

## **SUUNTO 5**

คู่มือการใช้งาน

1. เจดนาในการใช้งาน.....	4
2. ความปลอดภัย.....	5
3. เริ่มต้นใช้งาน.....	6
3.1. ปุ่ม.....	6
3.2. SuuntoLink.....	7
3.3. แอป Suunto.....	7
3.4. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล.....	8
3.5. การปรับการตั้งค่า.....	8
4. การตั้งค่า.....	10
4.1. การเลือกปุ่มและหรีแสงหน้าจอ.....	10
4.2. ไฟหน้าจอ.....	10
4.3. โทนเสียงและการสั่น.....	10
4.4. การเชื่อมต่อบลูทูธ.....	10
4.5. โหมดเครื่องบิน.....	11
4.6. โหมดห้ามรบกวน.....	11
4.7. การแจ้งเตือน.....	11
4.8. เวลาและวันที่.....	12
4.8.1. นาฬิกาปลุก.....	12
4.9. ภาษาและระบบหน่วยวัด.....	12
4.10. หน้าปัดนาฬิกา.....	13
4.10.1. ข้างขึ้นข้างแรม.....	13
4.11. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก.....	13
4.12. ประหยัดพลังงาน.....	14
4.13. รูปแบบตำแหน่ง.....	14
4.14. ข้อมูลอุปกรณ์.....	15
5. คุณลักษณะ.....	16
5.1. การบันทึกการออกกำลังกาย.....	16
5.1.1. โหมดกีฬา.....	17
5.1.2. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย.....	17
5.1.3. การนำทางขณะออกกำลังกาย.....	18
5.1.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่.....	18
5.1.5. การว่ายน้ำ.....	19
5.1.6. การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา.....	19
5.1.7. ซิมหน้าจอ.....	20
5.1.8. หุคชั่วคราวอัตโนมัติ.....	20
5.1.9. ความรู้สึก.....	21
5.2. การควบคุมสื่อ.....	21
5.3. สมุดบันทึก.....	21
5.4. การนำทาง.....	22

5.4.1. การนำทางในที่สูง.....	22
5.4.2. เครื่องวัดความสูง.....	22
5.4.3. เส้นทาง.....	23
5.4.4. ค้นหาย้อนกลับ.....	24
5.4.5. การนำทางแบบเชื่อมต่อเพื่อขับเคลื่อน โดย Komoot.....	24
5.4.6. จุดสนใจ.....	25
5.4.7. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดพลังงาน.....	28
5.5. กิจกรรมประจำวัน.....	28
5.5.1. การติดตามกิจกรรม.....	28
5.5.2. HR แบบทันที.....	29
5.5.3. HR ประจำวัน.....	29
5.6. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย.....	30
5.7. แนวทางการออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนได้.....	31
5.8. การฟื้นฟูสภาพ.....	33
5.9. การติดตามการนอนหลับ.....	33
5.10. ความเครียดและการฟื้นฟูตัว.....	34
5.11. ระดับความสมบูรณ์แข็งแรง.....	35
5.12. เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอก.....	36
5.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์.....	36
5.13.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน.....	37
5.13.2. การปรับเทียบ foot POD.....	37
5.13.3. การปรับเทียบ POD ไฟฟ้า.....	37
5.14. ตัวจับเวลา.....	37
5.15. โจนเข็มขัด.....	38
5.15.1. โจนอัตราการเต้นของหัวใจ.....	39
5.15.2. โจนอัตราการก้าว.....	40
5.15.3. โจนใช้กำลัง.....	41
5.16. FusedSpeed™.....	42
6. คู่มือ SuuntoPlus™.....	44
7. แอปกีฬา SuuntoPlus™.....	45
8. การดูแลและให้บริการ.....	46
8.1. แนวทางการใช้งาน.....	46
8.2. แบตเตอรี่.....	46
8.3. การกำจัดทิ้ง.....	46
9. อื่นๆ.....	47
9.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ.....	47
9.2. CE.....	47

## 1. เจตนาในการใช้งาน


Suunto 5 เพื่อเป็นนาฬิกากีฬาที่ติดตามการเคลื่อนไหวของคุณและตัวชี้วัดอื่น ๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจและแคลอรี Suunto 5 เพื่อมิใช่ไว้สำหรับการ  
สนทนารและการไม่ได้มีไว้สำหรับวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ใด ๆ


อย่าใช้ Suunto 5 นอกช่วงอุณหภูมิการทำงาน เนื่องจากอาจทำให้ผลิตภัณฑ์เสียหายได้ อย่าใช้ผลิตภัณฑ์ในที่ที่มีอุณหภูมิสูงกว่าอุณหภูมิในการใช้งาน เพราะ  
อาจทำให้ผิวหนังไหม้ได้

## 2. ความปลอดภัย

### ประเภทของการระมัดระวังความปลอดภัย


 คำเตือน: - ใช้ในชั้นคอนหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต

 ข้อควรระวัง: - ใช้ในชั้นคอนหรือสถานการณ์ที่อาจเกิดความเสียหายกับผลิตภัณฑ์

 หมายเหตุ: - ใช้เพื่อเน้นข้อมูลสำคัญ


 เคล็ดลับ: - ใช้เป็นคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้คุณสมบัติและฟังก์ชันของอุปกรณ์

### ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย


 คำเตือน: อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะเป็นไปตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

 คำเตือน: ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายเสมอ การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

 คำเตือน: ใช้เพื่อกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น


 คำเตือน: อย่าเชื่อถือ GPS หรืออายุการใช้งานแบตเตอรี่ทั้งหมด ใช้แผนที่และวัสดุสำรองอื่นๆ เพื่อความปลอดภัยของคุณเสมอ

 ข้อควรระวัง: ห้ามใช้ตัวทำละลายใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย

 ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารกำจัดแมลงใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย

 ข้อควรระวัง: อย่าทิ้งอุปกรณ์ แต่ให้ถือเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

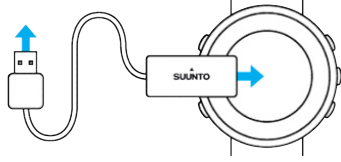
 ข้อควรระวัง: ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์หล่นเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายได้

 หมายเหตุ: Suunto ใช้เซ็นเซอร์และอัลกอริทึมขั้นสูงในการสร้างตัวชี้วัด ซึ่งช่วยให้คุณในการทำกิจกรรมและการผจญภัย เรามุ่งมั่นให้เกิดความแม่นยำมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ผลิตภัณฑ์และบริการของเราเก็บบันทึกไว้อาจไม่ครบถ้วนสมบูรณ์เสมอไปและตัวชี้วัดที่ได้ อาจไม่แม่นยำเสมอไป แคลอรี อัตราการเต้นของหัวใจ สถานที่ การตรวจจับการเคลื่อนไหว การจดจำชื่อค สัญลักษณ์ความเครียดทางร่างกาย และตัวชี้วัดอื่นๆ อาจไม่ตรงกับความจริงเสมอไป ผลิตภัณฑ์และบริการ Suunto มีไว้เพื่อการใช้งานเชิงนันทนาการเท่านั้นและไม่ได้มีวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ใดๆ

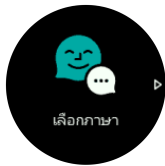
### 3. เริ่มต้นใช้งาน

เริ่มใช้ Suunto 5 ครั้งแรกได้ง่ายและรวดเร็ว

1. ใช้สาย USB ที่ให้มาเสียบขารณาฬิกาเข้ากับแหล่งจ่ายไฟเพื่อปลุกนาฬิกา



2. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเริ่ม wizard การตั้งค่า



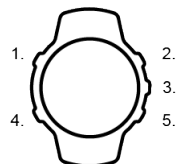
3. เลือกภาษาที่ต้องการ โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง แล้วขึ้นชั้นด้วยปุ่มตรงกลาง



4. ทำตามคำแนะนำจากตัวช่วยเพื่อตั้งค่าเบื้องต้นให้เสร็จสิ้น กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่างเพื่อเปลี่ยนค่า จากนั้นกดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกและไปยังขั้นตอนถัดไป

#### 3.1. ปุ่ม

Suunto 5 ใช้ปุ่ม 5 ปุ่มเพื่อดูหน้าจอและใช้คุณลักษณะต่างๆ ได้



##### 1. ปุ่มซ้ายบน

- กดเพื่อเปิดไฟพื้นหลัง
- กดเพื่อดูข้อมูลอื่นๆ

##### 2. ปุ่มขวาบน

- กดเพื่อเลื่อนขึ้นดูมุมมองและเมนู

##### 3. ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเลือกการ
- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ
- กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนูทางลัดในบริบท

##### 4. ปุ่มซ้ายล่าง

- กดเพื่อย้อนกลับ

##### 5. ปุ่มขวาล่าง

- กดเพื่อเลื่อนลงดูมุมมองและเมนู

ปุ่มมักจะทำหน้าที่ต่างกันในขณะที่บันทึกการออกกำลังกาย ดังนี้

#### 1. ปุ่มซ้ายบน

- กดเพื่อดูข้อมูลอื่นๆ

#### 2. ปุ่มขวาบน

- กดเพื่อหยุดชั่วคราวหรือบันทึกต่อ
- กดค้างไว้เพื่อเปลี่ยนกิจกรรม

#### 3. ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ
- กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในบริบท

#### 4. ปุ่มซ้ายล่าง

- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ

#### 5. ปุ่มขวาล่าง

- กดเพื่อจำกัดรอบ
- กดค้างไว้เพื่อล็อกและปลดล็อกปุ่ม

### 3.2. SuuntoLink

ดาวน์โหลดและติดตั้ง SuuntoLink บน PC หรือ Mac เพื่ออัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกาของคุณ

เราขอแนะนำให้อัปเดตนานาฬิกาเมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ที่ใช้งานได้ คุณจะได้รับแจ้งผ่าน SuuntoLink และแอป Suunto หากมีการอัปเดตที่ใช้ได้

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

วิธีอัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกา

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

### 3.3. แอป Suunto

ด้วยแอป Suunto คุณสามารถเสริมประสบการณ์ในการใช้งาน Suunto 5 ของคุณได้ จับคู่นาฬิกากับแอปบนอุปกรณ์เคลื่อนที่เพื่อปรับแต่ง GPS, การแจ้งเตือนทางมือถือ, ข้อมูลเชิงลึกและอื่นๆ



**หมายเหตุ:** คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่

วิธีจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto:

1. ตรวจสอบว่า Bluetooth ของนาฬิกาเปิดอยู่ จากได้เมนูการตั้งค่า ให้ไปที่ การเชื่อมต่อ » ค้นพบ แล้วเปิดใช้งาน หากปิดไว้
2. ดาวน์โหลดและติดตั้งแอป Suunto ในอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่ใช้งานเข้ากันได้จาก iTunes, App Store, Google Play หรือแอปสโตร์ที่ได้รับการสนับสนุนในท้องถิ่น
3. เริ่มค้นแอป Suunto และเปิดบลูทูธ หากยังไม่ได้เปิดใช้งาน
4. แตะไอคอนนาฬิกาที่ด้านซ้ายบนของหน้าจอแอปจากนั้นแตะ “PAIR” เพื่อจับคู่นาฬิกา
5. ตรวจสอบการจับคู่โดยพิมพ์รหัสที่แสดงบนนาฬิกาในแอป



**หมายเหตุ:** คุณสมบัตินี้บางอย่างอาจต้องอาศัยการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน WiFi หรือเครือข่ายมือถือ อาจมีค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เรียกเก็บจากผู้ให้บริการ

### 3.4. อัตราการเดินของหัวใจแบบออปติคอลล

การวัดอัตราการเดินของหัวใจแบบออปติคอลลจากข้อมือเป็นวิธีตรวจอัตราการเดินของหัวใจได้ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเดินของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่นาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์และผิว ไม่ว่าจะบางแค่ไหนก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แขน โดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่นาฬิกาตามปกติ เช่น เซอร์จะอ่านการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ยังมีเนื้อเยื่อให้อ่านได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งให้ผลดีขึ้นเท่านั้น
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเดินของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เช่น เซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้นิ่ง การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
- ฝือกและรอยสักอาจปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอลลขาดความน่าเชื่อถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคอลลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเดินของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำ
- ขอแนะนำให้อ่านเซ็นเซอร์วัดอัตราการเดินของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเดินของหัวใจได้เร็วขึ้น

**คำเตือน:** คุณสมบัต้อัตราการเดินของหัวใจแบบออปติคอลลอาจไม่แม่นยำสำหรับผู้ใช้งานทุกคนในทุกกิจกรรม อัตราการเดินของหัวใจแบบออปติคอลลอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสีกผิวที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเดินของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอลล

**คำเตือน:** ใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเดินของหัวใจแบบออปติคอลลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์

**คำเตือน:** ปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

**คำเตือน:** อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

### 3.5. การปรับการตั้งค่า

วิธีปรับการตั้งค่า

1. กดปุ่มขวาบนจนกว่าจะเห็นไอคอนการตั้งค่า จากนั้นกดปุ่มกลางเพื่อเข้าสู่เมนูการตั้งค่า



2. เลื่อนเมนูตั้งค่าโดยกดปุ่มขวาบนหรือขาล่าง




3. เลือกการตั้งค่าโดยกดปุ่มกลาง เมื่อการตั้งค่าเน้นสีอยู่ กลับไปที่เมนูโดยกดปุ่มซ้ายล่าง
4. หากต้องการตั้งช่วงค่า ให้เปลี่ยนค่าโดยกดปุ่มขวาบนหรือขาล่าง





5. หากต้องการเปิดหรือปิดการตั้งค่าที่เพิ่งปรับไป ให้เปลี่ยนค่าโดยกดปุ่มตรงกลาง



 **เคล็ดลับ:** นอกจากนี้ คุณยังสามารถเข้าใช้งานการตั้งค่าทั่วไปได้จากเมนูทางลัด โดยกดปุ่มกลางค้างไว้



## 4. การตั้งค่า

### 4.1. การล็อกปุ่มและหรีแสงหน้าจอ

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถล็อกปุ่มโดยการกดปุ่มขวาล่าง เมื่อล็อกแล้ว คุณจะไม่สามารถเปลี่ยนมุมมองการแสดงผลได้ แต่เปิดไฟหน้าจอได้ โดยกดปุ่มใดก็ได้ หากไฟหน้าจออยู่ในโหมดอัตโนมัติ

เมื่อต้องการปลดล็อก ให้กดปุ่มขวาล่างอีกครั้ง

หากไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย หน้าจอจะหริ่งหลังจากไม่มีการใช้งานเป็นเวลาสั้นๆ เพื่อใช้งานหน้าจอ ให้กดปุ่มใดก็ได้

หลังจากไม่มีการใช้งานเป็นเวลานาน นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพักการทำงานและปิดหน้าจอโดยสมบูรณ์ หลังจากนั้นจะกลับมาทำงานอีกครั้งเมื่อมีการเคลื่อนไหว

### 4.2. ไฟหน้าจอ

คุณสมบัติไฟพื้นหลังสามารถปรับเปลี่ยนได้จากการตั้งค่าใน **ทั่วไป** » **ไฟหน้าจอ**.

- การตั้งค่า สแตนด์บาย จะควบคุมความสว่างของหน้าจอเมื่อไม่มีการเปิดแบ็คไลท์ที่ใช้งานอยู่ (เช่นถูกกระตุ้นโดยการกดปุ่ม) สามตัวเลือก สแตนด์บาย ได้แก่: เปิด/ปิด
- คุณสมบัติ ยกขึ้นเพื่อปลุก จะเปิดใช้งานไฟแบ็คไลท์สแตนด์บายในโหมดเวลาปกติและเปิดใช้งานแบ็คไลท์ในโหมดออกกำลังกายเมื่อยกข้อมือขึ้นเพื่อดูตำแหน่งการอ่าน สามตัวเลือก ยกขึ้นเพื่อปลุก ได้แก่:
  - เปิด: การยกข้อมือในโหมดเวลาปกติหรือระหว่างออกกำลังกายจะเปิดใช้งานไฟพื้นหลัง
  - ออกกำลังกายเท่านั้น: การยกข้อมือจะเปิดไฟพื้นหลังระหว่างออกกำลังกายเท่านั้น
  - ปิด: คุณสมบัติ ยกขึ้นเพื่อปลุก จะถูกปิด



**หมายเหตุ:** คุณยังสามารถตั้งค่าไฟพื้นหลังให้เปิดตลอดเวลาได้อีกด้วย กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนู **ทางลัด** เลื่อนไปยัง **ไฟหน้าจอ** และสลับสวิทช์เพื่อบังคับให้เปิดไฟพื้นหลัง

### 4.3. โทนเสียงและการสั่น

โทนเสียงและการสั่นใช้ในการแจ้งเตือน การปลุก และเหตุการณ์และการกระทำอื่น ๆ ที่สำคัญ ปรับค่าทั้งสองได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **โทน**

ภายใต้ **ทั่วไป** » **โทน** » **ทั่วไป** คุณสามารถเลือกได้จากตัวเลือกต่อไปนี้:

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

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

คุณสามารถเลือกจากตัวเลือกต่อไปนี้:

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

### 4.4. การเชื่อมต่อบลูทูธ

Suunto 5 ใช้เทคโนโลยีบลูทูธเพื่อส่งและรับข้อมูลจากโทรศัพท์มือถือ เมื่อจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto เป็นเทคโนโลยีเดียวกันที่ใช้เมื่อจับคู่ POD กับเซ็นเซอร์

หากคุณไม่ต้องการให้หน้าปิกาปรากฏให้เครื่องสแกนบลูทูธเห็น ให้เปิดหรือปิดการตั้งค่าการค้นพบได้จากการตั้งค่าในส่วน **การเชื่อมต่อ** » **ค้นพบ**



บลูทูธยังสามารถปิดได้โดยการเปิดโหมดใช้งานบนเครื่องบิน โปรดดู 4.5. โหมดเครื่องบิน

#### 4.5. โหมดเครื่องบิน

เปิดโหมดเครื่องบินเมื่อต้องการส่งสัญญาณ ไร้สาย คุณสามารถเปิดหรือปิดโหมดเครื่องบินจากการตั้งค่าใน การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ)



 **หมายเหตุ:** ในการจับคู่ทุกอย่างกับอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องปิดโหมดเครื่องบินก่อน ถ้าคุณเปิดไว้

#### 4.6. โหมดห้ามรบกวน

โหมดห้ามรบกวนคือการตั้งค่าเพื่อปิดเสียงและการสั่นสะเทือนทั้งหมด ทำให้เป็นตัวเลือกที่มีประโยชน์มากขณะสวมใส่ นาฬิกาในสถานที่ เช่น โรงละคร หรือสภาพแวดล้อมที่คุณต้องการให้นาฬิกาทำงานตามปกติ แต่เงียบ

เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวน:

1. กดปุ่มตรงกลางจากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. กดปุ่มกลางเพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวน

ขณะอยู่ในโหมดนี้ ให้กดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดหน้าจอ เมื่อหน้าจอเปิดอยู่ ให้กดปุ่มด้านบนเพื่อปิดโหมดห้ามรบกวน

หากคุณตั้งนาฬิกาปลุกไว้ นาฬิกาจะส่งเสียงเตือนตามปกติและปิดโหมดห้ามรบกวน เว้นแต่ว่าคุณจะเลื่อนปลุก

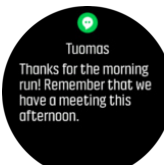
#### 4.7. การแจ้งเตือน

หากคุณจับคู่ นาฬิกา กับแอป Suunto และใช้โทรศัพท์ Android คุณจะได้รับการแจ้งเตือนเมื่อมีสายเรียกเข้าและข้อความ เช่น บนนาฬิกาของคุณ

เมื่อจับคู่ นาฬิกา กับแอป การแจ้งเตือนจะเปิดไว้โดยอัตโนมัติ ซึ่งปิดได้จากเมนูการตั้งค่าในส่วน การแจ้งเตือน

 **หมายเหตุ:** ข้อความที่ได้รับจากบางแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสารอาจไม่สามารถใช้งานได้กับ Suunto 5

เมื่อการแจ้งเตือนมาถึง จะมีป๊อปอัพปรากฏบนหน้าปัด



หากข้อความไม่พอดีกับหน้าจอ กดปุ่มขวาเพื่อเลื่อนดูทั้งหมด

กด การกระทำ เพื่อโต้ตอบการแจ้งเตือน (ตัวเลือกที่มีจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแอปมือถือของคุณที่ส่งการแจ้งเตือน)

สำหรับแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสาร คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อส่ง **ตอบกลับอย่างรวดเร็ว** คุณสามารถเลือกและแก้ไขข้อความที่กำหนดไว้ล่วงหน้าในแอป Suunto

#### ประวัติการแจ้งเตือน

หากมีการแจ้งเตือนที่ไม่ได้อ่านหรือสายที่ไม่ได้รับในโทรศัพท์มือถือ คุณสามารถดูได้บนนาฬิกา

จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มกลางแล้วกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนดูประวัติการแจ้งเตือน  
ประวัติการแจ้งเตือนจะล้างออกไปเมื่อคุณดูข้อความจากอุปกรณ์เคลื่อนที่

## 4.8. เวลาและวันที่

คุณจะตั้งเวลาและวันที่ในช่วงเริ่มต้นใช้งานนาฬิกา หลังจากนั้น นาฬิกาจะใช้เวลาจากจีพีเอสเพื่อปรับค่าชดเชยเวลาเอง

เมื่อคุณจับคู่กับแอป Suunto แล้วนาฬิกาของคุณจะได้รับการอัปเดตเวลาที่เขตเวลาและเวลาออมแสงจากอุปกรณ์มือถือ  
ในส่วน **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ให้แตะที่ **อัปเดตเวลาอัตโนมัติ** เพื่อสลับเปิดและปิดคุณสมบัติ

คุณสามารถปรับเวลาและวันที่ด้วยตัวเองจากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ซึ่งใช้เปลี่ยนรูปแบบวันและเวลาได้อีกด้วย

นอกจากเวลาหลักแล้ว คุณยังใช้การแสดงผลสองเวลาเพื่อติดตามเวลาในสถานที่ต่างๆ ได้ เช่น ในขณะที่เดินทาง ในส่วน **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ให้แตะที่ **เวลาดูขนาบ** เพื่อตั้งเขตเวลาโดยการเลือกตำแหน่ง

### 4.8.1. นาฬิกาปลุก

นาฬิกาของคุณมีนาฬิกาปลุกที่สามารถส่งเสียงครั้งเดียวหรือทำซ้ำในวันที่กำหนดให้ เปิดใช้งานสัญญาณเตือนจากการตั้งค่าภายใต้ **สัญญาณปลุก** » **นาฬิกาปลุก**

วิธีตั้งเวลาปลุก

- ขั้นแรกให้เลือกความถี่ของเวลาปลุกที่ต้องการ มีตัวเลือกดังนี้
  - ครั้งหนึ่งครั้งเดียว (Once):** เสียงปลุกจะดังครั้งหนึ่งใน 24 ชั่วโมงถัดไปตามเวลาที่กำหนด
  - วันธรรมดาเวลาเดียวกันในสัปดาห์ (Weeklight):** เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์
  - ประจำวันทุกวัน (Daily):** เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันทุกวันในสัปดาห์



- ตั้งชั่วโมงและนาที แล้วออกจากการตั้งค่า



เมื่อเสียงปลุกดัง คุณสามารถปิดการปลุกหรือเลือกตัวเลือกเลื่อนการปลุกได้ เวลาเลื่อนการปลุกคือ 10 นาทีและสามารถตั้งซ้ำๆ ได้ 10 ครั้ง



ถ้าปล่อยให้เสียงปลุกดังต่อ นาฬิกาจะเลื่อนปลุกโดยอัตโนมัติเมื่อผ่านไป 30 วินาที

## 4.9. ภาษาและระบบหน่วยวัด

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

## 4.10. หน้าปัดนาฬิกา

Suunto 5 มีหน้าปัดนาฬิกาหลายแบบให้เลือกทั้งแบบดิจิทัลและแบบอนาล็อก

วิธีเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา

1. ไปที่การตั้งค่า หน้าปัดนาฬิกา (หน้าปัดนาฬิกา) จากตัวเรียกใช้งาน หรือกดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อเปิดเมนูในบริบท กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือก หน้าปัดนาฬิกา (หน้าปัดนาฬิกา)



2. ใช้ปุ่มขวาบนหรือขวาล่างเลื่อนดูตัวอย่างหน้าปัดนาฬิกา และเลือกหน้าปัดที่ต้องการ โดยกดปุ่มตรงกลาง
3. ใช้ปุ่มขวาบนหรือขวาล่างเลื่อนดูและเลือกสีที่ต้องการใช้



หน้าปัดแต่ละแบบจะมีข้อมูลเพิ่มเติม เช่น วันที่หรือแสดงผลสองเวลา กดปุ่มตรงกลางเพื่อสลับมุมมอง

### 4.10.1. ข้างขึ้นข้างแรม

นอกจากเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและตกแล้ว นาฬิกาของคุณจะติดตามข้างขึ้นข้างแรมของดวงจันทร์ได้ ข้างขึ้นข้างแรมของดวงจันทร์ขึ้นอยู่กับวันที่ตั้งไว้ในนาฬิกา

ข้างขึ้นข้างแรมสามารถมองเห็นได้ในหน้าปัดนาฬิกาสไตลกลางแจ้ง กดปุ่มซ้ายบนเพื่อเปลี่ยนแฉวล่างจนกว่าคุณจะเห็นข้างขึ้นข้างแรมเห็นข้างขึ้นข้างแรม



ข้างขึ้นข้างแรมจะแสดงเป็น ไอคอนที่มีเปอร์เซ็นต์ดังนี้

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

## 4.11. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก

สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกใน Suunto 5 จะปรับไปตามตำแหน่งของคุณ แทนที่จะตั้งเวลาแบบที่กำหนดไว้ คุณสามารถตั้งการเตือนล่วงหน้าว่าต้องการรับสัญญาณเตือนก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกตามเวลาจริงได้

เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกจะกำหนดจาก GPS เพื่อให้หน้าปัดนาฬิกาใช้ข้อมูล GPS จากการใช้งานครั้งล่าสุด

วิธีตั้งสัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตก


1. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. เลื่อนไปยัง สัญญาณปลุก และเข้าโดยกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปยังสัญญาณเตือนที่ต้องการตั้งและเลือกโดยกดปุ่มตรงกลาง



4. ตั้งเวลาที่ต้องการก่อนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกโดยใช้ปุ่มบนเลื่อนขึ้นหรือปุ่มล่างเลื่อนลง แล้วขึ้นชั้นด้วยปุ่มตรงกลาง
5. ตั้งเวลาเป็นนาฬิกาได้ด้วยวิธีเดียวกัน



6. กดปุ่มตรงกลางเพื่อขึ้นชั้นและออก

 **เคล็ดลับ:** หน้าปัดนาฬิกาายังแสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกได้ด้วย



 **หมายเหตุ:** เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกและการเตือนต้องใช้ GPS แบบกำหนดไว้ เวลาจะกะพริบจนกว่าข้อมูล GPS จะพร้อมใช้งาน

## 4.12. ประหยัดพลังงาน

นาฬิกาของคุณมีตัวเลือกการประหยัดพลังงานที่จะปิดการสั่นเตือนและการแจ้งข้อมูล HR และบลูทูธประจำวันเพื่อช่วยอายุการใช้งานแบตเตอรี่ในระหว่างการใช้งานประจำวันตามปกติ สำหรับตัวเลือกการประหยัดพลังงานขณะบันทึกกิจกรรม โปรดดูที่ 5.1.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่

เปิด / ปิดการประหยัดพลังงานจากการตั้งค่าภายใต้ **ทั่วไป** » **ประหยัดพลังงาน**



 **หมายเหตุ:** การประหยัดพลังงานจะเปิดใช้งาน โดยอัตโนมัติเมื่อระดับแบตเตอรี่ถึง 10%

## 4.13. รูปแบบตำแหน่ง

รูปแบบตำแหน่งเป็นการแสดงตำแหน่ง GPS ของคุณในนาฬิกา รูปแบบทุกแบบสัมพันธ์กับตำแหน่งเดียวกัน แต่แสดงออกมาต่างกัน

คุณสามารถเปลี่ยนรูปแบบตำแหน่งได้ในการตั้งค่านาฬิกาจากส่วน **การนำทาง** (การนำทาง) » **รูปแบบตำแหน่ง** (รูปแบบตำแหน่ง)

ละติจูด/ลองจิจูดเป็นกริดที่ใช้แพร่หลายที่สุดและมี 3 รูปแบบ ดังนี้

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

รูปแบบตำแหน่งอื่นที่ใช้โดยทั่วไปมีดังนี้

- UTM (Universal Transverse Mercator) แสดงตำแหน่งแนวนอนแบบสองมิติ

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

Suunto 5 นอกจากนี้ยังรองรับตำแหน่งท้องถิ่นในรูปแบบต่อไปนี้ด้วย

- BNG (อังกฤษ)
- ETRS-TM35FIN (ฟินแลนด์)
- KKI (ฟินแลนด์)
- IG (ไออร์แลนด์)
- RT90 (สวีเดน)
- SWEREF 99 TM (สวีเดน)
- CHI903 (สวิตเซอร์แลนด์)
- UTM NAD27 (อะแลสกา)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (นิวซีแลนด์)



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

#### 4.14. ข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูรายละเอียดซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์ของนาฬิกาได้จากกรดั่งค่าในส่วน **ทั่วไป** (ทั่วไป) » **เกี่ยวกับ** (เกี่ยวกับ)

## 5. คุณลักษณะ

### 5.1. การบันทึกการออกกำลังกาย

นอกจากการเฝ้าดูกิจกรรมตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันแล้ว คุณยังใช้นาฬิกาบันทึกการออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดูข้อมูลอย่างละเอียดและติดตามความคืบหน้าได้

วิธีบันทึกการออกกำลังกาย

1. สวมเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ (สวมหรือไม่สวมก็ได้)
2. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้โปรแกรม
3. เลื่อนขึ้นไปไปที่ไอคอนการออกกำลังกายและเลือกด้วยปุ่มตรงกลาง



4. กดปุ่มขวาบนหรือขาล่างเพื่อเลื่อนดูโหมดกีฬา และกดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกโหมดที่ต้องการใช้
5. ชุดไอคอนจะปรากฏเหนือตัวบ่งชี้เริ่มต้น โดยขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณกำลังใช้กับโหมดกีฬา (เช่น อัตราการเต้นหัวใจ หรือ GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว) ไอคอนลูกศร (GPS ที่เชื่อมต่อ) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะที่ค้นหา และเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อพบสัญญาณ ไอคอนรูปหัวใจ (อัตราการเต้นของหัวใจ) จะกะพริบเป็นสีเทาขณะที่ค้นหา และเมื่อพบสัญญาณจะเปลี่ยนเป็นรูปหัวใจที่มีสีที่ติดอยู่กับสายรัด หากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจหากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจออปติคัล เซ็นเซอร์จะเปลี่ยนเป็นหัวใจที่มีสี โดยไม่มีสายรัด

หากคุณใช้เซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจ แต่ไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียว ให้ตรวจสอบว่ามีการจับคู่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแล้ว โดยดู 5.1.3. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์ และเลือกโหมดกีฬาอีกครั้ง

คุณสามารถรอให้แต่ละไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียวหรือสีแดงหรือเริ่มการบันทึกได้โดยทำตามที่ต้องการ โดยกดปุ่มตรงกลาง



เมื่อการบันทึกเริ่มต้นขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจที่เลือกจะถูกล็อกและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในระหว่างการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

6. คุณสามารถสลับหน้าจอในขณะที่บันทึกโดยใช้ปุ่มตรงกลาง
7. กดปุ่มขวาบนเพื่อหยุดการบันทึกชั่วคราว หยุดและบันทึกโดยกดปุ่มขาล่าง หรือดำเนินการต่อด้วยปุ่มขวาบน



หากโหมดกีฬาที่เลือกไว้มีตัวเลือก เช่น ตั้งระยะเวลาเป้าหมาย คุณสามารถปรับค่าเหล่านี้ก่อนเริ่มบันทึกโดยกดปุ่มขาล่าง นอกจากนี้ ยังปรับตัวเลือกโหมดกีฬาในขณะที่บันทึกได้ โดยกดปุ่มกลางค้างไว้

ถ้าใช้โหมดลัดกีฬา ให้เปลี่ยนประเภทกีฬาโดยกดปุ่มขวาบน

หลังจากที่คุณหยุดการบันทึก จะมีข้อความถามว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณสามารถตอบหรือข้ามคำถามได้ (โปรดดู 5.1.9. ความรู้สึก) จากนั้นจะได้รับข้อมูลสรุปกิจกรรมที่เลือกดูได้ด้วยปุ่มขวาบนหรือปุ่มขาล่าง

หากบันทึกข้อมูลที่ไม่ต้องการเก็บไว้ สามารถลบบันทึกโดยเลื่อนลงไป **ลบ** และยืนยัน โดยกดปุ่มตรงกลาง นอกจากนี้ คุณยังสามารถลบบันทึกในลักษณะเดียวกันจากสมุดจรรยาบรรณต่างๆ





### 5.1.1. โหมดกีฬา

นาฬิกาที่มีโหมดกีฬาที่ตั้งไว้แล้วมากมายให้เลือก โหมดเหล่านี้มีออกแบบมาเพื่อกิจกรรมและวัตถุประสงค์แบบเจาะจง ตั้งแต่การเดินเล่นข้างนอกไปจนถึงการแข่งขันไตรกีฬา

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ 5.1. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณสามารถเลื่อนขึ้นและลงเพื่อดูรายชื่อโหมดกีฬาบางส่วน และไอคอนที่ส่วนท้ายเพื่อดูรายการที่สมบูรณ์และโหมดกีฬาทั้งหมด



โหมดกีฬาแต่ละโหมดมีชุดจอแสดงผลที่ไม่ซ้ำกันซึ่งแสดงข้อมูลที่แตกต่างกันไปตามโหมดกีฬาที่เลือก คุณสามารถแก้ไขและปรับแต่งข้อมูลที่แสดงบนหน้าปัดนาฬิการะหว่างการออกกำลังกายได้ด้วยแอป Suunto

เรียนรู้วิธีปรับแต่งโหมดกีฬาในแอป Suunto (Android) หรือแอป Suunto (iOS)

### 5.1.2. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย

ตั้งเป้าหมายที่แตกต่างกันได้ ด้วย Suunto 5 ของคุณเมื่อออกกำลังกาย

หากโหมดกีฬาที่เลือกไว้มีเป้าหมายต่าง ๆ เป็นตัวเลือก คุณสามารถปรับค่าเหล่านี้ก่อนเริ่มบันทึก โดยกดปุ่มขวาล่าง



หากต้องการออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายทั่วไป:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างขวาเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลือก เป้าหมาย แล้วกดปุ่มกลาง
3. เลือก ระยะเวลา หรือ ระยะทาง
4. เลือกเป้าหมาย
5. กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อกลับไปตัวเลือกโหมดกีฬา

เมื่อเปิดเป้าหมายทั่วไปแล้ว แถบแสดงเป้าหมายจะปรากฏขึ้นทุกครั้งที่มีการแสดงข้อมูลความคืบหน้า



นอกจากนี้ คุณจะได้รับแจ้งเตือนเมื่อคุณไปถึงเป้าหมาย 50% และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่คุณกำหนดแล้ว

หากต้องการออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายความเข้มข้น:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างขวาเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลือก โชนเข้มข้น แล้วกดปุ่มกลาง

- เลือก อัตราการเต้นของหัวใจ, อัตราก้าวเดิน หรือ กำลัง (ตัวเลือกจะขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาที่เลือกไว้และขึ้นอยู่กับว่าคุณมีฟีดแบ็กงานที่จับคู่กับนาฬิกาอยู่หรือไม่)
- เลือก โชนเป้าหมาย
- กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อกลับไปตัวเลือกโหมดกีฬา

### 5.1.3. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถนำทางตามเส้นทางหรือ POI ได้ในขณะที่กำลังบันทึกการออกกำลังกาย

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

วิธีนำทางขณะออกกำลังกาย:

- สร้างเส้นทางหรือ POI ในแอป Suunto และซิงค์นาฬิกาของคุณ หากคุณยังไม่ได้ดำเนินการ
- เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS จากนั้นบิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือก หรือเริ่มการบันทึกของคุณก่อนจากนั้นกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
- เลื่อนไปยัง การนำทาง และกดปุ่มตรงกลาง
- กดปุ่มบนและล่างเพื่อเลือกตัวเลือกการนำทางแล้วกดปุ่มกลาง
- เลือกเส้นทางหรือ POI ที่คุณต้องการนำทางแล้วกดปุ่มบนเพื่อเริ่มการนำทาง

หากคุณยังไม่เริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ขั้นตอนสุดท้ายจะนำคุณกลับไปตัวเลือกโหมดกีฬา เลื่อนขึ้นไปที่มุมมองเริ่มต้นและเริ่มต้นการบันทึกตามปกติ

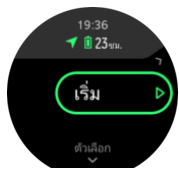
ในขณะที่ออกกำลังกาย ให้กดปุ่มกลางเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอการนำทางซึ่งจะเห็นเส้นทางหรือ POI ที่เลือกไว้ โปรดดูข้อมูลการนำทางเพิ่มเติม ดูที่ 5.4.6.1. การนำทางไปยังจุดสนใจ และ 5.4.3. เส้นทาง

ในขณะที่เปิดหน้าจอนี้ คุณสามารถบิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง จากตัวเลือกการนำทาง คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้ เช่น เลือกเส้นทางอื่นหรือ POI อื่นๆ ตรวจสอบพิกัดที่ตั้งปัจจุบันของคุณ รวมถึงสิ้นสุดการนำทางโดยเลือก เส้นทาง

### 5.1.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่

ระบบการจัดการพลังงานแบตเตอรี่ของ Suunto 5 ของคุณ ใช้เทคโนโลยีแบตเตอรี่อัจฉริยะเพื่อช่วยให้แน่ใจว่านาฬิกาของคุณจะไม่พลังงานหมดในเวลาที่คุณต้องการใช้งานมากที่สุด

ก่อนที่จะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ 5.1. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณจะเห็นการประมาณอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ในโหมดแบตเตอรี่ปัจจุบัน



มีโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสองโหมด **สมรรถนะ** (ค่าเริ่มต้น) และ **ความยืดหยุ่น** การเปลี่ยนระหว่างโหมดเหล่านี้จะไม่แค่เพียงเปลี่ยนอายุการใช้งานแบตเตอรี่ แต่ยังเปลี่ยนประสิทธิภาพการทำงานของนาฬิกาด้วย

ในหน้าจอเริ่มต้น ให้แตะที่ **ตัวเลือก** » **โหมดแบตเตอรี่** เพื่อเปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่และดูว่าแต่ละโหมดส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของนาฬิกาอย่างไร



**เคล็ดลับ:** นอกจากนี้ยังสามารถเปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่ในหน้าจอเริ่มต้นได้โดยกดปุ่มบน

นอกเหนือจากโหมดแบตเตอรี่ทั้งสามแบบที่กำหนดไว้ล่วงหน้าแล้ว คุณยังสามารถสร้างโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดเองด้วยการตั้งค่าที่คุณต้องการ โหมดที่กำหนดเองเป็นโหมดเฉพาะสำหรับโหมดกีฬานั้น ๆ ทำให้สามารถสร้างโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดเองสำหรับโหมดกีฬาทุกประเภท



**หมายเหตุ:** หากขณะออกกำลังกายคุณเริ่มนำทางหรือใช้ข้อมูลการนำทางเช่นเวลาที่คาดว่าจะเดินทางถึงโดยประมาณ (ETA) GPS จะไปที่ **ดีที่สุด** โดยไม่คำนึงถึงโหมดแบตเตอรี่

## การแจ้งเตือนแบตเตอรี่

นอกเหนือจากโหมดแบตเตอรี่แล้วนาฬิกาของคุณจะใช้การแจ้งเตือนอัจฉริยะเพื่อช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าคุณมีแบตเตอรี่เพียงพอสำหรับการผจญภัยครั้งต่อไป เช่น การแจ้งเตือนบางอย่างที่เป็นแบบป้องกันล่วงหน้าที่อิงตามประวัติการใช้งานของคุณ นอกจากนี้คุณจะได้รับแจ้งเตือนเมื่อนาฬิกาแจ้งเตือนว่าแบตเตอรี่ของคุณเหลือน้อยขณะบันทึกกิจกรรม โดยระบบจะแนะนำให้เปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่โดยอัตโนมัติ



นาฬิกาของคุณจะแจ้งเตือนคุณเมื่อแบตเตอรี่เหลือ 20% และแจ้งเตือนอีกครั้งที่ 10%

### 5.1.5. การว่ายน้ำ

คุณสามารถใช้ Suunto 5 สำหรับการว่ายน้ำในสระได้

เมื่อใช้โหมดกีฬาว่ายน้ำในสระ นาฬิกาจะใช้ความยาวของสระว่ายน้ำเพื่อระบุระยะทาง คุณสามารถเปลี่ยนความยาวของสระว่ายน้ำได้ตามต้องการ โดยใช้ตัวเลือกโหมดกีฬาก่อนเริ่มว่ายน้ำ



**หมายเหตุ:** เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมืออาจไม่ทำงานได้น้ำ ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกเพื่อให้ได้การติดตามค่า HR ที่เชื่อถือได้มากขึ้น

### 5.1.6. การออกกำลังแบบหนักสลับเบา

การออกกำลังแบบหนักสลับเบาเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบที่พบได้ทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากและน้อยโดยทำเป็นชุดซ้ำ ๆ กัน คุณสามารถใช้ Suunto 5 ระบุรอบการออกกำลังกายในโหมดกีฬาแต่ละประเภทได้

เมื่อต้องกำหนดการออกกำลังแบบเว้นจังหวะ คุณต้องตั้งค่าทั้งหมด 4 รายการ ดังนี้

- รอบการออกกำลังกาย: สลับเปิด/ปิดเพื่อเปิดการออกกำลังแบบหนักสลับเบา เมื่อเปิดการตั้งค่านี้ ระบบจะเพิ่มรอบการออกกำลังกายในโหมดกีฬา
- การทำซ้ำ: จำนวนรอบ + การฟื้นตัวที่ต้องการทำ
- รอบเวลา (Interval): รอบระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างหนักตามระยะทางหรือระยะเวลา
- การฟื้นตัว (Recovery): เวลาพักในช่วงรอบการออกกำลังกายตามระยะทางหรือระยะเวลา

หากใช้ระยะทางเป็นตัวกำหนดช่วงสลับการออกกำลัง คุณต้องอยู่ในโหมดกีฬาที่มีการวัดระยะทาง โดยอาจวัดจาก GPS หรือจาก POD ทั่วหรือจักรยานได้



**หมายเหตุ:** หากคุณกำลังใช้ช่วงสลับการออกกำลังอยู่ คุณจะไม่สามารถเปิดใช้งานการนำทางได้

วิธีออกกำลังแบบหนักสลับเบา:

1. เลือกประเภทกีฬาจากตัวเรียกใช้งาน
2. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
3. เลื่อนไปที่ **ช่วงเวลา (รอบเวลา)** แล้วกดปุ่มตรงกลาง
4. เปิดใช้ช่วงสลับการออกกำลังและปรับการตั้งค่าที่ตั้งที่อธิบายไว้ข้างต้น



5. เลื่อนขึ้นไปที่ย้อนกลับ แล้วยืนยันด้วยการกดปุ่มตรงกลาง

6. กดปุ่มขวาบนจนกว่าจะกลับมายังมุมมองเริ่มต้น จากนั้นเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
7. กดปุ่มซ้ายล่างเพื่อเปลี่ยนมุมมองเป็นหน้าจอรอบเวลา แล้วกดปุ่มขวาบนเมื่อพร้อมเริ่มออกกำลังกายตามรอบ



8. หากต้องการหยุดการออกกำลังกายแบบรอบก่อนออกกำลังกายครบทุกชุด ให้กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดโหมดกีฬาและปิด **ช่วงเวลา (รอบเวลา)**



**หมายเหตุ:** ปุ่มในหน้ารอบการออกกำลังกายจะทำงานตามปกติ เช่น กดปุ่มขวาบนเพื่อพักการบันทึก ไม่ใช่ฟังก์ชันเฉพาะรอบการออกกำลังกายเท่านั้น

หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว ระบบจะปิดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬาชนิดนั้นโดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม การตั้งค่าอื่น ๆ จะยังคงอยู่เพื่อให้คุณเริ่มออกกำลังกายแบบเดียวกันเมื่อใช้โหมดกีฬาในครั้งหน้าได้ง่าย

### 5.1.7. ธีมหน้าจอ

คุณสามารถเปลี่ยนธีมโดยใช้ธีมสว่างและธีมมืดเพื่อให้อ่านหน้าปัดนาฬิกาได้สะดวกในระหว่างออกกำลังกายหรือนำทางได้

เมื่อใช้ธีมแบบสว่าง พื้นหลังของหน้าจอจะสว่างและตัวเลขมีสีเขียว

ส่วนธีมแบบมืด ภาพที่เห็นจะกลับกัน โดยพื้นหลังจะมีสีเขียวและตัวเลขจะสว่าง

ธีมเป็นการตั้งค่าที่มีผลกับทั้งระบบ ซึ่งเปลี่ยนในนาฬิกาได้ไม่ว่าจะใช้โหมดกีฬาแบบใด

วิธีเปลี่ยนธีมหน้าจอในโหมดกีฬา

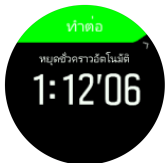
1. กดปุ่มขวาบนจากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปที่การออกกำลังกาย และ/หรือกดปุ่มตรงกลาง
3. ไปที่โหมดกีฬาใดก็ได้และกดปุ่มขวาล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
4. เลื่อนไปที่ธีม แล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. สลับธีมสว่างและธีมมืดโดยกดปุ่มขวาบนและขวาล่าง จากนั้นกดปุ่มตรงกลางเพื่อยอมรับ
6. เลื่อนกลับขึ้นเพื่อออกจากตัวเลือกโหมดกีฬาและเริ่มใช้ (หรือออกจาก) โหมดกีฬา

### 5.1.8. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ

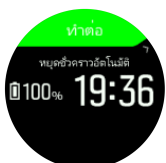
การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติจะหยุดบันทึกการออกกำลังกายเมื่อคุณเคลื่อนไหวช้ากว่า 2 กม./ชม. (1.2 ไมล์ต่อชั่วโมง) เมื่อความเร็วเพิ่มขึ้นมากกว่า 3 กม./ชม. (1.9 ไมล์ต่อชั่วโมง) ระบบจะบันทึกต่อโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถเปิด/ปิดโหมดหยุดชั่วคราวอัตโนมัติสำหรับการตั้งค่าโหมดกีฬาแต่ละโหมดในนาฬิกา ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย

หากเปิดการหยุดชั่วคราวอัตโนมัติไว้ในระหว่างการบันทึก จะมีข้อความป๊อปอัพแจ้งให้ทราบเมื่อมีการหยุดบันทึกชั่วคราวโดยอัตโนมัติ



กดปุ่มกลางเพื่อดูและสลับระยะทางปัจจุบัน เวลา ระดับแบตเตอรี่ และ HR



คุณสามารถบันทึกต่อโดยอัตโนมัติได้เมื่อเริ่มเคลื่อนไหวอีกครั้ง หรือเลือกให้บันทึกต่อด้วยตัวเองจากหน้าจอป๊อปอัพโดยกดปุ่มขวาบน

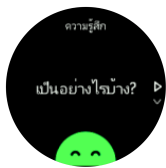
### 5.1.9. ความรู้สึก

หากคุณมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การติดตามว่าคุณรู้สึกอย่างไรหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นสิ่งที่สำคัญของสภาพร่างกายโดยรวมของคุณ มีระดับความรู้สึกห้าแบบให้เลือก:

- เย่
- เฉลี่ย
- ดี
- ดีมาก
- ยอดเยี่ยม

ความหมายของตัวเลือกเหล่านี้จะขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของคุณ สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องใช้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับการออกกำลังกายแต่ละครั้ง คุณสามารถบันทึกความรู้สึกของคุณในนาฬิกาโดยตรงหลังจากหยุดการบันทึกโดยการตอบคำถาม 'เป็นอย่างดีบ้าง?'



คุณสามารถข้ามการตอบคำถามได้โดยกดปุ่มตรงกลาง

## 5.2. การควบคุมสื่อ

Suunto 5 ของคุณสามารถใช้เพื่อควบคุมเพลง พอดแคสต์ สื่ออื่น ๆ ที่เล่นบนโทรศัพท์ หรือส่งจากโทรศัพท์ของคุณไปยังอุปกรณ์อื่น การควบคุมสื่อเปิดอยู่โดยค่าเริ่มต้น แต่สามารถปิดได้ใน การตั้งค่า » การควบคุมสื่อ



**หมายเหตุ:** คุณต้องจับคู่นาฬิกากับโทรศัพท์ก่อนจึงจะสามารถใช้งาน การควบคุมสื่อ

ในการเข้าถึงส่วนควบคุมสื่อ กดปุ่มกลางจากหน้าปัดนาฬิกา หรือขณะออกกำลังกาย กดปุ่มกลางจนกว่าหน้าจอควบคุมสื่อจะปรากฏขึ้น

ในหน้าจอควบคุมสื่อ ปุ่มต่าง ๆ มีฟังก์ชันต่อไปนี้



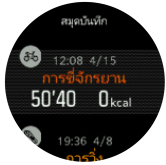
- เล่น/หยุดชั่วคราว: ปุ่มขวาบน
- เพลง/ตอนถัดไป: ปุ่มขวาล่าง
- เพลง/ตอนก่อนหน้า: ปุ่มขวาบน (กดค้าง)
- ปริมาณ: ปุ่มขวาล่าง (กดค้าง) จะเป็นการเปิดส่วนควบคุมระดับเสียง
  - ในหน้าจอควบคุมระดับเสียง ปุ่มขวาบนจะเพิ่มระดับเสียงและปุ่มขวาล่างจะลดระดับเสียง กดปุ่มกลางเพื่อกลับไปยังหน้าจอควบคุมสื่อ
  - กดปุ่มกลางเพื่อออกจากหน้าจอควบคุมสื่อ

### 5.3. สมุดบันทึก

คุณสามารถเข้าไปยังสมุดจรายการต่างได้จากตัวเรียกใช้งาน



เลื่อนดูบันทึกโดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดและดูรายการที่ต้องการ



หากต้องการออกจากบันทึก ให้กดปุ่มซ้ายล่าง



## 5.4. การนำทาง

### 5.4.1. การนำทางในที่สูง

ในกรณีที่เดินทางไปในพื้นที่ที่มีข้อมูลระดับความสูง คุณสามารถนำทางโดยขึ้นและลงตามหน้าจอร์ดับความสูงได้ ขณะอยู่ในหน้าจอนำทางหลัก (เห็นเส้นทาง) ให้กดปุ่มตรงกลางเพื่อสลับไปยังหน้าจอร์ดับความสูง

หน้าจอร์ดับความสูงจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้

- ด้านบน: ระดับความสูงปัจจุบันของคุณ
- ตรงกลาง: โปรไฟล์ระดับความสูงที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันของคุณ
- ด้านล่าง: ความสูงไต่ขึ้นหรือลดลงที่เหลือ (กดปุ่มซ้ายบนเพื่อเปลี่ยนมุมมอง)



หากคุณออกนอกเส้นทางมาไกลในขณะที่ใช้การนำทางในที่สูง นาฬิกาจะแสดงข้อความ **ออกนอกเส้นทาง (นอกเส้นทาง)** ในหน้าจอนำทางโปรไฟล์ระดับความสูง หากเห็นข้อความนี้ ให้เลื่อนไปยังหน้าจอนำทางตามเส้นทางเพื่อกลับสู่เส้นทางเดิม ก่อนใช้การนำทางในที่สูงต่อไป

### 5.4.2. เครื่องวัดความสูง

Suunto 5 ใช้ GPS ในการวัดระดับความสูง เมื่อมีความแรงของสัญญาณที่ดีที่สุดซึ่งจัดซื้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น โดยทั่วไปในการคำนวณตำแหน่ง GPS การอ่านระดับความสูง GPS ควรเป็นตัวอย่างที่ระดับความสูงของคุณที่ดี

เนื่องจาก Suunto 5 อาศัย GPS ในการวัดความสูงเพียงอย่างเดียว ถ้าไม่ได้ตั้ง GPS ไว้ให้แม่นยำสูงสุด การกรองอาจมีข้อผิดพลาดและอาจส่งผลให้การอ่านความสูงไม่ถูกต้องได้

หากต้องการอ่านระดับความสูงที่ดี โปรดตรวจสอบว่าตั้งความแม่นยำของ GPS เป็น **ดีที่สุด (ดีที่สุด)** แล้วในระหว่างการบันทึก

อย่างไรก็ตาม แม้จะตั้งความแม่นยำสูงสุดแล้ว ก็ไม่ควรพิจารณาว่าระดับความสูงจาก GPS เป็นค่าที่แน่นอน เนื่องจากเป็นเพียงค่าประมาณความสูงจริง และความแม่นยำในการประมาณการนี้อาศัยสภาพแวดล้อมโดยรอบอย่างมาก

### 5.4.3. เส้นทาง

คุณสามารถใช้ Suunto 5 ของคุณเพื่อนำทาง

วิธีนำทางตามเส้นทาง:

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปยัง การนำทาง และกดปุ่มตรงกลาง



3. เลื่อนไปยัง เส้นทาง และกดปุ่มกลางเพื่อเปิดรายการเส้นทาง



4. เลื่อนไปที่เส้นทางที่คุณต้องการนำทางแล้วกดปุ่มกลาง



5. เลือก เริ่มออกกำลังกาย หากคุณต้องการใช้เส้นทางสำหรับการออกกำลังกาย หรือเลือก นำทางเท่านั้น หากคุณต้องการนำทางในเส้นทางเท่านั้น



**หมายเหตุ:** หากคุณนำทางไปตามเส้นทางเท่านั้น จะไม่มีการบันทึกหรือบันทึกสิ่งใดในแอป Suunto

6. กดปุ่มขวาบนอีกครั้งเพื่อหยุดการนำทางได้ทุกเมื่อ



ซูมเข้าและออกในมุมมองรายละเอียดโดยกดปุ่มกลาง ปรับระดับการซูมด้วยปุ่มขวาบนและขวาล่าง



ในขณะที่ใช้หน้าจอการนำทาง คุณสามารถกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัดได้ ทางลัดช่วยให้เข้าไปยังการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น บันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณหรือเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

คุณสามารถเริ่มออกกำลังกายจากรายการทางลัดได้อีกด้วย การเลือก เริ่มออกกำลังกาย จะเปิดเมนู โหมดกีฬาและคุณสามารถเริ่มบันทึกการออกกำลังกายได้ หากคุณสิ้นสุดการออกกำลังกาย การนำทางก็จะสิ้นสุดลงด้วย

นอกจากนี้ โหมดกีฬาทุกโหมดที่มี GPS จะมีตัวเลือกการเลือกเส้นทางด้วย ดูที่ 5.1.3. การนำทางขณะออกกำลังกาย

## คู่มือการนำทาง

ขณะที่ไปตามเส้นทาง นาฬิกาจะช่วยให้คุณอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องโดยแจ้งเตือนเพิ่มเติมเมื่อคุณเคลื่อนที่ไปตามเส้นทาง

เช่น ถ้าคุณออกนอกเส้นทางเกิน 100 เมตร (330 ฟุต) นาฬิกาจะแจ้งให้ทราบว่า คุณไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง และแจ้งให้ทราบเมื่อคุณกลับเข้าเส้นทางแล้ว

เมื่อไปถึงเขตพื้นที่ของ POI บนเส้นทาง คุณจะเห็นการแจ้งเตือนป๊อปอัพที่บอกระยะทางและเวลาโดยประมาณระหว่างทาง (ETE) ไปยังจุดเขตพื้นที่ถัดไปหรือ POI



**หมายเหตุ:** ถ้าคุณไปยังเส้นทางที่ตัดกลับมาที่เดิม เช่น เส้นทางรูปเลข 8 และเลี้ยวผิดคอนผ่านทางแยก นาฬิกาจะถือว่า คุณตั้งใจเดินทางไปยังเส้นทางอื่น นาฬิกาแสดงเขตพื้นที่ตามทิศทางของเส้นทางใหม่ในปัจจุบัน ขอให้จับตาดูเส้นทางไว้เพื่อเดินทางไปในเส้นทางที่ถูกต้อง ขณะนำทางตามเส้นทางที่คล้าย

## การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว

เมื่อสร้างเส้นทางในแอป Suunto คุณสามารถเลือกเปิดใช้งานคำแนะนำแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวได้ เมื่อเส้นทางถูกโอนไปยังนาฬิกาของคุณและใช้สำหรับการนำทางระบบจะให้คำแนะนำแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวพร้อมเสียงเตือนและข้อมูลว่าจะเลี้ยวไปทางใด

### 5.4.4. ค้นหาย้อนกลับ

หากใช้ GPS ในการบันทึกกิจกรรม Suunto 5 จะบันทึกจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายไว้โดยอัตโนมัติ Suunto 5 จะใช้การค้นหาทางกลับ (Find back) เพื่อช่วยให้คุณกลับสู่จุดเริ่มต้นได้โดยตรง

วิธีเริ่มการค้นหาทางกลับ

1. ขณะบันทึกกิจกรรม ให้กดปุ่มตรงกลางจนกว่าจะมาถึงหน้าจอการนำทาง
2. กดปุ่มขวาล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัด
3. เลื่อนไปที่ค้นหาทางกลับและเลือก โดยกดปุ่มตรงกลาง
4. กดปุ่มซ้ายล่างเพื่อออกและกลับสู่หน้าจอการนำทาง

การนำทางจะแสดงเป็นจอแสดงผลสุดท้ายในโหมดกีฬาที่เลือก

### 5.4.5. การนำทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวขับเคลื่อนโดย Komoot

หากคุณเป็นสมาชิก Komoot คุณสามารถค้นหาหรือวางแผนเส้นทางด้วย Komoot และซิงค์ข้อมูลเหล่านี้กับ Suunto 5 ของคุณผ่านแอป Suunto นอกจากนี้การออกกำลังกายของคุณที่บันทึกด้วยนาฬิกาจะซิงค์กับ Komoot โดยอัตโนมัติ

เมื่อใช้การนำทางตามเส้นทางกับ Suunto 5 ของคุณร่วมกับเส้นทางจาก Komoot นาฬิกาของคุณจะแจ้งเตือนคุณด้วยเสียงเมื่อถึงเวลาเลี้ยวและข้อความว่าจะเลี้ยวไปทางใด



ในการใช้การนำทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวขับเคลื่อนโดย Komoot

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

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

ทำตามคำแนะนำในส่วน 5.4.3. เส้นทาง และเลือกเส้นทางของคุณจาก Komoot เพื่อรับการแจ้งเตือนแบบเลี้ยวต่อเลี้ยว



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



**หมายเหตุ:** ขณะนี้ Komoot ยังไม่มีให้บริการในประเทศไทย

#### 5.4.6. จุดสนใจ

จุดสนใจหรือ POI เป็นสถานที่พิเศษ เช่น จุดตั้งค่ายพักแรมหรือจุดชมวิวดำเนินทาง คุณสามารถบันทึกและนำทางไปได้ในภายหลัง คุณสามารถสร้าง POI ในแอป Suunto จากแผนที่และไม่ต้องอยู่ที่ตำแหน่ง POI การสร้าง POI ในนาฬิกาของคุณทำได้โดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ

POI แต่ละแห่งจะกำหนดโดย:

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

คุณสามารถบันทึก POI ได้ถึง 250 รายการในนาฬิกา

##### 5.4.6.1. การนำทางไปยังจุดสนใจ

คุณสามารถนำทางไปยังจุดสนใจใดๆ ที่อยู่ในรายการจุดสนใจของนาฬิกา



**หมายเหตุ:** เมื่อมีการนำทางไปยังจุดสนใจ นาฬิกาของคุณจะใช้ GPS เต็มที่

ในการนำทางสู่ POI:

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปที่ การนำทาง (การนำทาง) แล้วกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปที่จุดสนใจ แล้วกดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดรายชื่อจุดสนใจ
4. เลื่อนไปยังจุดสนใจที่ต้องการไป แล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. กดปุ่มขวาบนเพื่อเริ่มนำทาง

หากต้องการหยุดการนำทาง กดปุ่มบนอีกครั้งได้ทุกเมื่อ

ในขณะที่เคลื่อนไหว การนำทางไปยังจุดสนใจจะแสดงมุมมอง 2 มุม ดังนี้

- มุมมองจุดสนใจพร้อมตัวบอกทิศทางและระยะทางไปยังจุดสนใจ



- มุมมองแผนที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับจุดสนใจ และแสดงเส้นทางของคุณ (ตามที่คุณได้เดินทาง)



กดปุ่มตรงกลางเพื่อสลับมุมมองต่างๆ หากคุณหยุดการเคลื่อนไหว นาฬิกาจะไม่สามารถระบุเส้นทางที่จะไปตาม GPS ได้























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















ในมุมมองแผนที่ จุดสนใจอื่นๆ โกล์เคียงจะแสดงเป็นสีเทา กดปุ่มซ้ายบนเพื่อสลับดูแผนที่ภาพรวมและมุมมองที่ละเอียดขึ้น คุณจะปรับระดับการซูมในมุมมองรายละเอียดได้โดยกดปุ่มตรงกลาง แล้วซูมเข้าและออกด้วยปุ่มบนและปุ่มล่าง

ขณะนำทาง ให้กดปุ่มขวาล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดจะช่วยให้คุณเข้าถึงรายละเอียด POI และการดำเนินการต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เช่น การบันทึกตำแหน่งปัจจุบัน การเลือก POI อื่นเพื่อนำทางไป รวมทั้งการจบการนำทาง

#### 5.4.6.2. ประเภทจุดสนใจ

ประเภทจุดสนใจที่มีให้เลือกใน Suunto 5 มีดังนี้

	จุดสนใจทั่วไป
	ที่นอน (สัตว์ สำหรับล่าสัตว์)
	เริ่มต้น (จุดเริ่มต้นของเส้นทางหรือทางเดิน)
	ล่าสัตว์ใหญ่ (สัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	นก (สัตว์ สำหรับล่าสัตว์)
	อาคาร บ้าน
	กาแฟ อาหาร ร้านอาหาร
	แคมป์ พักแรม
	รถ ที่จอดรถ
	ถ้ำ
	ผา ภูเขา เนินเขา หุบเขา
	ชายฝั่ง ทะเลสาบ แม่น้ำ น้ำ
	ทางแยก
	เหตุฉุกเฉิน
	สิ้นสุด (จุดสิ้นสุดเส้นทางหรือทางเดิน)
	ปลา จุดตกปลา
	ป่า
	ภูมิสมบัติ
	โฮสเทล โรงแรม ที่พัก
	ข้อมูล

	ทุงหญา
	ขอลเขา
	รอยเท้า (รอยเท้าสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	ถนน
	หืนผา
	รอยดู (ร่องรอยจากสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	รอยขุดซิด (ร่องรอยจากสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	การยิง (สำหรับการล่าสัตว์)
	มองเห็น
	ล่าสัตว์เล็ก (สัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	เพิงล่าสัตว์ (สำหรับการล่าสัตว์)
	ทางเดิน
	จุดพักแรม (สำหรับการล่าสัตว์)
	น้ำตก

#### 5.4.6.3. การเพิ่มและลบ POI

คุณสามารถเพิ่ม POI ให้กับนาฬิกาของคุณด้วยแอป Suunto หรือโดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณในนาฬิกา

ถ้าคุณออกมายังนอกในขณะที่สวมนาฬิกาอยู่ จากนั้นเจอจุดที่ต้องการบันทึกเป็น POI ก็สามารเพิ่มตำแหน่งลงในนาฬิกาได้โดยตรง

วิธีเพิ่ม POI ลงในนาฬิกา:

1. กดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. ไปยัง การนำทาง และกดปุ่มตรงกลาง
3. กดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไปยัง ตำแหน่งของคุณ และกดปุ่มตรงกลาง
4. รอให้นาฬิกาเปิดใช้งาน GPS และค้นหาตำแหน่งของคุณ
5. เมื่อนาฬิกาแสดงละติจูดและลองจิจูดของคุณ ให้กดปุ่มบนเพื่อบันทึกตำแหน่งของคุณเป็น POI และเลือกประเภท POI
6. ตามค่าเริ่มต้นชื่อ POI จะเหมือนกับประเภท POI (โดยมีหมายเลขกำกับตามหลัง)

#### การลบ POI

คุณสามารถลบ POI ได้โดยการลบ POI ออกจากรายการ POI ในนาฬิกาหรือลบ POI ในแอป Suunto

วิธีลบ POI ในนาฬิกา:

1. กดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. ไปยัง การนำทาง และกดปุ่มตรงกลาง

3. กดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไปยัง **จุดสนใจ** และกดปุ่มตรงกลาง
4. เลื่อนไปที่ POI ที่คุณต้องการนำออกจากนาฬิกาแล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. เลื่อนไปที่ส่วนของรายละเอียดแล้วเลือก **ลบ**

เมื่อลบ POI ออกจากนาฬิกาแล้ว POI จะไม่ลบออกถาวร

หากต้องการลบ POI อย่างถาวรคุณต้องลบ POI ในแอป Suunto

#### 5.4.7. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดพลังงาน

ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS จะกำหนดความแม่นยำในการติดตามของคุณ ซึ่งช่วงสั้นมาก ความแม่นยำยิ่งมีมาก ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS แต่ละจุดจะบันทึกไว้ในบันทึกของคุณ เมื่อมีการบันทึกการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS ยังมีผลโดยตรงต่อการใช้งานแบตเตอรี่ คุณสามารถใช้เวลาการใช้งานแบตเตอรี่ของนาฬิกาได้โดยลดความแม่นยำของ GPS ลง

ตัวเลือกที่มีความแม่นยำของ GPS มีดังนี้

- ดีที่สุด: ~ 1 วินาทีตงที่
- ดี: ~ 60 วินาทีตงที่

คุณสามารถเปลี่ยนความแม่นยำของ GPS ได้จากตัวเลือกกีฬาในนาฬิกาของคุณหรือในแอป Suunto

เมื่อนำทางไปยังเส้นทางหรือ POI ระบบจะตั้งความแม่นยำของ GPS ไว้เป็นดีที่สุดโดยอัตโนมัติ



**หมายเหตุ:** หากออกกำลังกายหรือนำทางโดยใช้ GPS เป็นครั้งแรก ให้รอจนกว่านาฬิกาจะปรับ GPS ก่อนเริ่มใช้งาน ขั้นตอนนี้อาจใช้เวลา 30 วินาทีเป็นต้นไป โดยขึ้นอยู่กับสภาพการใช้งานในขณะนั้น

## 5.5. กิจกรรมประจำวัน

### 5.5.1. การติดตามกิจกรรม

นาฬิกาจะติดตามระดับกิจกรรมโดยรวมที่ทำตลอดทั้งวัน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ ไม่ว่าจะแค่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือกำลังฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นก็ตาม การทำร่างกายให้กระฉับกระเฉงและออกกำลังกายเป็นเรื่องดี แต่คุณต้องจัดวันพักผ่อนที่เหมาะสมโดยทำกิจกรรมเบาๆ เมื่อฝึกซ้อมอย่างหนัก

ตัวนับกิจกรรมจะรีเซ็ตทุกๆ วันเวลาที่ขงคืน นาฬิกาจะสรุปกิจกรรมของคุณเมื่อจบสัปดาห์

กดปุ่มขวาล่างจากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูจำนวนก้าวทั้งหมดในวันนั้น



นาฬิกาจะนับจำนวนก้าวโดยใช้มิเตอร์วัดความเร็ว การนับจำนวนก้าวจะสะสมต่อไปเรื่อยๆ ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน ในขณะที่บันทึกช่วงการออกกำลังกายและกิจกรรมอื่นๆ ใดๆ ก็ตาม นาฬิกาจะไม่นับก้าวในการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น ว่ายน้ำและปั่นจักรยาน



**เคล็ดลับ:** ปรับการติดตามจำนวนก้าวให้มีความแม่นยำมากขึ้นด้วยการกำหนดตำแหน่ง และลักษณะการสวมใส่ นาฬิกาเมื่อตั้งค่านาฬิกา Suunto ของคุณหรือใน การตั้งค่า » ทั่วไป » ส่วนบุคคล » ตำแหน่งอุปกรณ์.

นอกจากจำนวนก้าวแล้ว คุณยังจะหน้าจอเพื่อดูปริมาณแคลอรี โดยประมาณของแต่ละวัน ได้



ตัวเลขขนาดใหญ่กึ่งกลางหน้าจอคือจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้วโดยประมาณในระหว่างวัน คุณจะเห็นปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่เผาผลาญไปแล้วด้านล่างของรวมจะแสดงทั้งแคลอรีจากการออกกำลังกายและอัตราการเผาผลาญพื้นฐานของคุณ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

วงแหวนในหน้าจอทั้งสองชี้ให้เห็นว่าคุณใกล้ถึงเป้าหมายของกิจกรรมในแต่ละวันมากน้อยแค่ไหน เป้าหมายเหล่านี้ปรับให้เข้ากับการตั้งค่าส่วนตัวได้ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

นอกจากนี้ยังดูจำนวนก้าวในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาได้โดยกดปุ่มตรงกลาง กดปุ่มกลางอีกครั้งเพื่อดูแคลอรี



### เป้าหมายกิจกรรม

คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายประจำวันได้ทั้งจำนวนก้าวและปริมาณแคลอรี ขณะอยู่ในหน้าจอกิจกรรม กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดการตั้งค่าเป้าหมายกิจกรรม



ขณะตั้งจำนวนก้าวเป้าหมาย คุณสามารถกำหนดจำนวนก้าวทั้งหมดที่จะเดินในแต่ละวันได้

แคลอรีทั้งหมดที่คุณเผาผลาญต่อวันจะขึ้นอยู่กับปัจจัยสองอย่าง ได้แก่ อัตราการเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก (BMR) และกิจกรรมทางกาย



ค่า BMR คือปริมาณแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก ซึ่งเป็นปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องใช้เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและทำงานบางอย่างได้ เช่น กะพริบตาหรือทำให้หัวใจเต้น ปริมาณแคลอรีนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุและเพศ

เมื่อตั้งปริมาณแคลอรีเป้าหมายแล้ว คุณต้องกำหนดปริมาณแคลอรีที่ต้องการเผาผลาญ นอกเหนือจากค่า BMR หรือที่เรียกว่าแคลอรีจากกิจกรรมทางร่างกาย วงแหวนในหน้าจอแสดงความคืบหน้าในการทำกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในระหว่างวันเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

### 5.5.2. HR แบบทันที

การแสดงผลอัตราการเต้นหัวใจทันที (HR) แสดงภาพรวมแบบย่อของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

กดปุ่มขวาจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอแสดงผล HR



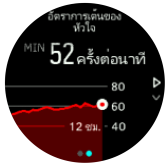
กดปุ่มด้านบนเพื่อออกจากหน้าจอและกลับไปยังมุมมองหน้าปัด

### 5.5.3. HR ประจำวัน

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันแสดงอัตราการเต้นของหัวใจในรอบ 12 ชั่วโมง ซึ่งข้อมูลนี้เป็นประโยชน์โดยบ่งบอกการฟื้นตัวของคุณหลังจากออกกำลังกายอย่างหนัก เป็นต้น

หน้าจอจะแสดงกราฟอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงเวลา 12 ชั่วโมง กราฟจะแสดงโดยใช้ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยตามช่วงเวลา 24 นาที นอกจากนี้ เมื่อกดปุ่มขวาล่าง คุณจะเห็นอัตราการเผาผลาญแคลอรีรายชั่วโมงและอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในช่วง 12 ชั่วโมงโดยเฉลี่ย

อัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมงที่ผ่านมาเป็นตัวบ่งชี้การฟื้นตัวที่ดี ถ้าอัตรานี้สูงกว่าปกติ คุณอาจยังฟื้นสภาพจากการออกกำลังกายครั้งสุดท้ายครั้งสุดท้ายได้ไม่เต็มที่



หากคุณบันทึกการออกกำลังกาย ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละวันจะสะท้อนถึงอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นและการเผาผลาญแคลอรีจากการออกกำลังกายของคุณ โปรดทราบว่ากราฟและอัตราการเผาผลาญพลังงานมาจากค่าเฉลี่ย ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณขึ้นสูงสุดที่ 200 ครั้งต่อนาทีขณะออกกำลังกาย กราฟจะไม่แสดงค่าสูงสุด แต่แสดงค่าเฉลี่ยจาก 24 นาฬิกาเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจและระดับสูงสุด

คุณต้องเปิดคุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันก่อน จึงจะเห็นหน้าจ้ออัตราการเต้นของหัวใจประจำวันได้ เปิดหรือปิดคุณลักษณะนี้ได้จากการตั้งค่าใน **กิจกรรม** หากคุณอยู่ในหน้าจ้ออัตราการเต้นหัวใจรายวัน ก็จะเข้าสู่การตั้งค่ากิจกรรมได้โดยกดปุ่มกลางค้างไว้

หลังจากเปิดคุณลักษณะ HR ประจำวันแล้ว นาฬิกาจะเปิดเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลเป็นประจำเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ ซึ่งจะเพิ่มการใช้แบตเตอรี่เล็กน้อย



เมื่อเปิดคุณลักษณะนี้แล้ว นาฬิกาจะใช้เวลา 24 นาฬิกาที่จะแสดงข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน

#### วิธีดู HR ประจำวัน

1. กดปุ่มขวาจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจ้อการติดตามกิจกรรม
2. กดปุ่มกลางเพื่อเข้าสู่หน้าจ้อ HR ประจำวัน
3. กดปุ่มขวาเพื่อดูการเผาผลาญแคลอรี

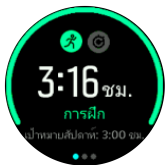


**หมายเหตุ:** หลังจากไม่ได้ใช้นาฬิกาในระยะหนึ่ง เช่น หากไม่ได้สวมนาฬิกาไว้หรือขณะนอนหลับสนิท นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพักการทำงานและปิดเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล หากต้องการติดตามอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงกลางคืน ให้เปิดโหมดห้ามรบกวน (โปรดดู 4.6. โหมดห้ามรบกวน)

## 5.6. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย

นาฬิกาจะบอกภาพรวมกิจกรรมการออกกำลังกาย

กดปุ่มขวาเพื่อเลื่อนลงยังข้อมูลเชิงลึกการออกกำลังกาย



กดปุ่มตรงกลางสองครั้งเพื่อดูกราฟกิจกรรมทั้งหมดในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมาและระยะเวลาเฉลี่ย กดปุ่มซ้ายบนเพื่อสลับกิจกรรมต่างๆ ที่ทำในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา



จากมุมมองรวม คุณสามารถกดปุ่มบนซ้ายเพื่อสลับระหว่างกีฬาสามอันดับแรก

กดปุ่มขวาล่างเพื่อดูสรุปผลการออกกำลังกายทั้งหมดสำหรับสัปดาห์ปัจจุบัน ผลสรุปจะประกอบด้วยเวลาทั้งหมด ระยะทาง และแคลอรีสำหรับกีฬาที่เลือก ในมุมมองรวม การกดปุ่มขวาล่างเมื่อเลือกกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงจะแสดงรายละเอียดของกิจกรรมนั้น



## 5.7. แนวทางการออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนได้

Suunto 5 ของคุณสร้างแผนการออกกำลังกาย 7 วันโดยอัตโนมัติเพื่อช่วยยกระดับ ปรับปรุง หรือเพิ่มความสามารถแข็งแรงของหัวใจ ความหนักของการฝึกซ้อมและความเข้มข้นของการออกกำลังกายรายสัปดาห์ จะแตกต่างกันไปตามโปรแกรมการออกกำลังกายสามแบบ

เลือกเป้าหมายการออกกำลังกายของคุณ:



เลือกตัวเลือก "Maintain" หากคุณค่อนข้างแข็งแรงอยู่แล้วและต้องการรักษาระดับการออกกำลังกายในปัจจุบันไว้ ตัวเลือกนี้ยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้เพิ่งเริ่มออกกำลังกายเป็นประจำด้วย เมื่อคุณเริ่มต้นแล้ว คุณสามารถเปลี่ยนเป็นโปรแกรมที่ใช้เป็นโปรแกรมที่หนักขึ้นได้เสมอ

ตัวเลือก "Improve" มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงความสามารถแข็งแรงของหัวใจของคุณด้วยกราฟโค้งขึ้นระดับปานกลาง หากต้องการปรับปรุงความสามารถแข็งแรงให้เร็วขึ้น เลือกโปรแกรม "Boost" ซึ่งจะช่วยให้คุณออกกำลังกายหนักขึ้นและได้ผลเร็วขึ้น

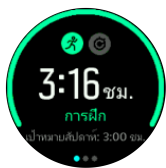
แผนการออกกำลังกายประกอบด้วยการออกกำลังกายซึ่งวางแผนมาแล้วที่มีระยะเวลาและความเข้มข้นตามเป้าหมาย การออกกำลังกายแต่ละครั้งวางแผนโดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้คุณพัฒนาความสามารถแข็งแรงให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่หักโหมร่างกายมากเกินไป หากคุณพลาดการออกกำลังกายหรือทำมากกว่าที่วางแผนไว้ Suunto 5 จะปรับแผนการออกกำลังกายของคุณให้เหมาะสมโดยอัตโนมัติ

เมื่อคุณเริ่มต้นออกกำลังกายตามแผน นาฬิกาของคุณจะแนะนำด้วยตัวชี้วัดทั้งภาพและเสียง เพื่อช่วยให้คุณอยู่ในระดับที่ถูกต้องและติดตามความคืบหน้าของคุณ

การตั้งค่าโซน HR (คู่มือ *โซนอัตราการเต้นของหัวใจ*) มีผลต่อแผนการออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนได้ กิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในแผนการออกกำลังกายจะรวมระดับความเข้มข้นด้วย หากโซน HR ของคุณไม่ได้รับการตั้งค่าอย่างถูกต้อง คำนวณความเข้มข้นในระหว่างการออกกำลังกายที่วางแผนไว้อาจไม่สัมพันธ์กับความเข้มข้นที่แท้จริงของการออกกำลังกาย

หากต้องการดูแผนการออกกำลังกายครั้งต่อไป:

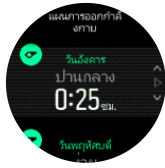
1. จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มขวาล่างเพื่อเลื่อนไปยังมุมมองข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย



2. กดปุ่มตรงกลางเพื่อดูแผนสำหรับสัปดาห์ปัจจุบัน



3. กดปุ่มขวาล่างเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม วันที่ออกกำลังกาย ระยะเวลา และระดับความเข้มข้น (โดยขึ้นอยู่กับโซนอัตราการเต้นหัวใจ ให้ดูที่ 5.15. *โซนเข้มข้น*)



4. กดปุ่มซ้ายล่างเพื่อออกจากมุมมองการออกกำลังกายที่วางแผนไว้และกลับไปยังหน้าจอแสดงเวลา



**หมายเหตุ:** นอกจากนี้ กิจกรรมที่วางแผนไว้ในวันนี้จะปรากฏให้เห็นเมื่อกดปุ่มตรงกลางในมุมมองหน้าปัดนาฬิกา



**หมายเหตุ:** แนวทางการออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนได้มีเป้าหมายเพื่อคงระดับ ปรับปรุง และเพิ่มความสำเร็จและความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ หากคุณแข็งแรงมากอยู่แล้วและออกกำลังกายบ่อย ๆ แผนการออกกำลังกาย 7 วันอาจไม่เหมาะกับกิจกรรมที่คุณมีอยู่



**ข้อควรระวัง:** หากคุณป่วย แผนการออกกำลังกายอาจปรับไม่เพียงพอเมื่อคุณเริ่มออกกำลังกายอีกครั้ง ให้ระมัดระวังเป็นพิเศษและออกกำลังกายเบา ๆ หลังเกิดการเจ็บป่วย



**คำเตือน:** นาฬิกาไม่สามารถบอกได้ว่าคุณได้รับบาดเจ็บหรือไม่ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เพื่อให้หายจากอาการบาดเจ็บ ก่อนที่จะปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายในนาฬิกาของคุณ

หากต้องการปิดใช้งานแผนการออกกำลังที่ปรับเปลี่ยนในแบบของคุณ:

1. ในเมนูการตั้งค่า ไปที่ การออกกำลังกาย
2. สลับ **แนวทาง** เพื่อปิด



หากคุณไม่ต้องการแนวทางที่ปรับเปลี่ยนได้ แต่ต้องการเป้าหมายการออกกำลังกาย คุณสามารถกำหนดจำนวนชั่วโมงเป้าหมายเป็นเป้าหมายรายสัปดาห์จากการตั้งค่าใน การออกกำลังกาย

1. ปิดการใช้งาน **แนวทาง**
2. เลือก เป้าหมายรายสัปดาห์ โดยกดปุ่มตรงกลาง
3. เลือก เป้าหมายรายสัปดาห์ ใหม่ โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



4. ขึ้นชั้นโดยกดปุ่มตรงกลาง

## คำแนะนำแบบเรียลไทม์

หากคุณมีกำหนดการการออกกำลังกายที่วางแผนไว้สำหรับวันนี้ กิจกรรมดังกล่าวจะปรากฏเป็นตัวเลือกแรกในรายการ โหมดกีฬา เมื่อคุณเข้าสู่มุมมองการออกกำลังกายเพื่อเริ่มการบันทึกการออกกำลังกาย หากคุณต้องการคำแนะนำแบบเรียลไทม์ ให้เริ่มต้นการออกกำลังกายที่แนะนำตามที่คุณต้องการในการบันทึกปกติ ดูที่ การบันทึกการออกกำลังกาย



**หมายเหตุ:** นอกจากนี้ กิจกรรมที่วางแผนไว้ในวันนี้จะปรากฏให้เห็นเมื่อกดปุ่มตรงกลางในมุมมองหน้าปัดนาฬิกา



เมื่อออกกำลังกายตามแผนที่วางไว้ คุณจะเห็นแถบความคืบหน้าสีเขียวและเปอร์เซ็นต์ความคืบหน้าของคุณ เป้าหมายประมาณ โดยขึ้นอยู่กับความเข้มข้นและระยะเวลาที่วางแผนไว้ เมื่อออกกำลังกายในความเข้มข้นตามแผนที่วางไว้ (ขึ้นอยู่กับอัตราการเต้นของหัวใจ) คุณจะบรรลุเป้าหมายตามระยะเวลาที่วางแผนไว้ ความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่สูงขึ้นจะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายได้เร็วขึ้น ในทำนองเดียวกัน ความเข้มข้นต่ำจะใช้เวลานานขึ้น

## 5.8. การฟื้นฟูสภาพ

ระยะเวลาในการฟื้นตัวเป็นการประมาณการ ว่าร่างกายของคุณต้องการเวลาที่ชั่ว โมง เพื่อพักฟื้นหลังการฝึกซ้อม เวลาจะขึ้นอยู่กับระยะเวลาและความเข้มข้นของการฝึกซ้อม เช่นเดียวกับความเมื่อยล้าโดยรวมของคุณ

ระยะเวลาในการฟื้นตัวจะสะสมมาจากการออกกำลังกายประเภท อื่นๆ อีกหนึ่ง เวลาฟื้นตัวสะสมของคุณในการฝึกซ้อมที่นาน แต่ระดับความเข้มข้นต่ำจะเท่ากับที่ความเข้มข้นสูง

เวลาจะสะสมในการฝึกซ้อมทุกครั้ง ดังนั้น หากคุณฝึกซ้อมอีกครั้งก่อนที่เวลาจะหมดอายุ เวลาสะสมใหม่จะเพิ่มเข้าไปในส่วนที่เหลือจากการฝึกซ้อมก่อนหน้าของคุณ

ดูเวลาฟื้นตัว โดยกดปุ่มขวาล่างจากหน้าปัดนาฬิกาจนกว่าจะเห็นหน้าจอการฟื้นตัว



เนื่องจากเวลาในการฟื้นตัวเป็นเพียงเวลาโดยประมาณ ชั่วโมงสะสมจะนับถอยหลังอย่างคงที่ โดยไม่คำนึงถึงระดับการออกกำลังกายของคุณหรือปัจจัยส่วนตัวอื่นๆ หากคุณแข็งแรงมาก คุณอาจฟื้นตัวเร็วกว่าที่คาดไว้ ในทางกลับกัน หากคุณเป็นหวัด การฟื้นตัวของคุณอาจจะช้ากว่าที่คาดไว้

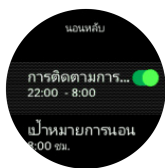
## 5.9. การติดตามการนอนหลับ

การนอนหลับตอนกลางคืนที่ดีถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับจิตใจและร่างกายที่แข็งแรง คุณสามารถใช้นาฬิกาติดตามการนอนหลับ และเวลาที่ใช้ในการนอนหลับโดยเฉลี่ย

เมื่อคุณใส่ นาฬิกาเข้าอน Suunto 5 จะเป็นการติดตามการนอนหลับของคุณด้วยข้อมูลจากมาตรวัดความเร็ว

ติดตามการนอนหลับ:

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกา เลื่อนลงไปที่ **นอนหลับ** และกดปุ่มตรงกลาง
2. สลับเปิด **การติดตามการนอน**



3. ตั้งเวลาเข้าอนและตื่นนอนตามกิจวัตรการนอนหลับปกติของคุณ

หลังจากที่คุณกำหนดเวลาเข้าอนแล้ว คุณสามารถเลือกให้นาฬิกาอยู่ในโหมด ห้ามรบกวน ในช่วงเวลานอนได้

ขั้นตอนที่ 3 ข้างต้น กำหนดเวลาเข้าอนของคุณ โดยนาฬิกาจะใช้ช่วงเวลาดังกล่าวเพื่อระบุเวลาที่คุณนอนหลับ (ในช่วงเวลาเข้าอน) และรายงานการนอนหลับทั้งหมดเป็นช่วงเวลาเดียว เช่น ถ้าคุณลุกขึ้นดื่มน้ำในตอนกลางคืน นาฬิกาจะนับการนอนหลับหลังจากนั้นเป็นช่วงเดียวกัน



**หมายเหตุ:** หากคุณเข้าอนก่อนเวลา และตื่นหลังเลยเวลานอนไปแล้ว นาฬิกาจะไม่นับว่าเป็นช่วงการนอนหลับ คุณควรตั้งเวลานอนตามเวลาที่เร็วที่สุดที่จะเข้าอน และช่วงเวลาที่อาจตื่นนอน

เมื่อเปิดการติดตามการนอนหลับแล้ว คุณยังตั้งเป้าหมายการนอนหลับได้อีกด้วย ผู้ใหญ่โดยทั่วไปต้องใช้เวลานอน 7 ถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้ เวลาการนอนหลับของคุณอาจต่างจากช่วงเวลาทั่วไปได้

## แนวโน้มการนอนหลับ

เมื่อตื่นนอน นาฬิกาจะทักทายด้วยข้อมูลสรุปการนอนหลับที่ผ่านมา โดยระบุระยะเวลาการนอนหลับทั้งหมด รวมเวลาที่คุณตื่นอยู่ (เดิน ไปเดินมา) และเวลาที่หลับลึก (ไม่มีอาการเคลื่อนไหว)

นอกเหนือจากข้อมูลสรุปการนอนหลับแล้ว คุณยังติดตามแนวโน้มการนอนหลับโดยรวมได้จากข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการนอนหลับ กดปุ่มขวาล่างจากหน้าปัดนาฬิกาจนกว่าจะเห็นหน้าจอ **นอนหลับ** มุมมองแรกจะแสดงการนอนหลับครั้งล่าสุดเทียบกับเป้าหมายการนอนหลับที่ตั้งไว้



ขณะอยู่ในโหมดแสดงผลการนอนหลับ ให้กดปุ่มกลางเพื่อดูการนอนหลับเฉลี่ยในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา กดปุ่มขวาล่างเพื่อดูเวลาการหลับจริงในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา

ขณะแสดงผลหน้าจอกการนอนหลับเฉลี่ย ให้กดปุ่มกลางเพื่อดูกราฟค่า HR เฉลี่ยในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา



กดปุ่มขวาล่างเพื่อดูค่า HR จริงในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา



**หมายเหตุ:** จากหน้าจอ **นอนหลับ** คุณสามารถกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่าการติดตามการนอนหลับ



**หมายเหตุ:** การวัดค่าการนอนหลับทั้งหมดมาจากการเคลื่อนไหวเท่านั้น จึงเป็นค่าประมาณที่อาจไม่ใช่พฤติกรรมนอนหลับที่แท้จริงของคุณ

## คุณภาพการนอนหลับ

นอกเหนือจกระยะเวลาแล้ว นาฬิกาของคุณยังสามารถประเมินคุณภาพการนอนหลับด้วยการติดตามความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจระหว่างการนอนหลับ ความแตกต่างเป็นตัวบ่งชี้ว่าการนอนหลับของคุณช่วยให้คุณพักผ่อนและฟื้นตัวได้ดีเพียงใด คุณภาพการนอนหลับจะแสดงเป็นสเกลจาก 0 ถึง 100 ในสรุปการนอนหลับ โดยที่ 100 คือมีคุณภาพที่ดีที่สุด

## การวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะหลับ

หากใส่ นาฬิกาในช่วงกลางคืน คุณจะได้อ่านและเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจขณะนอนหลับ ควรตรวจสอบว่า HR ราชวันเปิดอยู่ (ดูที่ 5.5.3. HR ประจำวัน) เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นแบบออปติคอลลในช่วงกลางคืน

## โหมดห้ามรบกวนอัตโนมัติ

คุณสามารถใช้การตั้งค่า “ห้ามรบกวนอัตโนมัติ” เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติขณะนอนหลับ

## 5.10. ความเครียดและการฟื้นตัว

ทรัพยากรของคุณเป็นตัวชี้วัดระดับพลังงานของร่างกายที่ดี และแปลความสามารถของคุณในการจัดการความเครียดและรับมือกับความท้าทายในแต่ละวัน

ความเครียดและการออกกำลังกายจะทำให้ทรัพยากรของคุณหมดสิ้นลง ในขณะที่การพักผ่อนและการฟื้นตัวจะกู้กลับคืนมา การนอนหลับที่ดีเป็นส่วนสำคัญของ การทำให้ร่างกายของคุณมีทรัพยากรที่ต้องการ

เมื่อระดับทรัพยากรของคุณสูงขึ้น คุณจะรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า การออกไปวิ่งเมื่อทรัพยากรของคุณสูงหมายความว่า คุณอาจจะมีรางวัลที่ดี เพราะร่างกายของคุณมีพลังงานที่จำเป็นในการปรับตัวและปรับปรุงผลลัพธ์ที่ได้

ความสามารถในการติดตามแหล่งทรัพยากรของคุณจะช่วยให้คุณจัดการและใช้งานได้อย่างชาญฉลาด นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้ระดับทรัพยากรของคุณเพื่อเป็นแนวทางในการระบุปัจจัยความเครียดได้ด้วย รวมทั้งผลการฟื้นตัวอย่างมีประสิทธิภาพ และผลจากโภชนาการที่ดี

ความเครียดและการฟื้นสภาพจะใช้การอ่านค่าเซ็นเซอร์หัวใจ และเพื่อรับข้อมูลเหล่านี้ระหว่างวัน ต้องเปิดใช้งาน HR ประจำวัน ดูที่ *HR ประจำวัน*

เป็นสิ่งสำคัญที่ HR สูงสุด ของคุณและ HR ขณะพักผ่อน ต้องตั้งค่าให้ตรงกับอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อให้แน่ใจว่าคุณได้รับการอ่านที่แม่นยำที่สุด โดยค่าเริ่มต้น HR ขณะพักผ่อน ค่านี้จะตั้งไว้ที่ 60 bpm และ HR สูงสุด จะขึ้นอยู่กับอายุของคุณ

ค่า HR เหล่านี้สามารถเปลี่ยนได้ง่าย ๆ ในส่วนการตั้งค่าที่ **GENERAL -> PERSONAL**



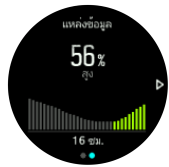
**เคล็ดลับ:** ใช้การอ่านอัตราการเต้นของหัวใจค่าสุดท้ายที่วัดได้ระหว่างการนอนหลับเป็น HR ขณะพักผ่อน

กลุ่มข่าวล่างเพื่อเลื่อนไปที่การแสดงผลความเครียดและการฟื้นตัว



มาตรวัดรอบ ๆ การแสดงผลนี้แสดงถึงระดับทรัพยากรโดยรวมของคุณ ถ้าเป็นสีเขียวหมายความว่าคุณกำลังฟื้นตัว ตัวบ่งชี้สถานะและเวลาจะบอกสถานะปัจจุบันของคุณ (ใช้งาน ไม่ใช้งาน การฟื้นตัว หรือเครียด) และระยะเวลาที่คุณอยู่ในสถานะนั้น เช่น ในภาพหน้าจอนี้ คุณได้ฟื้นตัวในช่วง 4 ชั่วโมงที่ผ่านมา

กลุ่มกลางเพื่อดูแผนภูมิแท่งที่แสดงทรัพยากรของคุณในช่วง 16 ชั่วโมงที่ผ่านมา



แถบสีเขียวแสดงช่วงเวลาที่กำลังฟื้นตัว ค่าเปอร์เซ็นต์เป็นค่าประมาณระดับทรัพยากรปัจจุบันของคุณ

## 5.11. ระดับความสมบูรณ์แข็งแรง

ความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพโดยรวม สุขภาพที่ดี และสมรรถนะทางการกีฬาของคุณ

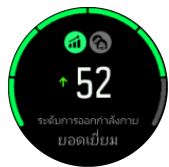
ระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจของคุณกำหนดเป็น VO2max (การใช้ออกซิเจนสูงสุด) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายว่าเป็นการวัดค่าสมรรถนะความทนทานแบบแอโรบิก กล่าวได้ว่า VO2max แสดงให้เห็นว่าร่างกายของคุณสามารถใช้ออกซิเจนได้ดีเพียงใด ยิ่งค่า VO2max ของคุณสูงขึ้น แสดงว่าคุณใช้ออกซิเจนได้ดียิ่งขึ้น

การประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ขึ้นอยู่กับการตรวจจับการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจในระหว่างการออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือเดินที่บันทึกไว้ หากต้องการประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ให้บันทึกการวิ่งหรือเดินด้วยระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีในขณะที่สวมใส่

Suunto 5 ของคุณ

นาฬิกาของคุณจะสามารถประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณสำหรับการออกกำลังกายด้วยการวิ่งและเดินทั้งหมด

ระดับความแข็งแรงปัจจุบันของคุณจะแสดงในหน้าจอแสดงระดับความสมบูรณ์จากหน้าปัดนาฬิกากลุ่มด้านล่างขวาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอที่แสดงระดับความสมบูรณ์



**หมายเหตุ:** หากนาฬิกายังไม่ได้ประมาณระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ จอแสดงผลระดับความสมบูรณ์แข็งแรงจะแนะนำคุณต่อไป

ข้อมูลย้อนหลังจากการออกกำลังกายด้วยการวิ่งและการเดินที่บันทึกไว้ มีส่วนช่วยให้มั่นใจว่าการประมาณค่า VO2max ของคุณมีความแม่นยำ ซึ่งคุณบันทึกกิจกรรมด้วย Suunto 5 ของคุณมากเท่าใด การประมาณค่า VO2max ของคุณก็จะแม่นยำมากขึ้นเท่านั้น

มีระดับความสมรรถนะแข็งแรงแปรระดับ: ตั้งแต่แย่มาก, แย่, พอใช้, เฉลี่ย, ดี, ดีมาก, ยอดเยี่ยม, ดีเลิศ, ดีมาก และยอดเยี่ยม ค่าจะขึ้นอยู่กับอายุและเพศของคุณ และยิ่งค่าสูงขึ้น ระดับความสมรรถนะแข็งแรงจะยิ่งดีขึ้น

กดปุ่มกลางเพื่อดูอายุความฟิต โดยประมาณของคุณ อายุความสมรรถนะแข็งแรงเป็นค่าตัวชี้วัดที่ดีความค่า VO2max ของคุณอีกครั้งในด้านอายุ การออกกำลังกาย ภายนอกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำจะช่วยให้คุณเพิ่มมูลค่า VO2max และลดอายุความสมรรถนะแข็งแรงของคุณ



การปรับปรุง VO2max เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม และประวัติการออกกำลังกาย หากคุณแข็งแรงมากอยู่แล้ว การเพิ่มระดับความสมรรถนะแข็งแรงของคุณจะช้าลง หากคุณเพิ่งเริ่มออกกำลังกายเป็นประจำ คุณอาจเห็นว่าความสมรรถนะแข็งแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

## 5.12. เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอก

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ Bluetooth® Smart ที่เข้ากันได้ เช่น Suunto Smart Sensor กับ Suunto 5 เพื่อรับข้อมูลความเข้มข้นในการออกกำลังกายที่แม่นยำ

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

นอกจากนี้ ยังวางนาฬิกาทิ้งไว้ได้หลังจากเริ่มการบันทึกแล้ว โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมจากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor หรือเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้ Bluetooth® Smart ได้

และดูวิธีจับคู่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจกับนาฬิกาได้ใน 5.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

## 5.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

จับคู่นาฬิกากับ Bluetooth Smart POD และเซ็นเซอร์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมขณะบันทึกการออกกำลังกายได้ เช่น พลังงานที่ใช้ในการขี่จักรยาน

Suunto 5รองรับ POD และเซ็นเซอร์ประเภทต่อไปนี้

- อัตราการเต้นของหัวใจ
- จักรยาน
- พาวเวอร์
- เท้า



**หมายเหตุ:** คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่ โปรดดู 4.5. โหมดเครื่องบิน

วิธีจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกา แล้วเลือก การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ)
2. เลือก จับคู่เซ็นเซอร์ (เซ็นเซอร์ที่จับคู่) เพื่อดูรายชื่อประเภทของเซ็นเซอร์
3. กดปุ่มขวาล่างเพื่อเลื่อนดูรายการและเลือกประเภทของเซ็นเซอร์ด้วยปุ่มตรงกลาง



4. ทำตามคำแนะนำในนาฬิกาเพื่อให้เสร็จสิ้นการจับคู่ (โปรดดูที่เซ็นเซอร์หรือคู่มือ POD ถ้าจำเป็น) กดปุ่มกลางเพื่อไปยังขั้นตอนต่อไป



หาก POD มีการตั้งค่าที่จำเป็น เช่น ความยาวข้อเหวี่ยงสำหรับ power POD ข้อความจะปรากฏให้คุณป้อนค่าในระหว่างขั้นตอนการจับคู่ เมื่อจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์แล้ว นาฬิกาจะค้นหาพื้นที่ที่คุณเลือกโหมดกีฬาที่ใช้เซ็นเซอร์ประเภทนั้นๆ คุณสามารถดูรายชื่ออุปกรณ์ทั้งหมดที่จับคู่ในนาฬิกาได้จากการตั้งค่าใน การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ) » อุปกรณ์ที่จับคู่ (เซ็นเซอร์ที่จับคู่) คุณสามารถลบ (เลิกจับคู่) อุปกรณ์นั้นจากรายการนี้ได้ ถ้าต้องการ เลือกอุปกรณ์ที่ต้องการลบ แล้วแตะ ลิม (ลิม)

### 5.13.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน

สำหรับ POD จักรยาน คุณต้องกำหนดเส้นรอบวงของล้อในนาฬิกา เส้นรอบวงต้องเป็นมิลลิเมตรและทำเป็นขั้นตอนในการปรับเทียบ หากเปลี่ยนล้อ (มีขนาดเส้นรอบวงใหม่) ของจักรยาน คุณต้องเปลี่ยนการตั้งค่าเส้นรอบวงล้อในนาฬิกาด้วย

วิธีเปลี่ยนวงล้อ

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

### 5.13.2. การปรับเทียบ foot POD

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

ในการปรับเทียบครั้งแรกกับ GPS คุณควรเลือกโหมดกีฬาที่ใช้ POD ที่เท้าและกำหนดความแม่นยำของ GPS ไว้เป็น ดีที่สุด เริ่มต้นการบันทึกและวิ่งในจังหวะคงที่บนพื้นผิวแนวระนาบ ถ้าเป็นไปได้อย่างน้อย 15 นาที

วิ่งที่ความเร็วเฉลี่ยปกติของคุณตอนเริ่มการปรับเทียบ แล้วหยุดการบันทึกการออกกำลังกาย ครั้งต่อไปที่คุณใช้งาน POD การปรับเทียบจะพร้อม นาฬิกาของคุณจะปรับเทียบ foot POD อีกครั้งโดยอัตโนมัติ เมื่อใดก็ตามที่ความเร็ว GPS สามารถใช้ได้

### 5.13.3. การปรับเทียบ POD ไฟฟ้า

ในส่วน POD ไฟฟ้า (มิเตอร์วัดกำลัง) คุณต้องเริ่มการปรับเทียบจากตัวเลือกโหมดกีฬาในนาฬิกา

วิธีปรับเทียบ POD ไฟฟ้า

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

คุณควรปรับเทียบ POD ไฟฟ้าเป็นระยะ

## 5.14. ตัวจับเวลา

นาฬิกาจะมีนาฬิกาจับเวลาและตัวนับเวลาถอยหลังที่ใช้ในการวัดเวลาพื้นฐาน เปิดตัวเรียกใช้เมนูจากหน้าปัดนาฬิกา แล้วเลื่อนขึ้นจนกว่าจะเห็นไอคอนนาฬิกาจับเวลา กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดหน้าจอนาฬิกาจับเวลา



เมื่อเข้าสู่หน้าจอครั้งแรก นาฬิกาจับเวลาจะแสดงขึ้น หลังจากนั้น นาฬิกาจะจำสิ่งที่คุณใช้ล่าสุด ไม่ว่าจะป็นนาฬิกาจับเวลาหรือตัวนับเวลาถอยหลัง กดปุ่มขวาล่างเพื่อเปิด ตั้งตัวจับเวลา เมนูทางลัดที่ใช้เปลี่ยนการตั้งค่านาฬิกาจับเวลาได้

## นาฬิกาจับเวลา

เริ่มนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มกลาง



หยุดนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มกลาง คุณสามารถจับเวลาต่อโดยกดปุ่มกลางอีกครั้ง รีเซ็ตได้โดยกดปุ่มล่าง



ออกจากนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มตรงกลางค้างไว้

## ตัวนับเวลาถอยหลัง

กดปุ่มล่างในหน้าจอนาฬิกาจับเวลาเพื่อเปิดเมนูทางลัด จากตรงนั้น คุณสามารถเลือกตัวนับเวลาถอยหลังที่มีอยู่แล้วหรือสร้างตัวนับเวลาถอยหลังเองได้



หยุดและรีเซ็ตตามต้องการ โดยกดปุ่มกลางและปุ่มขวาล่าง

ออกจากนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มตรงกลางค้างไว้

## 5.15. โชนเข้มข้น

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

ขอแนะนำให้ออกกำลังกายโดยคำนึงถึงระดับความเข้มข้นและทำความเข้าใจว่าความเข้มข้นแต่ละระดับจะให้ความรู้สึกอย่างไร ไม่ว่าจะวางแผนการออกกำลังกายแบบใด อย่าลืมอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ

โชนความเข้มข้น 5 แบบที่ใช้ใน Suunto 5 มีดังนี้

### โชน 1: เบา

การออกกำลังกายในโชน 1 จะค่อนข้างเบาต่อร่างกาย เมื่อพูดถึงการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความเข้มข้นต่ำนี้สำคัญมากต่อการฟื้นฟูสภาพและเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐาน เมื่อคุณเพิ่งเริ่มการออกกำลังกายหรือหลังจากหยุดพักไปนาน การออกกำลังกายประจำวัน ไม่ว่าจะป็นการเดิน การขึ้นบันได การซื้อจ๊อกร้านไปทำงานโดยมากจะอยู่ในโชนความเข้มข้นนี้

### โชน 2: ปานกลาง

การออกกำลังกายในโชนที่ 2 จะเพิ่มความแข็งแรงขั้นพื้นฐาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ความเข้มข้นระดับนี้ทำได้ง่าย แต่หากทำเป็นเวลานาน อาจให้ผลลึกลับ การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอส่วนใหญ่ควรอยู่ในโชนนี้ การเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างรากฐานสำหรับ

การออกกำลังกายแบบอื่นๆ และเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมรับกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นเวลานานใน โชนนี้จะใช้พลังงานมาก โดยเฉพาะจากไขมันในร่างกาย

### โชน 3: หนัก

การออกกำลังกายในโชนที่ 3 จะเริ่มใช้พลังงานมากและรู้สึกเหมือนว่าทำได้ยาก โดยช่วยให้เคลื่อนไหวได้รวดเร็วและทนแรงได้มากขึ้น ในโชนนี้ ร่างกายจะเริ่มสร้างกรดแลคติก แต่กำจัดออกได้หมด คุณควรออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นนี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เนื่องจากร่างกายจะดึงเครียดมาก

### โชน 4: หนักมาก

การออกกำลังกายในโชนที่ 4 ช่วยเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขันและการใช้ความเร็วสูง การออกกำลังกายในโชนนี้ทำได้ทั้งแบบใช้ความเร็วคงที่หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง (การออกกำลังกายเป็นระยะสั้นๆ สลับหยุดพัก) การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ แต่หากทำบ่อยหรือหนักเกินไปอาจเป็นการใช้งานร่างกายเกินขนาด ซึ่งอาจทำให้ต้องหยุดพักจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน

### โชน 5: สูงสุด

เมื่ออัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายสูงถึงโชนที่ 5 การออกกำลังกายจะให้ความรู้สึหนักหนามากที่สุด ร่างกายจะสร้างกรดแลคติกได้เร็วเกินกว่าจะกำจัดออก และคุณจะต้องหยุดพักหลังจากทำได้ไม่กี่นาที นักกีฬาจะได้ออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงสุดนี้ไว้ใน โปรแกรมการฝึกซ้อม โดยใช้การควบคุมอย่างเข้มงวด ส่วนผู้ที่นิยมการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำในระดับนี้เลย

#### 5.15.1. โชนอัตราการเต้นของหัวใจ

โชนอัตราการเต้นของหัวใจกำหนดเป็นช่วงเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด)

คุณจะสามารถดู HR สูงสุดได้ตามค่าเริ่มต้น โดยใช้สมการมาตรฐานต่อไปนี้ 220 - อายุของคุณ ถ้าทราบค่า HR สูงสุดที่แน่นอน ควรปรับค่าเริ่มต้นให้เหมาะสม

Suunto 5 มีโชน HR ที่เป็นค่าเริ่มต้นและค่าเฉพาะกิจกรรม คุณสามารถใช้โชนค่าเริ่มต้นสำหรับกิจกรรมทั้งหมดได้ แต่ใช้โชน HR เฉพาะสำหรับกิจกรรมการวิ่งและขี่จักรยานได้เพื่อการออกกำลังกายที่สูงขึ้นอีกขั้น

#### ตั้งค่า HR สูงสุด

ตั้งค่า HR สูงสุดจากการตั้งค่าใน การออกกำลังกาย » โชนเข้มข้น » โชนค่าเริ่มต้น

1. เลือกค่า HR สูงสุด (ค่าสูงสุด bpm หรือครั้งต่อนาที) หรือกดปุ่มตรงกลาง
2. เลือก HR สูงสุดค่าใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



3. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกโชน HR สูงสุดใหม่
4. กดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อออกจากหน้าจอมุมมองโชน HR



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

#### ตั้งโชน HR เริ่มต้น

ตั้งค่าโชน HR เริ่มต้นจากการตั้งค่าใน การออกกำลังกาย » โชนเข้มข้น » โชนค่าเริ่มต้น

1. เลื่อนขึ้น/ลงด้วยการกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง แล้วกดปุ่มตรงกลางเมื่อมีการไฮไลต์โชน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
2. เลือกโชน HR ใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



3. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโชน HR ใหม่

- กดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อออกจากหน้าจอมุมมองโซน HR



**หมายเหตุ:** การเลือก รีเซ็ต ในมุมมองโซน HR จะเป็นการรีเซ็ตโซน HR ไปเป็นค่าเริ่มต้น

#### ขวา

ตั้งค่าโซน HR เฉพาะกิจกรรมที่กำหนดเองจากการตั้งค่าภายใต้ การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

- แตะกิจกรรม (การวิ่งหรือขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไข (กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง) และกดปุ่มกลางเมื่อมีการไฮไลต์กิจกรรม
- กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดโซน HR
- เลื่อนขึ้น/ลงด้วยการกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง แล้วกดปุ่มตรงกลางเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
- เลือกโซน HR ใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



- กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซน HR ใหม่
- กดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อออกจากหน้าจอมุมมองโซน HR

#### 5.15.1.1. การใช้โซน HR ขณะออกกำลังกาย

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 5.1. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 5.1.2. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) มาตรฐานโซน HR 5 ส่วนจะแสดงขึ้นบริเวณขอบนอกของหน้าจอโหมดกีฬา (ในโหมดกีฬาทั้งหมดที่รองรับ HR) เกจวัดจะบ่งชี้ว่าคุณออกกำลังกายอยู่ในโซน HR ใด โดยมีแสงสว่างขึ้นในส่วนที่ออกกำลังกายนั้น ลูกศรเล็กๆ ในเกจวัดจะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกายนาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการเต้นของหัวใจอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

#### 5.15.2. โซนอัตราการก้าว

โซนอัตราการก้าวจะทำงานเหมือนโซน HR แต่ความเข้มข้นในการออกกำลังกายจะขึ้นอยู่กับการก้าวแทนอัตราการเต้นของหัวใจ โซนอัตราการก้าวจะแสดงเป็นค่าเมตริกหรือแบบอังกฤษ โดยขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าของคุณ

Suunto 5 มีโซนอัตราการก้าวแบบเริ่มต้นห้าโซนที่ใช้หรือกำหนดเองได้

โซนอัตราการก้าวจะใช้งานได้สำหรับการวิ่ง

#### การกำหนดโซนอัตราการก้าว

ตั้งโซนอัตราการก้าวสำหรับกิจกรรมเองได้จากส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

- เลือก การวิ่ง โดยกดปุ่มตรงกลาง
- กดปุ่มขวาล่างและเลือกโซนอัตราการก้าว



- กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่างเพื่อเลื่อนและกดปุ่มกลางเมื่อเลือกโซนอัตราการก้าวที่ต้องการเปลี่ยน
- เลือกโซนอัตราการก้าวใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



- กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซนอัตราการก้าวใหม่
- กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซนกำลัง

#### 5.15.2.1. การใช้โซนอัตราการก้าวขณะออกกำลังกาย

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 5.1. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกก้าวเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 5.1.2. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) จะมีการควบคุมวัดโซนอัตราการก้าวซึ่งแบ่งออกเป็นห้าส่วน ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่รอบๆ ขอบนอกของจอภาพแสดงโหมดกีฬา มาตรฐานจะบอกว่าคุณเลือกโซนอัตราการก้าวเป็นเป้าหมายความเข้มข้นโดยส่วนที่เกี่ยวข้องจะสว่างขึ้น ลูกศรเล็กๆ ในแถวนี้จะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการก้าวของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

#### 5.15.3. โซนใช้กำลัง

เครื่องวัดกำลังจะวัดกำลังกายที่ต้องใช้ในการทำกิจกรรมบางอย่าง ค่ากำลังกายจะอยู่ในหน่วยวัตต์ ประโยชน์หลักที่ได้จากเครื่องวัดกำลังกายคือความแม่นยำ เครื่องวัดกำลังจะแสดงให้เห็นว่าคุณออกแรงไปหนักแค่ไหนและใช้กำลังออกมามากเท่าใด นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณความลับหน้าได้ขงด้วยการวิเคราะห์ค่าวัตต์

โซนกำลังจะช่วยให้คุณออกกำลังกายโดยใช้ระดับกำลังกายได้ถูกต้อง

Suunto 5 มีโซนการใช้กำลังห้าโซนเป็นค่าเริ่มต้นที่คุณสามารถปรับใช้หรือคุณสามารถกำหนดเองได้

โซนกำลังพร้อมใช้งานในโหมดกีฬาเริ่มต้นทั้งหมดสำหรับการปั่นจักรยาน, การปั่นจักรยานในร่ม และการปั่นจักรยานเสือภูเขา สำหรับการวิ่งธรรมชาติและวิ่งบนทางธรรมชาติ คุณจำเป็นต้องใช้โหมด "กำลัง" เฉพาะโหมดกีฬาเพื่อให้ได้โซนกำลัง หากคุณใช้โหมดกีฬาแบบกำหนดเอง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโหมดของคุณใช้ POD พลังงานเพื่อให้คุณได้รับโซนกำลังด้วย

#### การตั้งค่าโซนกำลังเฉพาะกิจกรรม

ตั้งค่ากิจกรรมที่กำหนดโซนกำลังได้เองจากส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

- เลือกกิจกรรม (การวิ่ง หรือ การขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไขหรือกดปุ่มกลางเมื่อไฮไลต์กิจกรรมแล้ว
- กดปุ่มล่างขวาและเลือกโซนกำลัง
- กดปุ่มบนขวาหรือล่างขวา และเลือกโซนกำลังที่คุณต้องการแก้ไข
- เลือกโซนกำลังใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่ากำลังใหม่
6. กดปุ่มกลางข้างเพื่อออกจากมุมมองโซนกำลัง

### 5.15.3.1. การใช้โซนกำลังขณะออกกำลังกาย

คุณต้องมีพีดกำลังที่จับคู่กับนาฬิกาอยู่เพื่อใช้โซนกำลังขณะออกกำลังกายได้ โปรดดู 5.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 5.1. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกกำลังเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 5.1.2. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) จะมีการควบคุมระดับโซนกำลังซึ่งแบ่งออกเป็นห้าส่วน ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่รอบๆ ขอบนอกของจอภาพแสดงโหมดกีฬา มาตรฐานจะบอกว่าคุณเลือกโซนกำลังเป็นเป้าหมายความเข้มข้นโดยส่วนที่เกี่ยวข้องจะสว่างขึ้น ลูกศรเล็กๆ ในแถวถัดมาจะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด



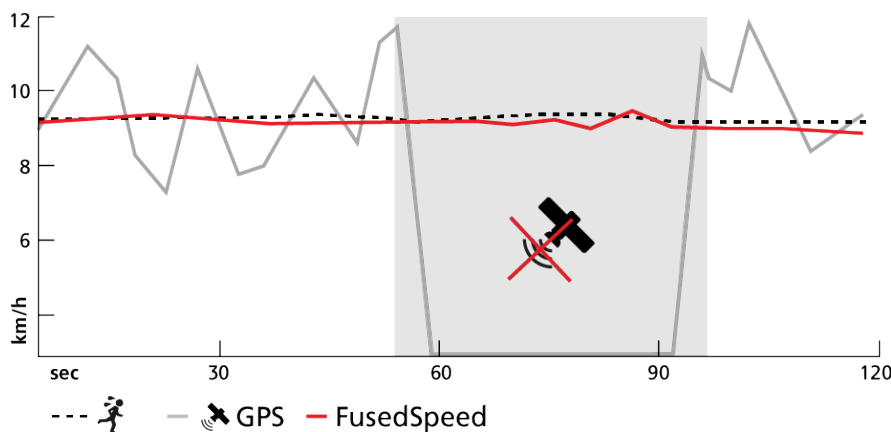
นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากกำลังของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



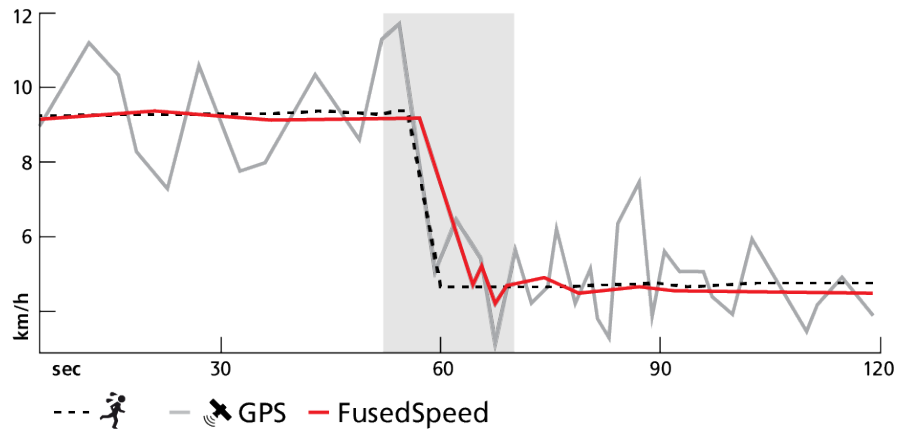
ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

### 5.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ เป็นการผสาน GPS และการอ่านความเร็วจากเซ็นเซอร์ที่ข้อมือเพื่อวัดความเร็วในการวิ่งอย่างแม่นยำมากขึ้น มีการกรองสัญญาณ GPS โดยขึ้นอยู่กับการเร่งความเร็วที่ข้อมือ ทำให้อุปกรณ์สามารถอ่านความเร็วการวิ่งคงที่ได้แม่นยำขึ้นและการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่รวดเร็วขึ้น



FusedSpeed จะให้ประโยชน์มากที่สุดเมื่อคุณต้องการอ่านความเร็วตอบโต้สูงในระหว่างออกกำลังกาย เช่น เมื่อวิ่งบนพื้นที่ขรุขระหรือในระหว่างวิ่งข้ามสลับเร็ว เช่น หากสัญญาณ GPS หลุดชั่วคราว Suunto 5 จะสามารถแสดงผลการอ่านความเร็วได้อย่างแม่นยำต่อไปโดยใช้ตัววัดความเร็วที่ปรับเทียบด้วย GPS



**เคล็ดลับ:** เพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องที่สุดจาก *FusedSpeed* แนะนำให้เลือบลูกที่นาฬิกาอย่างรวดเร็ว หากคุณถือนาฬิกาไว้ตรงหน้าโดยไม่ขยับ จะลดความแม่นยำของค่าที่อ่าน

*FusedSpeed* จะเปิดใช้งาน โดยอัตโนมัติในระหว่างวิ่งและกิจกรรมประเภทอื่นๆ ที่คล้ายกัน เช่น โยริชเชิริง ฟลอร์บอลและฟุตบอล

## 6. คู่มือ SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ คู่มือรวบรวมคำแนะนำแบบเรียลไทม์บนนาฬิกา Suunto ของคุณจากกีฬาและบริการกลางแจ้งที่คุณชื่นชอบ คุณสามารถค้นหาคู่มือใหม่จาก SuuntoPlus™ Store หรือจัดทำคู่มือด้วยเครื่องมือต่างๆ เช่น Workout Planner ของแอป Suunto

โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคู่มือที่มีอยู่ทั้งหมดและวิธีซึ่งคู่มือบุคคลที่สามกับอุปกรณ์ของคุณใน [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides)

วิธีเลือก SuuntoPlus™ คู่มือในนาฬิกาของคุณ:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลื่อนไปที่คู่มือที่คุณต้องการใช้แล้วกดปุ่มกลาง
3. ช้อนกลับไปที่มีมุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
4. กดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปถึง SuuntoPlus™ คู่มือ ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง



**หมายเหตุ:** Suunto 5 ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว

## 7. แอปกีฬา SuuntoPlus™

แอปกีฬา SuuntoPlus™ จัดเตรียม Suunto 5 ของคุณด้วยเครื่องมือและข้อมูลเชิงลึกใหม่ๆ เพื่อให้คุณมีแรงบันดาลใจและวิธีใหม่ๆ ในการใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง คุณสามารถค้นหาแอปกีฬาใหม่ๆ จาก SuuntoPlus™ Store ที่เผยแพร่แอปใหม่สำหรับ Suunto 5 เลือกแอปที่คุณสนใจและซิงค์เข้ากับนาฬิกา ก่อนนำมาใช้เพื่อการออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น!

วิธีใช้แอปกีฬา SuuntoPlus™:

1. ก่อนจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลือกแอปกีฬาที่ต้องการ
3. หากแอปกีฬาใช้อุปกรณ์ภายนอกหรือเซ็นเซอร์ แอปจะทำการเชื่อมต่อโดยอัตโนมัติ
4. ย้อนกลับไปทีมนุ่มองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. กดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปถึง SuuntoPlus™ แอปกีฬา ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง
6. หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว คุณจะพบผลลัพธ์ของ SuuntoPlus™ แอปกีฬาในส่วนสรุป หากมีผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้อง

คุณสามารถเลือกว่าแอปกีฬา SuuntoPlus™ ใดที่คุณต้องการใช้ในนาฬิกาในแอป Suunto ไปที่ [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) เพื่อดูว่านาฬิกาของคุณมีแอปกีฬาใดบ้าง



**หมายเหตุ:** Suunto 5 ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว

## 8. การดูแลและให้บริการ

### 8.1. แนวทางการใช้งาน

จับถืออุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง - อย่าให้ถูกกระแทกหรือทำตก

ภายใต้สถานการณ์ปกติ ไม่จำเป็นต้องนำนาฬิกาเข้ารับการบริการใดๆ ควรล้างด้วยน้ำจืด สบู่อ่อนเป็นประจำและทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มชื้นๆ หรือผ้าขามัวร์

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมของ Suunto เท่านั้น - ความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้จะไม่อยู่ในการรับประกัน

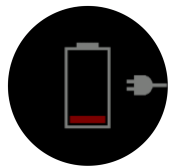
### 8.2. แบตเตอรี่

ระยะเวลาในการชาร์จหนึ่งครั้งจะขึ้นอยู่กับวิธีและสถานะในการใช้งานนาฬิกา เช่น อุณหภูมิค่าจะลดระยะเวลาของการชาร์จหนึ่งครั้ง ตามปกติ ความจุของแบตเตอรี่จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



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

เมื่อระดับประจุแบตเตอรี่ต่ำกว่า 20% และต่อมา 5% นาฬิกาของคุณจะแสดงไอคอนแบตเตอรี่ต่ำ ถ้าระดับการชาร์จต่ำมาก นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพลังงานต่ำและแสดงไอคอนการชาร์จ



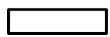
ใช้สาย USB ที่ให้มาในการชาร์จนาฬิกา เมื่อระดับแบตเตอรี่สูงพอ นาฬิกาจะตื่นจากโหมดพลังงานต่ำ



**คำเตือน:** ชาร์จนาฬิกาโดยใช้สาย USB ที่ตรงตามมาตรฐาน IEC 60950-1 ซึ่งใช้ได้กับแหล่งจ่ายไฟบางแหล่งเท่านั้น การใช้สายชาร์จที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานอาจทำให้นาฬิกาเสียหายหรือลุกไหม้ได้

### 8.3. การกำจัดทิ้ง

โปรดกำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์อย่าทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ ถ้าต้องการ



## 9. อ่างอิง

### 9.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามข้อกำหนดและข้อกำหนดทางเทคนิค โดยละเอียด โปรดดูที่ “ข้อมูลความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์และกฎข้อบังคับ” ที่จัดส่งพร้อมกับคุณ Suunto 5 หรือมีให้บริการที่ [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides)

### 9.2. CE

ด้วยเหตุนี้ Suunto Oy จึงประกาศว่าอุปกรณ์วิทยุ OW186 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU ถ้อยแถลงฉบับเต็มของของประกาศมาตรฐานสหภาพยุโรประบุไว้ในเว็บไซต์ [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).









# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 11/2022

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