles või alla. Puudutage ekraani või vajutage keskmist nuppu, et kinnitada väärtus ja liikuda järgmise sammu juurde.

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

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



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

2.1. SuuntoLink

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

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

Edasise teabe saamiseks minge veebisaidile www.suunto.com/SuuntoLink.

Käekella tarkvara värskendamiseks tehke järgmist.

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

2.2. Tarkvara värskendused

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

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

Käekella tarkvara värskendamiseks tehke järgmist.

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

2.3. Suunto rakendus

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

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

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

Käekella sidumiseks Suunto rakendusega tehke järgmist.

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

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

2.4. Optiline pulss

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

- Käekella tuleb kanda otse naha vastas. Anduri ja naha vahel ei tohi olla ühtegi riideeset (ükskõik kui õhukest).
- Kella võib olla vaja kanda käel tavapärasest kõrgemal. Andur loeb verevoolu koe kaudu. Mida rohkem kude see saab lugeda, seda parem.
- Käte liikumine ja lihaste pinguldamine, näiteks tennisereketi hoidmine, võib muuta anduri lugemite täpsust.
- Kui pulss on aeglane, ei pruugi anduril olla võimalik stabiilseid lugemeid edastada. Abiks on lühike, mõneminutiline soojendus enne salvestama hakkamist.
- Pigmenteerunud nahk ja tätoveeringud võivad blokeerida valgust ning takistada optilisest andurist usaldusväärsete lugemite edastamist.
- Optiline andur ei pruugi pakkuda täpseid pulsinäite ujumisel.

- Kui soovite saada paremat täpsust ja kiiremat reageerimisega pulsi muutumisel, soovitame kasutada ühilduvat pulsivööd, nagu Suunto Smart Sensor.

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

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

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

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

2.5. Puuteekraan ja nupud

Suunto Spartan Sport Wrist HR on varustatud puuteekraani ja kolme nupuga, mida kasutades saate kuvade ning funktsioonide vahel navigeerida.

Nipsamine ja puudutamine:

- nipsake üles või alla kuvadel ja menüüdes liikumiseks;
- nipsake paremale ja vasakule kuvadel tagasi- ja edasiliikumiseks;
- nipsake vasakule või paremale lisakuvade ja üksikasjade nägemiseks;
- üksuse valimiseks puudutage seda;
- lisateabe kuvamiseks puudutage ekraani;
- kontekstipõhise suvandite menüü avamiseks puudutage pikalt;
- muudelt kuvadelt kellaajakuvale naasmiseks topeltpuudutage.

Ülemine nupp:

- vajutage kuvades ja menüüdes ülespoole liikumiseks

Keskmine nupp

- vajutage üksuse valimiseks;
- vajutage kuvade vahetamiseks;
- hoidke all sätete menüüs tagasiliikumiseks;
- hoidke all kontekstisuvandite menüü avamiseks

Alumine nupp:

- vajutage kuvades ja menüüdes allapoole liikumiseks

Treeningu salvestamise ajal

Ülemine nupp:

- vajutage salvestamise peatamiseks või jätkamiseks
- hoidke all tegevuse vahetamiseks

Keskmine nupp

- vajutage kuvade vahetamiseks
- hoidke all kontekstisuvandite menüü avamiseks

Alumine nupp:

- vajutage ringi märkimiseks
- hoidke all nuppude lukustamiseks ja avamiseks

2.6. Ikoonid

Suunto Spartan Sport Wrist HR kasutab järgmisi ikoone:

	Lennurežiim
	Kõrguse erinevus
	Tõus
	Tagasi, menüüs tagasiliikumine
	Nupulukk
	Rütm
	Kalibreerimine (kompass)
	Kalorid
	Praegune asukoht (navigeerimine)
	Laadimine
	Langus
	Vahemaa
	Kestus
	EPOC
	Hinnanguline VO2
	Treening
	Tõrge
	Kindel aeg

	GPS omandatud
	Kurss (navigeerimine)
	Pulsisagedus
	Pulsianduri signaal hangitud
	Rinnapulsianduri signaal on saadud
	Sissetulev kõne
	Logiraamat
	Madal akutase
	Sõnum/teavitus
	Vastamata kõne
	Navigeerimine
	Tempo
	POD-i signaal on saadud
	Võimsus-POD-i signaal on saadud
	Maksimaalne treeninguefekt
	Taastumisaeg
	Sammud
	Stopper
	Tõmbesagedus (ujumine)
	Õnnestumine
	SWOLF
	Sünkroonimine
	Sätted
	Treening

2.7. Sätete kohandamine

Käekella kõiki sätteid saate muuta otse käekellas.

Sätte kohandamiseks toimige järgmiselt.

1. Nipsake alla, kuni näete sätete ikooni, ja puudutage seda.



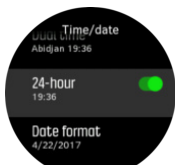
2. Kerige läbi sätete menüü, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu.



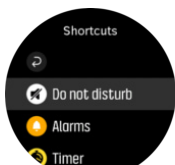
3. Valige säte selle nime puudutades või vajutades keskmist nuppu, kui säte on esiletõstetud. Naaske menüüsse paremale nipsates või valides suvandi **Back** (Tagasi).
4. Väärtusvahemikuga sätte kohandamiseks nipsake üles või alla või vajutage ülemist või alumist nuppu.



5. Kahe väärtusega sätte, nagu näiteks sisse või välja, muutmiseks puudutage sätet või vajutage keskmist nuppu.



 **NÕUANNE:** Üldiste sätete menüüsse saab siseneda ka kellaajakuvas, puudutades ekraani ja hoides sellel sõrme, et avada kontekstimenüü.



3. Funktsioonid

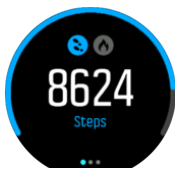
3.1. Aktiivsuse jälgimine

Käekell jälgib terve päeva jooksul teie üldist aktiivsuse taset. See on oluline, kui soovite olla vormis ja terve või treenite tulevaseks võistluseks.

Liikumine on hea, kuid palju treenides peab teil olema ka korralikke puhkepäevi, mil teie aktiivsus on väiksem.

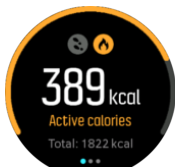
Aktiivsusloendur lähtestatakse automaatselt iga päeva keskööl. Nädala lõpus (pühapäeval) annab käekell kokkuvõtte teie aktiivsusest, kuvades nädala keskmise ja päevased andmed.

Nipsake kella numbrilaua üles või vajutage alumist nuppu, et näha päeva jooksul tehtud sammude koguarvu.



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

Peale sammude saate ekraani puudutades vaadata päeva hinnangulist kaloreite põletamise hulka.



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

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

Vasakule nipsates saate vaadata ka oma viimase seitsme päeva samme. Nipsake vasakule või vajutage uuesti keskmist nuppu, et näha kaloritarbimist.



Nipsake üles, et vaadata oma viimase seitsme päeva aktiivsust graafiku asemel numbritena.

Aktiivsuse eesmärgid

Saate kohandada oma sammude ja kaloreite päevaseid eesmärke. Aktiivsuse eesmärkide sätete avamiseks puudutage aktiivsuskual pikalt ekraani või hoidke all keskmist nuppu.



Sammude eesmärgi seadistamisel määrate päeva sammude koguarvu.

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



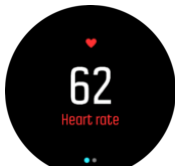
Baasainevahetuse all mõeldakse kalorite hulka, mille keha kulutab puhkehetkel. Need on kalorit, mida keha vajab sooja hoidmiseks ja põhifunktsioonideks, näiteks pilgutamiseks ja südamelöökideks. See arv koostatakse teie isikliku profiili põhjal ning arvesse võetakse selliseid tegureid nagu vanus ja sugu.

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

3.1.1. Vahetu pulss

Vahetu pulsi kuva annab kiire ülevaate teie pulsisagedusest.

Sihverplaadikuval olles nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida pulsikuvale.



Nipsake alla või vajutage ülemist nuppu kuvalt väljumiseks ja kella numbrilaua vaatesse naasmiseks.

3.1.2. Päevane pulss

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

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

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



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

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

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



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

Päevase pulsi kuvamiseks tehke järgmist.

1. Sihverplaadikuval olles nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida pulsikuvale.
2. Nipsake vasakule päevase pulsi kuva avamiseks.
3. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et näha oma kalorikulu.

3.2. Lennurežiim

Aktiveerige lennurežiim, kui raadioülekanded on vaja välja lülitada. Lennurežiimi saate sisse või välja lülitada sätetes sätte **Connectivity** (Ühenduvus) alt.



 **MÄRKUS:** Millegi sidumiseks oma seadmega peate esmalt lennurežiimi välja lülitama (kui see on sees).

3.3. Kõrgusmõõtur

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

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

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

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

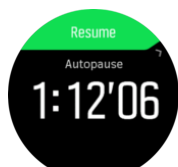
Kuid isegi parima täpsuse juures ei tohiks GPS-kõrgust võtta absoluutse positsioonina. See on hinnang teie päris kõrgusest merepinnast ja selle hinnangu täpsus oleneb oluliselt teid ümbritsevatest tingimustest.

3.4. Automaatne peatamine

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

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

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



Puudutage jätkamise hüpikut, et kuvada vahemaa, pulsisagedus, aeg või aku laetuse tase ning lülitada nende vahel.



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

3.5. Taustvalgustus

Taustvalgustusel on kaks režiimi: automaat- ja tumblerrežiim. Automaatrežiimis lülitub taustvalgustus sisse, kui puudutada ekraani või vajutada nuppe.



MÄRKUS: Kui käekell on olnud vähemalt 60 sekundit jõudeolekus, saab taustvalgustuse aktiveerida vaid nupuvajutusega.

Tumblerrežiimis saate taustvalgustust lülitada sisse, puudutades ekraani kahe sõrmega. Taustvalgustus jääb sisselülitatuks, kuni puudutate ekraani taas kahe sõrmega.

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



MÄRKUS: Taustvalgustuse heledus mõjutab aku kasutust. Mida heledam on taustvalgustus, seda kiiremini aku tühjeneb.

Taustvalgustuse ooterežiim

Kui te ei kasuta kella ekraani puudutades või nuppudele vajutades, läheb kell ühe minuti möödudes ooterežiimi. Kuva on sees, ent ei pruugi mõnes hämara valgustusega olukorras hästi loetav olla.

Hämara valgustusega olukorras võite loetavuse parandamiseks kasutada taustvalgustuse ooterežiimi. See väikese eredusega taustvalgustus on alati sees.

Taustvalgustuse ooterežiimi saab sisse või välja lülitada sätetes, valides **General** (Üldine) » **Backlight** (Taustvalgustus) » **Standby** (Ootel).

Kuigi taustvalgustuse ooterežiimi eredus on väike, vähendab see aku eluiga, sest on alati sees.

3.6. Bluetooth-ühenduvus

Pärast kella sidumist Suunto rakendusega kasutab Suunto Spartan Sport Wrist HR Bluetoothi tehnoloogiat mobiilseadme teabe saatmiseks ja mobiilseadmes teabe vastuvõtmiseks. Sama tehnoloogiat kasutatakse ka POD-ide ja andurite sidumisel.

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



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

3.7. Nuppude ja kuva lukustamine

Treeningu salvestamise ajal on võimalik nupud lukustada, kui hoiate all alumist paremat nuppu. Kui nupud on lukustatud, ei ole nendega tehtavad toimingud (ringide lisamine, treeningu peatamine/lõpetamine jne) saadaval, kuid võimalik on kuva kerida ja mis tahes nupuga tagantvalgustus sisse lülitada, kui see on automaatses režiimis.

Kõige lukust avamiseks hoidke alumist paremat nuppu uuesti all.

Kui te ei salvesta treeningut, lukustub ja hämardub kuva pärast üht minutit inaktiivsust. Kuva aktiveerimiseks vajutage mis tahes nuppu.

Lisaks lülitub kuva pärast teatud aega kestnud inaktiivsust unerežiimi (tühi). Liigutamine lülitab kuva uuesti sisse.

3.8. Rinna pulsiaundur

Võite seadmega Suunto Spartan Sport Wrist HR kasutada Bluetooth® Smartiga ühilduvat pulsiaurit, nagu Suunto Smart Sensor, et saada treeningu intensiivsuse kohta täpset teavet.

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

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

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

Vaadake lõigust 3.24. *POD-ide ja andurite sidumine*, kuidas pulsiandurit kellaga ühendada.

3.9. Kompas

Suunto Spartan Sport Wrist HR on digitaalne kompass, mille abil saate orienteeruda magnetilise põhjapooluse suhtes. Kaldekompensatsiooniga kompassi näit on täpne ka siis, kui kompass pole rõhtloodis.

Kompassi saate siseneda käivitajast sätte **Navigation** (Navigeerimine) » **Compass** (Kompass) alt.

Kompassi kuval on järgmine teave.

- Magnetilist põhjapoolust näitav nool.
- Peasuund.
- Asimuut kraadides.
- Kellaaeg (kohalik aeg) või aku laetuse tase; kuvade vahetamiseks puudutage ekraani.



Kompassist väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all.

Kompassi kuval olles saate avada otseteede loendi ekraani alumisest servast üles nipsates või alumist nuppu vajutades. Otseteed annavad kiire juurdepääsu navigeerimistoimingutele, nagu hetkeasukoha koordinaatide vaatamine või navigeerimiseks marsruudi valimine.



Otseteede loendist väljumiseks nipsake üles või vajutage ülemist nuppu.

3.9.1. Kompas kalibreerimine

Kui kompass ei ole kalibreeritud, palutakse teil kompassikuvasse sisenedes see kalibreerida.



Kui soovite kompassi rek calibreerida, saate kalibreerimist uuesti käivitada sätetes sätte **Navigation** (Navigeerimine) » **Calibrate compass** (Kalibreeri kompass) alt.

3.9.2. Deklinatsiooni seadistamine

Õigete kompassinäitude tagamiseks tuleb määrata täpne deklinatsiooniväärtus.

Paberkaardid on suunaga geograafilise põhja poole. Kompassid näitavad aga Maa magnetilise põhjapooluse suunas, mis on ala, kuhu koonduvad Maa magnetvälja jõujooned. Kuna magnetiline põhjapoolus ja geograafiline põhi ei paikne samas kohas, tuleb kompassi jaoks määrata deklinatsioon. Deklinatsioon on nurk magnetilise ja geograafilise põhjasuuna vahel.

Deklinatsiooniväärtus on märgitud enamikul kaartidel. Magnetilise põhjapooluse asukoht muutub iga aastaga, nii et kõige täpsema ja ajakohasema deklinatsiooniväärtuse saab hankida internetist (nt aadressil www.magnetic-declination.com).

Orienteerumiskaartide puhul aga on aluseks võetud magnetiline põhjapoolus. See tähendab, et kui kasutate orienteerumiskaarte, tuleb deklinatsiooni reguleeriv funktsioon välja lülitada, määrates deklinatsiooniväärtuseks 0 kraadi.

Deklinatsiooniväärtuse saate seadistada sätetes sätte **Navigation** (Navigeerimine) » **Declination** (Deklinatsioon) alt.

3.10. Teave seadme kohta

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

3.11. Ekraanikujundus

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

Heleda kujunduse korral on kuva taust hele ja numbrid tumedad.

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

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

Ekraanikujunduse muutmiseks sportimisrežiimis tehke järgmist.

1. Avage suvaline sportimisrežiim ja nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et avada sportimisrežiimi suvandid.
2. Kerige alla suvandini **Theme** (Kujundus) ja vajutage keskmist nuppu.
3. Vahetage suvandite Light (Hele) ja Dark (Tume) vahel, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu, ja kinnitage valik keskmise nupuga.
4. Kerige tagasi üles, et väljuda sportimisrežiimi suvanditest, ja käivitage sportimisrežiim (või väljuge sellest).

3.12. Režiim Mitte häirida

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

Režiimi Mitte häirida sisse-/väljalülitamine.

1. Sihverplaadikuval olles vajutage pikalt keskmist nuppu, et avada otseteede menüü.
2. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida alla režiimini Mitte segada.
3. Puudutage ekraani või vajutage keskmist nuppu, et valik kinnitada.



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

3.13. Enesetunne

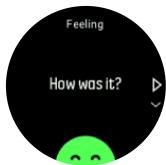
Kui treenite regulaarselt, on teie enesetunne pärast iga treeninguseansi oluline näitaja teie üldise füüsilise vormi kohta.

Valida saate järgmise viie enesetundetaseme vahel.

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

Mida need suvandid täpselt tähendavad, seda otsustate teie. Oluline on, et kasutaksite neid järjepidevalt.

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



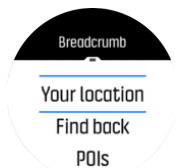
Küsimusele vastamise saate vahele jätta keskmist nuppu vajutades.

3.14. Lähtepunkti navigeerimine

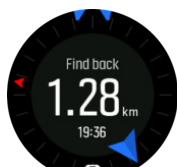
Kui kasutate tegevuse salvestamisel GPS-i, salvestab Suunto Spartan Sport Wrist HR automaatselt teie treeningu lähtepunkti. Funktsiooniga Lähtepunkti navigeerimine saab Suunto Spartan Sport Wrist HR juhendada teid otse lähtepunkti.

Funktsiooni Lähtepunkti navigeerimine käivitamiseks tehke järgmist.

1. Käivitage treening koos GPS-iga.
2. Nipsake vasakule või vajutage keskmist nuppu seni, kuni jõuate navigeerimiskuvale.
3. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et avada otseteemenüü.
4. Kerige funktsioonini Lähtepunkti navigeerimine ja selle valimiseks puudutage ekraani või vajutage keskmist nuppu.

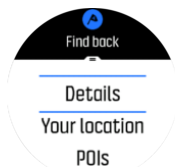


Navigeerimisjuhised kuvatakse valitud spordirežiimi viimasel kuval.

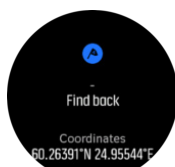


Oma praeguse asukoha kohta lisaüksikasjade vaatamiseks tehke järgmist.

1. Kuval Lähtepunkti navigeerimine olles nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et avada otseteemenüü.
2. Valige **Details** (Üksikasjad).



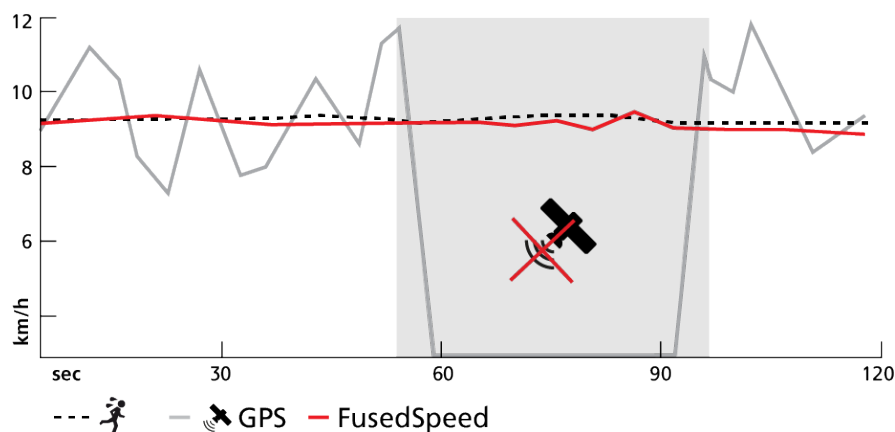
3. Loendi kerimiseks nipsake üles või vajutage alumist nuppu.



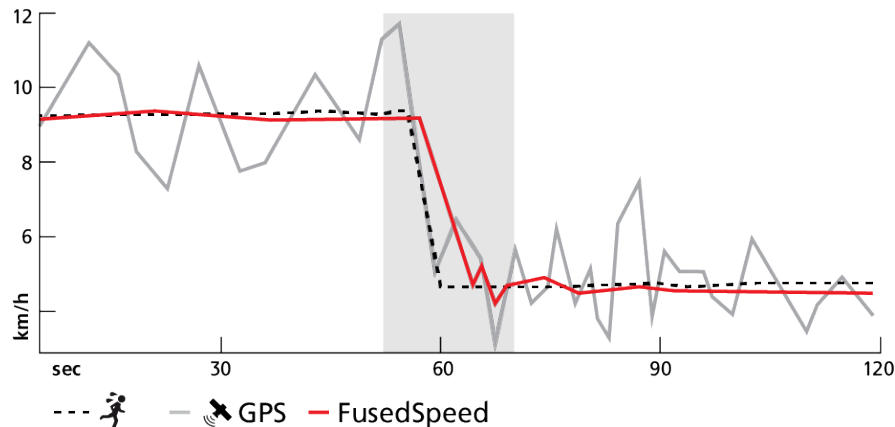
Üksikasjade kuvalt väljumiseks nipsake paremale või vajutage keskmist nuppu.

3.15. FusedSpeed

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



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



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

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

3.16. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System) on GPS-i kõrval teine asukohamääramise süsteem. Kui GLONASS on sisse lülitatud, võib teie käekell teatavates oludes täpsema teekonna salvestada. GLONASS võib jälgimistäpsust parandada eelkõige linnapiirkondades, kus on kõrged hooned. Muudes piirkondades on tavaliselt parem hoida GLONASS väljalülitatuna. Kui GLONASS on sisse lülitatud, kulutab käekell rohkem akut.

GLONASS-i sisse-/väljalülitamiseks tehke järgmist.

1. Valige GPS-i kasutatav spordirežiim.
2. Avage suvandite menüü ja kerige alla GLONASS-ini.
3. Vajutage keskmist nuppu, et säte kas sisse või välja lülitada.

MÄRKUS: GLONASS-i säte on globaalne säte. Kui lülitate GLONASS-i sisse, aktiveeritakse see kõikidele GPS-iga spordirežiimidele.

3.17. GPS-i täpsus ja energiasääst

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

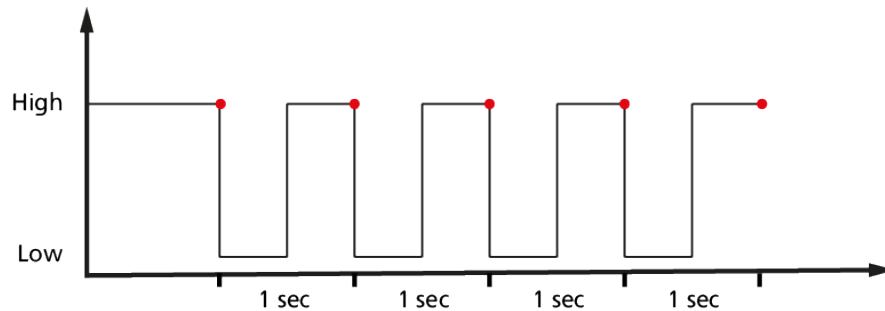
GPS-i asukohateabe otsimise sagedus mõjutab otseselt aku kasutusaega. Vähendades GPS-i täpsust, saate te pikendada oma kella aku kasutusaega.

GPS-i täpsuse suvandid on järgmised.

- **Best** (Parim): asukohateabe värskendamine iga ~ 1 sekundi järel täisvõimsusel
- **Good** (Hea): asukohateabe värskendamine iga ~ 1 sekundi järel madalal võimsusel
- **OK** (OK): asukohateabe värskendamine iga ~ 60 sekundi järel täisvõimsusel

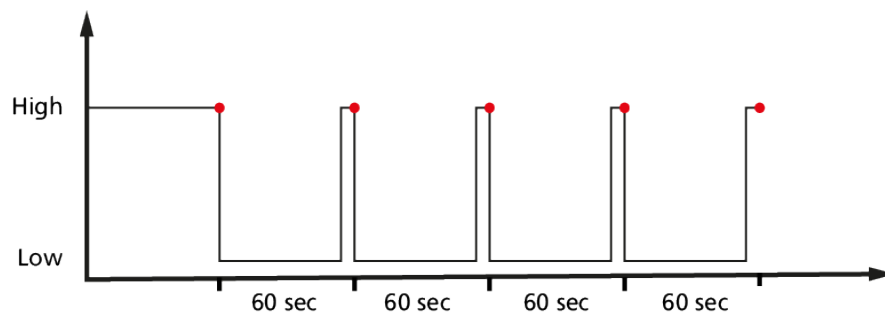
Kui sätestada suvandile **Best** (Parim), siis kasutab teie kell GPS-i täisvõimsusel kogu aeg. Täisvõimsuse režiimis suudab GPS välja filtreerida häired ja pakkuda täpseimat asukohateavet. See tagab parima teekonnatäpsuse, aga kasutab ka kõige rohkem akut.

Kasutades suvandit **Good** (Hea), on teil endiselt võimalik saada GPS-i asukohateavet iga sekund, kuid täpsus on vähendatud, sest GPS ei tööta täisvõimsuse režiimil. Asukohateabe värskendamiste vahel läheb GPS madala energiatarbega režiimi lühikeseks ajaks, nagu on allpool illustreeritud.



See pikendab aku kasutusaega, kuid tähendab, et GPS-il jääb vähem aega, et filtreerida häireid ja leida head asukohateavet. Seega tulemuseks saadud teekond ei ole sama täpne kui suvandil **Best** (Parim).

Suvandil OK otsib GPS asukohateavet ühe korra iga minuti järel. See pikendab oluliselt aku kasutusaega, kuid tagab vähem täpsema teekonna.



Alati kui navigeerite marsruudi või huvipunkti järgi, määratakse GPS-i täpsuseks **Best** (Parim).

3.18. Intensiivsustsoonid

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

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

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

1. tsoon: kerge

1. tsoonis treenimine on teie kehale suhteliselt kerge. Koormustreeninguid tehes on nii väike intensiivsus mõeldud peamiselt taastustreeninguks ja teie baasvormisoleku parandamiseks,

kui alles alustate treenimist või teete seda pärast pikka pausi. Selles intensiivsustsoonis tehakse tavaliselt igapäevaseid liikumisi, nagu kõndimine, trepikõnd ja rattaga tööle sõitmine.

2. tsoon: keskmine

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

3. tsoon: raske

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

4. tsoon: väga raske

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

5. tsoon: maksimum

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

3.18.1. Pulsitsoonid

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

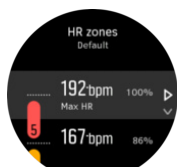
Vaikimisi on teie max pulss arvatud, kasutades standardvalemit: $220 - \text{teie vanus}$. Kui teate oma täpset max pulssi, korrigeerige vaikeväärtust vastavalt.

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

Max pulsi määramine

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

1. Puudutage maksimumpulssi (suurim väärtus, lööki minutis) või vajutage keskmist nuppu.
2. Valige uus maksimumpulss, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



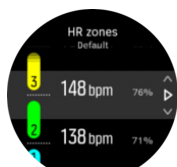
3. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nuppu.
4. Pulsitsoonide kuvalt väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all.

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

Vaikepulsitsoonide määramine

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

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



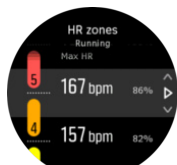
3. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nuppu.
4. Pulsitsoonide kuvalt väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all.

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

Tegevuspõhiste pulsitsoonide määramine

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

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



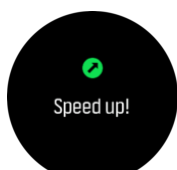
3. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nuppu.
4. Pulsitsoonide kuvalt väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all.

3.18.1.1. Pulsitsoonide kasutamine treenimise ajal

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 3.27. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsusemärgiks pulsisageduse (vt jaotist 3.27.1. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse sportimisrežiimi kuva servas (kõigil pulsisagedust toetavatel sportimisrežiimidel) viieks jaotatud pulsitsoonide näidik. Näidik näitab, millises pulsitsoonis te parajasti treenite, tõstes esile vastava osa. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



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



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



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

3.18.2. Tempotsoonid

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

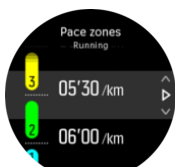
Suunto Spartan Sport Wrist HR hõlmab viit vaiketempotsooni, mida saate kasutada, või saate määrata ka enda omad.

Tempotsoonid on kasutatavad jooksmiseks.

Tempotsoonide määramine

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

1. Puudutage suvandit **Running** (Jooksmine) või vajutage keskmist nuppu.
2. Nipsake või vajutage alumist nuppu ning valige tempotsoonid.
3. Nipsake üles või alla või vajutage ülemist või alumist nuppu ja kui muudetav tempotsoon on esile tõstetud, vajutage keskmist nuppu.
4. Valige uus tempotsoon, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu.



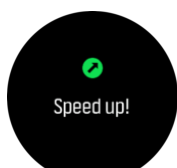
5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus tempotsooni väärtus.
6. Nipsake paremale või vajutage pikalt keskmist nuppu, et väljuda tempotsoonide kuvalt.

3.18.2.1. Tempotsoonide kasutamine treenimise ajal

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 3.27. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks tempo (vt jaotist 3.27.1. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse viieks jaotatud tempotsoonide näidik. Need viis jaotist kuvatakse sportimisrežiimi kuva servas. Näidik viitab teie intensiivsuseesmärgiks valitud tempotsoonile, tõstes esile vastava jaotise. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



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



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



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

3.18.3. Pingutustsoonid

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

Pingutustsoonid aitavad teil treenida õige pingutusega.

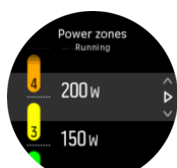
Suunto Spartan Sport Wrist HR hõlmab viit vaikepingutustsooni, mida saate kasutada, või saate määrata ka enda omad.

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

Tegevuspõhiste pingutustsoonide määramine

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

1. Puudutage muudetavat tegevust (jooksmine või rattasõit) või vajutage keskmist nuppu, kui soovitud tegevus on esile tõstetud.
2. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu ning valige pingutustsoonid.
3. Nipsake üles või alla või vajutage ülemist või alumist nuppu ja valige muudetav pingutustsoon.
4. Valige uus pingutustsoon, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu.



5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus pingutusväärtus.
6. Nipsake paremale või vajutage pikalt keskmist nuppu, et väljuda pingutustsoonide kuvalt.

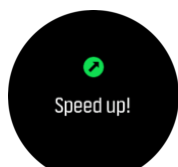
3.18.3.1. Pingutustsoonide kasutamine treenimise ajal

Pingutustsoonide kasutamiseks treenimise ajal peab käekellaga olema seotud võimsus-POD, vt jaotist 3.24. *POD-ide ja andurite sidumine*.

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 3.27. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks pingutuse (vt jaotist 3.27.1. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse viieks jaotatud pingutustsoonide näidik. Need viis jaotist kuvatakse sportimisrežiimi kuva servas. Näidik viitab teie intensiivsuseesmärgiks valitud pingutustsoonile, tõstes esile vastava jaotise. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



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



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



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

3.19. Intervalltreening

Intervalltreeningud on levinud treeninguvorm, mis koosneb korduvatest suure ja väikese intensiivsusega tsüklitest. Tootel Suunto Spartan Sport Wrist HR saate määrata iga spordirežiimi jaoks oma intervalltreeningu.

Intervallide määramisel tuleb määrata neli asja.

- Intervallid: sisse-/väljalülitamise lüliti, mis intervalltreeningu aktiveerib. Kui selle sisse lülitate, lisatakse intervalltreeningu kuva teie spordirežiimi.
- Kordused: intervallide ja taastumistsüklite arv, mida soovite läbida.
- Intervall: suure intensiivsusega intervalli pikkus (kauguse või kestuse põhjal).
- Taastumine: intervallidevahelise puhkeperioodi pikkus (kauguse või kestuse põhjal).

Pidage meeles, et kui kasutate intervallide määramiseks kaugust, siis peate olema niisuguses spordirežiimis, mis mõõdab kaugust. Mõõtmine võib põhineda näiteks GPS-il või jala- või ratta-POD-il.



MÄRKUS: Intervalle kasutades ei saa aktiveerida navigeerimist.

Intervallidega treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu spordirežiimi valikute avamiseks.
2. Kerige alla kuvani **Intervals** (Intervallid) ja puudutage sätet või vajutage keskmist nuppu.
3. Lülitage intervallid sisse ja kohandage eespool kirjeldatud sätteid.



4. Kerige uuesti üles algkuvale ja alustage tavalisel viisil treeningut.
5. Nipsake vasakule või vajutage keskmist nuppu, kuni jõuate intervallide kuvale, ja vajutage ülemist nuppu, kui olete valmis intervalltreeningut alustama.



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



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

Kui olete treeningu salvestamise peatanud, lülitatakse intervalltreening selle spordirežiimi puhul automaatselt välja. Aga teised sätted säilitatakse, et saaksite kasutada sama treeningut hõlpsasti järgmisel korral, kui spordirežiimi kasutate.

3.20. Keel ja mõõteühikute süsteem

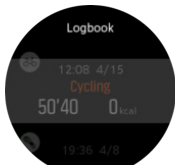
Kella keelt ja mõõteühikute süsteemi saate muuta sätetes sätte **General** (Üldine) » **Language** (Keel) alt.

3.21. Logiraamat

Logiraamatusse saate siseneda käivitajast või nipsates treeningute ülevaate kuvas paremale.



Puudutage logiraamatu sissekannet, mida soovite vaadata, ja kerige läbi logi üles või alla nipsates või ülemist või alumist nuppu vajutades.



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

Logist väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all. Sihverplaadile naasmiseks tuleb lihtsalt ekraanil topeltkoputada.

3.22. Kuufaasid

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

Kuufaas on saadaval vaadena vabaõhustiilis sihverplaadil. Puudutage ekraani, et muuta alumist rida, kuni näete kuuikooni ja protsenti.



Faasid on esitatud protsendiga ikoonina järgmisel viisil.

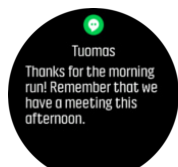


3.23. Teavitused

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

Kui seote kella rakendusega, on teatised vaikimisi sisse lülitatud. Saate need välja lülitada sätete menüüs Notifications (Teatised).

Teavituse saabudes ilmub käekella sihverplaadile hüpik.



Kui teade ei mahu ekraanile, nipsake üles, et kerida läbi kogu tekst.

Teavituste ajalugu

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

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

Kui vaatate teateid oma mobiilseadmes, tühjendatakse teavituste ajalugu.

3.24. POD-ide ja andurite sidumine

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

Seade Suunto Spartan Sport Wrist HR toetab järgmisi POD-ide ja andurite tüüpe:

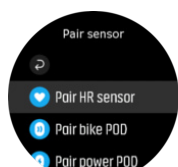
- pulsi-;
- jalgratta-;
- võimsus-,
- jala-.



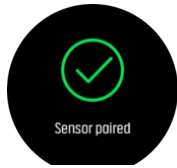
MÄRKUS: Kui lennureiim on sees, ei saa midagi siduda. Enne sidumist lülitage lennureiim välja. Vt: 3.2. Lennureiim.

POD-i või anduri ühendamiseks tegutsege järgmiselt.

1. Minge kella sätetesse ja valige **Connectivity** (Ühenduvus).
2. Valige **Pair sensor** (Seo andur), et näha nimekirja anduritest.
3. Nipsake alla terve nimekirja nägemiseks ja puudutage anduritüüpi, mille soovite ühendada.



4. Sidumise lõpuleviimiseks järgige käekellal olevaid juhiseid (vt vajaduse korral anduri juhendit), vajutades järgmise etapi juurde liikumiseks keskmist nuppu.



Kui anduril on nõutud sätteid, nagu vändapikkus jalgrattaanduril, palutakse teil väärtus sidumistoimingu ajal sisestada.

Kui andur on seotud, otsib käekell seda kohe, kui valite seda anduritüüpi kasutava sportimisrežiimi.

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

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

3.24.1. Jalgratta-POD-i kalibreerimine

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

Ratta ümbermõõdu muutmine

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

3.24.2. Jalaanduri kalibreerimine

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

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

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

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

3.24.3. Jõu-POD-i kalibreerimine

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

Jõu-POD-i kalibreerimiseks tehke järgmist.

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

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

3.25. Huvipunktid

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

Iga HP on määratletud järgmiste näitajatega:

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

Kella saab salvestada kuni 250 HP-d.

3.25.1. HP-de lisamine ja kustutamine

Käekella saate huvipunkti lisada kas Suunto rakendusega või hetkeasukoha salvestamisega.

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

HP lisamine käekellaga

1. Nipsake alla või vajutage ülemist nuppu, et avada käiviti.
2. Kerige kuvani **Navigation** ja puudutage ikooni või vajutage keskmist nuppu.
3. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida alla kuvani **Your location** (Teie asukoht), ja vajutage keskmist nuppu.
4. Oodake, kuni käekell aktiveerib GPS-i ja leiab teie asukoha.
5. Kui käekell kuvab teie laius- ja pikkuskraadi, vajutage ülemist nuppu oma asukoha HP-na salvestamiseks ja valige HP tüüp.
6. Vaikimisi on HP nimi sama, mis HP tüüp (millele järgneb järjest suurenev number). Nime saab hiljem Suunto rakenduses muuta.

HP-de kustutamine

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

HP kustutamine käekellas

1. Nipsake alla või vajutage ülemist nuppu, et avada käiviti.
2. Kerige kuvani **Navigation** ja puudutage ikooni või vajutage keskmist nuppu.
3. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida alla kuvani **POIs** (Huvipunktid), ja vajutage keskmist nuppu.
4. Kerige käekellast eemaldatava HP-ni ja vajutage keskmist nuppu.
5. Kerige üksikasjade lõpuni ja valige **Delete**.

HP kustutamisel käekellast ei kustutata seda jäädavalt.

Huvipunkti jäädavaks kustutamiseks peate selle kustutama Suunto rakenduses.

3.25.2. Navigeerimine huvikohani

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



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

Huvikohani navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Nipsake alla või vajutage ülemist nuppu, et avada käiviti.
2. Kerige kuvani **Navigation (Navigatsioon)** ja puudutage ikooni või vajutage keskmist nuppu
3. Kerige suvandini POIs (Huvipunktid) ja vajutage keskmist nuppu, et avada oma huvipunktide loend.
4. Kerige huvipunktini, mille juurde soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Navigeerimise alustamiseks vajutage ülemist nuppu.
6. Navigeerimise lõpetamiseks vajutage suvalisel hetkel uuesti ülemist nuppu.

Huvipunkti juurde navigeerimisel saab kasutada kaht eri kuva.

- Huvipunktikuva koos suunanäidikuga ja kaugusega huvipunktist.



- Kaardikuva, mis näitab teie praegust asukohta huvipunktist ja teie jäljerada (teekond, mille olete läbinud).



Kuvade vahetamiseks nipsake vasakule või paremale või vajutage keskmist nuppu.



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

Kaardivaates on teised läheduses olevad huvipunktid näidatud hallina. Puudutage ekraani, et vahetada ülevaatliku kaardi ja üksikasjalikuma kuva vahel. Üksikasjalikul kuval saate keskmist nuppu vajutades suunitaset muuta ja seejärel alumise ning ülemise nupuga sisse ja välja suumida.

Navigeerides saate avada otseteede loendi ekraani alumisest servast üles nipsates või alumist nuppu vajutades. Otseteed annavad kiire juurdepääsu huvipunkti üksikasjadele ja toimingutele, nagu praeguse asukoha salvestamine või navigeerimiseks muu huvikoha valimine või navigeerimise lõpetamine.

3.25.3. Huvipunktide tüübid

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

	Üldine huvipunkt
	Pesakoht (loomad, jahipidamisel)
	Alguspunkt (marsruudi või raja algus)
	Suur saakloom (loomad, jahipidamisel)
	Lind (loomad, jahipidamisel)
	Ehitis/kodu
	Kohvik, toit, restoran
	Laager, telkimine
	Auto, parkimine
	Koobas
	Kalju, mägi, org
	Rannik, järv, jõgi, vesi
	Risttee
	Hädaolukord
	Lõpp (marsruudi või raja algus)
	Kala, kalastuskoht
	Mets
	Geocache'i objekt
	Hostel, hotell, majutus
	Teave
	Aas
	Tipp
	Jäljed (loomade jäljed, jahipidamisel)
	Tee

	Kivi
	Nühkimine (loomade jäljed, jahipidamisel)
	Kraapimine (loomade jäljed, jahipidamisel)
	Laskmiskoht (jahipidamisel)
	Vaatamisväärsus
	Väike saakloom (loomad, jahipidamisel)
	Jälgimiskoht (jahipidamisel)
	Jäljed
	Jäljekaamera (jahipidamisel)
	Juga

3.26. Asukohavormingud

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

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

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

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

Muud levinud asukohavormingud on:

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

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

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

- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Uus-Meremaa)



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

3.27. Treeningu salvestamine

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

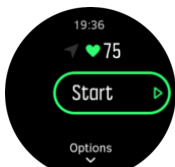
Treeningu salvestamiseks tehke järgmist.

1. Pange peale pulsiandur (valikuline).
2. Nipsake alla või vajutage ülemist nuppu, et avada käiviti.
3. Puudutage treeninguikooni või vajutage keskmist nuppu.



4. Nipsake üles või alla, et kerida läbi spordirežiimide, ja puudutage soovitud režiimi. Teine võimalus on kasutada kerimiseks ülemist ja alumist nuppu ning valida režiim keskmise nupuga.
5. Alustamishäidiku kohal kuvatakse ikoonide kogum olenevalt sellest, mida te sportimisrežiimiga kasutate (nt pulsisagedus ja ühendatud GPS). Nooleikoon (ühendatud GPS) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub signaali leidmisel roheliseks. Südameikoon (pulsisagedus) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub pulsiandurit kasutades signaali leidmisel värviliseks või külge kinnitatud südameks. Kui kasutate optilist pulsiandurit, muutub see ilma vööta värviliseks südameks.

Kui kasutate pulsiandurit, aga ikoon muutub roheliseks, siis veenduge, et pulsiandur oleks seotud (vt jaotist 3.24. *POD-ide ja andurite sidumine*), ja valige uuesti sportimisrežiim. Võite oodata, kuni ikoonid muutuvad roheliseks või punaseks, või alustada salvestamist kohe, vajutades keskmist nuppu.



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

6. Salvestamise ajal saate kuva muuta keskmise nupu abil või kasutada selleks puuteekraani, kui see on lubatud.
7. Salvestamise peatamiseks vajutage ülemist nuppu. Lõpetamiseks ja salvestamiseks kasutage alumist nuppu, jätkamiseks ülemist nuppu.



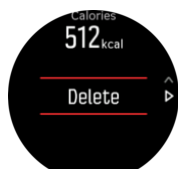
Kui valitud sportimisrežiimil on suvandeid, nagu kestuseesmärgi seadmine, saate neid kohandada enne salvestamise alustamist, nipsates üles või vajutades alumist nuppu. Lisaks saate kohandada sportimisrežiimi suvandeid salvestamise ajal, hoides all keskmist nuppu.

 **NÕUANNE:** Salvestamise ajal saate puudutada ekraani, et avada kellaaega ja aku laetuse taset näitavat hüpikakent.

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

Pärast salvestamise lõpetamist küsitakse teilt, kuidas te end tundsite. Võite küsimusele vastata või selle vahele jätta. (Vt jaotist *Enesetunne*.) Seejärel kuvatakse teile kokkuvõtte tegevusest, mida saate sirvida puuteekraani või nuppe kasutades.

Kui te ei soovi salvestist alles hoida, saate logikirje kustutada, kerides kokkuvõtte lõppu ja puudutades kustutamisenuppu. Samamoodi saate logisid kustutada logiraamatust.



3.27.1. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal

Seadmega Suunto Spartan Sport Wrist HR saab määrata treenimisel erinevaid eesmärgke.

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



Üldise eesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu spordirežiimi valikute avamiseks.
2. Puudutage suvandit **Target** (Eesmärgid) või vajutage keskmist nuppu.
3. Valige **Duration** (Kestus) või **Distance** (Vahemaa).
4. Valige oma eesmärk.
5. Nipsake paremale, et naasta sportimisrežiimi suvandite juurde.

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



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

Intensiivsuseesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu spordirežiimi valikute avamiseks.
2. Lülitage sisse **Intensity zones** (Intensiivsuseesmärk).
3. Valige **HR zones** (Pulsisagedus), **Pace zones** (Tempo) või **Power zones** (Pingutus). (Suvandite valik oleneb valitud sportimisrežiimist ja sellest, kas kellaga on seotud võimsus-POD.)
4. Valige oma sihtsoon.
5. Nipsake paremale, et naasta sportimisrežiimi suvandite juurde.

3.27.2. Navigeerimine treeningu ajal

Treeningu salvestamisel saate navigeerida mööda marsruuti või HP-ni.

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

Treeningu ajal navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Looge Suunto rakenduses marsruut või huvipunkt ja sünkroonige käekell, kui te ei ole seda juba teinud.
2. Valige GPS-i kasutatav spordirežiim ja nipsake üles või vajutage alumist nuppu suvandite avamiseks. Teise võimalusena võite kõigepealt alustada salvestamist ja seejärel vajutada pikalt keskmist nuppu, et avada spordirežiimide suvandid.
3. Kerige kuvani **Navigation** ja puudutage sätet või vajutage keskmist nuppu.
4. Nipsake üles või alla või vajutage ülemist või alumist nuppu, et valida navigeerimissuvand, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Valige marsruut või HP, mille juurde soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu. Seejärel vajutage navigeerimise alustamiseks ülemist nuppu.

Kui te pole veel treeningu salvestamist alustanud, viib viimane toiming teid tagasi sportimisrežiimi valikute juurde. Kerige üles algkuvale ja alustage tavalisel viisil salvestamist.

Treeningu ajal nipsake paremale või vajutage keskmist nuppu navigeerimiskuvale kerimiseks, kus näete valitud marsruuti või huvipunkti. Lisateavet navigeerimiskuva kohta vt: 3.25.2.

Navigeerimine huvikohani ja 3.29. Marsruudid.

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

3.27.3. Spordirežiimi energiasäästuvalikud

Aku kasutusaaja pikendamiseks on GPS-iga spordirežiimi kasutamisel suurim kasu GPS-i täpsuse reguleerimisest (vt jaotist 3.17. *GPS-i täpsus ja energiasääst*). Selleks et aku kasutusaega veelgi pikendada, võite reguleerida järgmisi energiasäästuvalikuid.

- Ekraanikuva värv: vaikimisi kasutatakse ekraanil kõiki olemasolevaid värve. Valiku Low color (Vähe värve) aktiveerimisel kasutatakse ekraanil vähem värve, mis vähendab vajadust akuenergia järele.
- Ekraani ajalõpp: tavaliselt on ekraan treeningu ajal alati sisse lülitatud. Kui lülitate ekraani ajalõpu välja, lülitub ekraan 10 sekundi pärast välja, et akuenergiat säästa. Vajutage suvalist nuppu, et ekraan uuesti sisse lülitada.

Energiasäästuvalikute aktiveerimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu spordirežiimi valikute avamiseks.
2. Kerige kuvani **Power saving** (Energiasääst) ja puudutage sätet või vajutage keskmist nuppu.
3. Reguleerige energiasäästuvalikuid soovitud viisil ja nipsake siis paremale või hoidke keskmist nuppu all, et energiasäästuvalikutest väljuda.
4. Kerige uuesti üles algvaatesse ja alustage tavalisel viisil treeningut.



MÄRKUS: Kui ekraani ajalõpp on sees, saate siiski mobiiliteavitusi ning heli ja vibratsiooniga märguandeid. Muid visuaalseid abivahendeid (nt automaatse peatamise hüpik) ei näidata.

3.28. Taastumisaeg

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

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

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

Taastumisaaja kuvamiseks nipsake seni, kuni näete treeningute ülevaate kuva, ja puudutage ekraani.



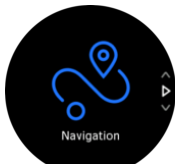
Kuna taastumisaeg on üksnes hinnanguline, väheneb kogunenud tundide arv pidevalt hoolimata vormisoleku tasemest või muudest individuaalsetest teguritest. Kui olete väga heas vormis, võite taastuda hinnatust kiiremini. Samas, kui põete näiteks grippi, võib taastumine olla hinnatust aeglasem.

3.29. Marsruudid

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

Marsruudil navigeerimiseks tegutsege järgmiselt.

1. Käiviti avamiseks nipsake alla või vajutage ülemist nuppu.
2. Kerige kuvani **Navigation** ja puudutage ikooni või vajutage keskmist nuppu.



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

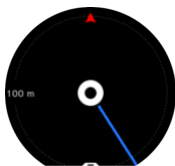


4. Kerige marsruudini, mille järgi soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Navigeerimise alustamiseks vajutage ülemist nuppu.
6. Navigeerimise lõpetamiseks vajutage suvalisel hetkel uuesti ülemist nuppu.

Puudutage ekraani ülevaatliku kaardi ja üksikasjalikuma kuva vahetamiseks.



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



Navigeerimise kuval olles saate avada otseteede loendi ekraani alumisest servast üles nipsates või alumist nuppu vajutades. Otseteed annavad kiire juurdepääsu navigeerimistoimingutele, nagu hetkeasukoha salvestamine või navigeerimiseks muu marsruudi valimine.

Kõigil GPS-iga sportimisrežiimidel on ka marsruudi valimise võimalus. Vt: 3.27.2. *Navigeerimine treeningu ajal.*

Navigeerimissuunised

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

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

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

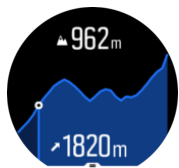
 **MÄRKUS:** Kui navigeerite marsruudi järgi, mis ristub iseendaga (nt 8-kujuline marsruut), ja teete ristumiskohas vale pöörde, eeldab käekell, et lähete meelega seda teed pidi. Käekell näitab teile järgmist kontrollpunkti uue liikumissuuna järgi. Niisiis jälgige keerulise marsruudi järgi navigeerides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

3.29.1. Navigeerimine kõrguse suhtes

Kui navigeerite marsruudil, millel on olemas kõrguse teave, saate navigeerida ka tõusu ja laskumise põhjal, kasutades kõrguse profiili kuva. Kui olete peamisel navigeerimiskuval (seal, kus on näha marsruut), nipsake vasakule või vajutage keskmist nuppu kõrguse profiili kuvale lülitumiseks.

Kõrguse profiili kuva näitab järgmist teavet.

- üleval: teie praegune kõrgus.
- keskel: kõrguse profiil, mis näitab teie praegust asukohta
- all: järelejäänud tõus või laskumine (vaadete muutmiseks puudutage ekraani)



Kui satute kõrguse suhtes navigeerimise kasutamise ajal marsruudist liiga kaugele, annab kell kõrguse profiili kuval teate **Off route** (Marsruudilt väljas). Kui näete sellist teadet, kerige marsruudi navigeerimise kuvale, et enne kõrguse suhtes navigeerimisega jätkamist uuesti õigele teele jõuda.

3.30. Komooti täppisnavigeerimine

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

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

Komooti täppisnavigeerimise kasutamine

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

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

Täppismärguannete saamiseks järgige jaotise „3.29. Marsruudid“ juhtnööre ja valige marsruut Komootis.

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

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

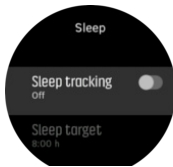
3.31. Une jälgimine

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

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

Une jälgimiseks tehke järgmist.

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



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

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

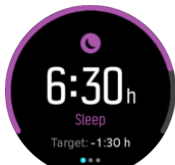
 **MÄRKUS:** *Kuite lähete voodisse enne magamamineku aega ja ka ärkate pärast teie magamamineku aega, ei loe kell seda kui une seanssi. Määrake oma voodisoleku aeg kõige varasema võimaliku magamaminekuaja ja hiliseima ärkamisaja järgi.*

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

Une trendid

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

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



Unekuval olles saate nipsata vasakule, et näha oma keskmist uneaega viimase seitsme päeva jooksul. Nipsake üles, et näha oma tegelikke unetunde viimase seitsme päeva jooksul.

Keskmise une kuval olles saate nipsata vasakule, et näha oma keskmise pulsisageduse väärtuste graafikut viimase seitsme päeva kohta.



Nipsake üles, et näha oma tegelikke pulsisageduse väärtusi viimase seitsme päeva jooksul.



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



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

Pulsi mõõtmine magamise ajal

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

Automaatne režiim Mitte häirida

Saate kasutada režiimi Mitte häirida automaatset sätet, et lülitada režiim Mitte häirida magamisel automaatselt sisse.

3.32. Spordirežiimid

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

Kui salvestate treeningut (vaadake lõiku 3.27. *Treeningu salvestamine*), võite nipsata üles või alla, et näha sportimisrežiimide lühinimekirja. Puudutage lühinimekirja lõpus olevat ikooni, et näha tervet nimekirja ja kõiki sportimisrežiime.



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

3.32.1. Ujumine

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

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

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

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

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

3.33. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid

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

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

Päikesetõusu- ja -loojangualarmide määramiseks toimige järgmiselt.

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



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



6. Vajutage kinnitamiseks ja väljumiseks keskmist nuppu.



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



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

3.34. kellaaeg ja kuupäev.

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

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

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

3.34.1. Äratuskell

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

Peale tavaliste fikseeritud alarmide saate kasutada ka päikesetõusu ja -loojangu andmete järgi kohanduvat alarmi. Vaadake: 3.33. *Päikesetõusu- ja -loojangualarmid*.

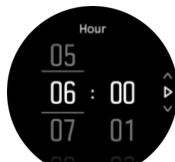
Fikseeritud alarmiaja määramiseks toimige järgmiselt.

1. Sihverplaadikuval olles vajutage keskmist nuppu, et avada otseteede menüü, ja kerige suvandini **Alarms(Äratus)** (Alarmid).
2. Esmalt valige, kui tihti äratuskell helisema peab. Valikud on järgmised.

Once (Üks kord): äratuskell heliseb üks kord järgmise 24 tunni jooksul määratud ajal
Weekdays (Tööpäeviti): äratuskell heliseb esmaspäevast reedeni samal ajal
Daily (Iga päev): äratuskell heliseb igal nädalapäeval samal ajal



3. Seadke tunnid ja minutid, seejärel väljuge sätetest.



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



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

3.35. Taimerid

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



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

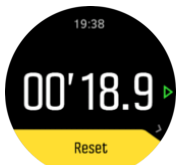
Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et avada valiku **SET TIMER (SET TIMER)** (Taimeri seadistamine) otseteede menüü, kus saab taimeri sätteid muuta.

Stopper

Stopperi käivitamiseks vajutage keskmist nuppu.



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



Väljuge taimerist, nipsates paremale või hoides keskmist nuppu all.

Mahaloendustaimer

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



Peatage ja lähtestage keskmise ja alumise nupuga.

Väljuge taimerist, nipsates paremale või hoides keskmist nuppu all.

3.36. Helid ja vibratsioon

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

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

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

- **Buttons off:** kõik sündmused peale nuppude vajutamise vallandavad märguande.

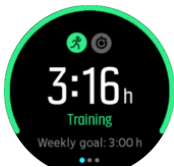
Asukohas **Alarms** (Alarmid) saate valida järgmiste suvandite vahel.

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

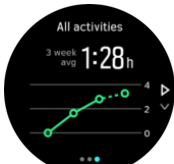
3.37. Treeningute ülevaade

Teie käekell pakub ülevaadet teie treeningutegevusest.

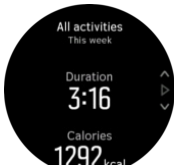
Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida treeningute ülevaate kuvale.



Nipsake vasakule või vajutage kaks korda keskmist nuppu, et näha oma kolme viimase nädala tegevuste ja keskmise kestuse graafikut. Puudutage ekraani, et lülitada kolme viimase nädala eri tegevuste vahel.



Nipsake üles või vajutage alumist paremat nuppu, et näha jooksva nädala kokkuvõtet. Kokkuvõtte hõlmab kestust ja kaloreid. Kui valitud on konkreetne tegevus, saab üles nipsates selle üksikasju vaadata.



3.38. Kella sihverplaadid

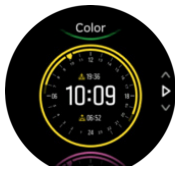
Suunto Spartan Sport Wrist HR on mitu nii digitaal- kui ka analoogstiilis sihverplaati, mille seast valida.

Kella sihverplaadi muutmiseks toimige järgmiselt.

1. Sihverplaadi hetkekuval olles vajutage pikalt keskmist nuppu, et avada otseteede menüü.
2. Kerige suvandini **Watch face (Sihverplaat)** ja puudutage seda või vajutage keskmist nuppu, et siseneda.



2. Nipsake üles ja alla, et kerida sihverplaatide eelvaateid, ja puudutage seda, mida soovite kasutada.
3. Nipsake üles ja alla, et kerida värvisuvandeid, ja puudutage seda, mida soovite kasutada.



Igal sihverplaadil on lisateavet, nagu kuupäev ja teine kellaaeg. Kuvade vahel liikumiseks puudutage ekraani.

4. Hooldus ja tugi

4.1. Käsitsemisjuhised

Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha.

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

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

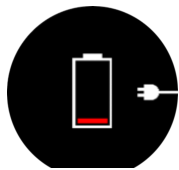
4.2. Aku

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



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

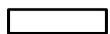
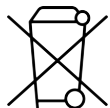
Kui aku laetuse tase on vähem kui 20% ja hiljem vähem kui 5%, kuvatakse käekellal tühjeneva aku ikoon. Kui aku on peaaegu tühi, lülitub kell tühjeneva aku režiimi ja kuvab laadimisikooni.



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

4.3. Kõrvaldamine

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



5. Etalonväärtused

5.1. Tehnilised andmed

Üldine

- Töötemperatuur: –20 kuni +60 °C / –5 kuni +140 °F
- Aku laadimistemperatuur: 0 kuni +35 °C / +32 kuni +95 °F
- Ladustamistemperatuur: –30 kuni +60 °C / –22 kuni +140 °F
- Veekindlus: 100 m / 328 jalga
- Aku: Laetav liitium-ioonaku
- Aku tööiga: 10–40 tundi GPS-iga olenevalt tingimustest

Optiline andur

- Valencelli optiline pulss

Raadiotransiiver

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

Kompass

- Täpsus: 1 kraad / 18 milliradiaani

GPS

- Tehnoloogia: SiRF star V
- Täpsus: 1 m / 3 jalga
- Sagedusriba: 1575.42 MHz

Tootja

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

Tootmiskuupäev

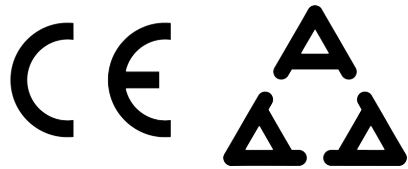
Tootmiskuupäeva saab kindlaks määrata seadme seerianumbri järgi. Seerianumber on alati 12-kohaline: AANNXXXXXXXX.

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

5.2. Ühilduvus

5.2.1. CE

Suunto Oy deklareerib käesolevaga, et raadioseade OW161 vastab direktiivile 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. FCC määrustele vastavus

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

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

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

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

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

5.2.3. IC

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

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

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

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

5.3. Kaubamärk

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

5.4. Patenditeatis

Seda toodet kaitsevad patent ja patenditaotlused ning nende vastavad riiklikud õigused. FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Esitatud on veel patenditaotlusi.

Valencelli optiline südameandur, mida selles tootes kasutatakse, on kaitstud patendi ja patenditaotluste ning vastavate riiklike õigustega. Lisateavet leiate saidilt valencell.com/patents/.

5.5. Rahvusvaheline piiratud garantii

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

Garantiaeg

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

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

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

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

Välistused ja piirangud

Käesolev rahvusvaheline piiratud garantii ei hõlma järgmist:

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

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

See rahvusvaheline piiratud garantii ei kehti järgmistel juhtudel:

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

Juurdepääs Suunto garantiiteenusele

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

Vastutuse piirang

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

5.6. Autoriõigus

© Suunto Oy 3/2016. Kõik õigused kaitstud. Suunto, Suunto tootenimetused, nende logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning nimetused on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. See dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning selle ainueesmärk on pakkuda klientidele toodete kasutamise kohta teavet. Selle sisu ei ole lubatud kasutada ega levitada muudel eesmärkidel ja/või muud moodi edastada, avaldada ega kopeerida ilma Suunto Oy kirjaliku nõusolekuta. Kuigi oleme hoolitsenud selle eest, et selles dokumendis sisalduv teave oleks põhjalik ja täpne, ei anta teabe täpsusele mingit otsest ega kaudset garantiid. Suunto Oy jätab endale õiguse selle dokumendi sisu mis tahes ajal muuta sellest ette teatamata. Dokumendi värskema versiooni saate alla laadida veebisaidilt www.suunto.com.



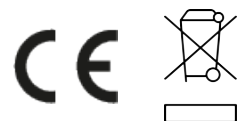
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.