

SUUNTO 5 PEAK

KASUTUSJUHEND

1. Kavandatud kasutus.....	4
2. OHUTUS.....	5
3. Alustamine.....	6
3.1. Nupud.....	6
3.2. Tarkvara värskendused.....	7
3.3. Suunto rakendus.....	7
3.4. Optiline pulss.....	8
3.5. Sätete kohandamine.....	8
4. Sätted.....	10
4.1. Nuppude lukustus ja ekraani valgustugevus.....	10
4.2. Taustvalgustus.....	10
4.3. Helid ja vibratsioon.....	10
4.4. Bluetooth-ühendus.....	11
4.5. Lennurežiim.....	11
4.6. Režiim Mitte häirida.....	11
4.7. Teavitused.....	11
4.8. Kellaaeg ja kuupäev.....	12
4.8.1. Äratuskell.....	12
4.9. Keel ja mõõtühikute süsteem.....	13
4.10. Kella sihverplaadid.....	13
4.10.1. Kuufaasid.....	14
4.11. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid.....	14
4.12. Energiasääst.....	15
4.13. Asukohavormingud.....	15
4.14. Teave seadme kohta.....	16
5. Funktsioonid.....	17
5.1. Treeningu salvestamine.....	17
5.1.1. Spordirežiimid.....	18
5.1.2. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal.....	18
5.1.3. Navigeerimine treeningu ajal.....	19
5.1.4. Akuenergia haldus.....	20
5.1.5. Ujumine.....	21
5.1.6. Intervalltreening.....	21
5.1.7. Kuva teema.....	22
5.1.8. Automaatne peatamine.....	22
5.1.9. Enesetunne.....	23
5.2. Meediumsisu juhtelemendid.....	23
5.3. Logiraamat.....	24
5.4. Navigeerimine.....	24

5.4.1. Kõrguse navigeerimine.....	24
5.4.2. Kõrgusmõõtur.....	25
5.4.3. Marsruudid.....	25
5.4.4. Lähtepunkt.....	26
5.4.5. Komooti täppisnavigeerimine.....	27
5.4.6. Huvipunktid.....	27
5.4.7. GPS-i täpsus ja energiasääst.....	31
5.5. Igapäevane aktiivsus.....	31
5.5.1. Aktiivsuse jälgimine.....	31
5.5.2. Vahetu pulss.....	32
5.5.3. Päevane pulss.....	33
5.6. Treeningute ülevaade.....	34
5.7. Adaptiivne treenimisnõustamine.....	34
5.8. Taastumine.....	36
5.9. Une jälgimine.....	37
5.10. Stress ja taastumine.....	39
5.11. Vormisoleku tase.....	39
5.12. Rinna pulsiandur.....	40
5.13. POD-ide ja andurite sidumine.....	41
5.13.1. Jalgratta-POD-i kalibreerimine.....	42
5.13.2. Jalaanduri kalibreerimine.....	42
5.13.3. Jõu-POD-i kalibreerimine.....	42
5.14. Taimerid.....	42
5.15. Intensiivsustsoonid.....	43
5.15.1. Pulsitsoonid.....	44
5.15.2. Tempotsoonid.....	46
5.15.3. Pingutustsoonid.....	47
5.16. FusedSpeed™.....	48
6. SuuntoPlus™-i juhendid.....	50
7. SuuntoPlus™-i spordirakendused.....	51
8. Hooldus ja tugi.....	52
8.1. Käsitsemisjuhised.....	52
8.2. Aku.....	52
8.3. Kõrvaldamine.....	52
9. Etalonväärtused.....	53
9.1. Vastavus.....	53
9.2. CE.....	53


1. Kavandatud kasutus


Suunto 5 Peak on spordikäekell, mis jälgib teie liikumist ja muid parameetreid nagu pulss ja kalorit. Suunto 5 Peak on mõeldud vaid sportlikel eesmärkidel kasutamiseks – see pole mõeldud kasutamiseks meditsiinilistel eesmärkidel.

Ärge kasutage seadet Suunto 5 Peak töötemperatuuri vahemikust väljaspool, kuna see võib toodet kahjustada. Ärge kasutage toodet töötemperatuurist kõrgemal temperatuuril, kuna see võib kaasa tuua nahapõletuse.


2. OHUTUS

Ettevaatusabinõude tüübid


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


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

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


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


Ettevaatusabinõud


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


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


 **HOIATUS:** Ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks.


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

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

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

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

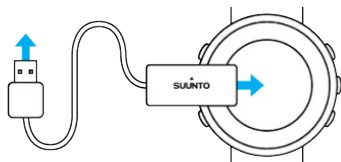
 **ETTEVAATUST:** Ärge pörutage seadet ega pillake seda maha, sest see võib kahjustada saada.

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

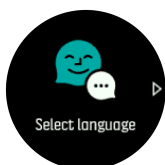
3. Alustamine

Oma Suunto 5 Peak esimest korda alustamine on kiire ja lihtne.

1. Äratage käekell üles, ühendades selle karbis oleva USB-kaabli kaudu arvutiga.



2. Häälustusviisardi käivitamiseks vajutage keskmist nuppu.



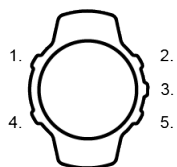
3. Valige keel, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu, ja kinnitage keskmise nupuga.



4. Alghäälestuse lõpetamiseks järgige viisardit. Väärtuste muutmiseks vajutage ülemist või alumist paremat nuppu ja valimiseks ning järgmisse etappi liikumiseks vajutage keskmist nuppu.

3.1. Nupud

Suunto 5 Peak hõlmab viit nuppu, mille abil saate kuvadel ja funktsioonides navigeerida.



1. Ülemine vasak nupp

- vajutage taustvalgustuse aktiveerimiseks
- vajutage alternatiivse teabe vaatamiseks

2. Ülemine parem nupp

- vajutage kuvades ja menüüdes ülespoole liikumiseks

3. Keskmise nupp

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

4. Alumine vasak nupp

- vajutage tagasi minemiseks

5. Alumine parem nupp

- vajutage kuvades ja menüüdes allapoole liikumiseks

Kui salvestate treeningut, on nuppudel teised funktsioonid.

1. Ülemine vasak nupp

- vajutage alternatiivse teabe vaatamiseks

2. Ülemine parem nupp

- vajutage salvestamise peatamiseks või jätkamiseks
- hoidke all tegevuse vahetamiseks

3. Keskmise nupp

- vajutage kuvade vahetamiseks
- hoidke all kontekstisuvandite menüü avamiseks

4. Alumine vasak nupp

- vajutage kuvade vahetamiseks

5. Alumine parem nupp

- vajutage ringi märkimiseks
- hoidke all nuppude lukustamiseks ja avamiseks


3.2. Tarkvara värskendused

Tarkvaravärskendused lisavad käekellale olulisi täiustusi ja uusi funktsioone. Kui Suunto 5 Peak on ühendatud Suunto rakendusega, värskendatakse seda automaatselt.

Kui värskendus on saadaval ja käekell on ühendatud Suunto rakendusega, laaditakse tarkvaravärskendus käekella automaatselt. Selle allalaadimise olekut saab vaadata Suunto rakenduses.


Pärast tarkvara käekella allalaadimist, värskendab käekell end öösel automaatselt, kui selle aku laetuse tase on vähemalt 50% ja parajasti ei salvestata ühtegi treeningut.

Kui tahate installida värskenduse käsitsi enne selle automaatset toimumist öösel, avage **Settings > General** ja valige **Software update**.

 **MÄRKUS:** Pärast värskenduse lõpuleviimist on Suunto rakenduses nähtavad väljalaskemärkmed.

3.3. Suunto rakendus

Suunto rakendusega saate toote Suunto 5 Peak kasutust veelgi paremaks muuta. Siduge käekell mobiilirakendusega, et optimeerida GPS ja saada mobiiliteavitusi, ülevaateid ning muud.

 **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. Käekella sidumiseks puudutage rakendusekuva ülemises vasakus nurgas olevat käekellaikooni ja seejärel nuppu SEO.
5. Kinnitage sidumine, sisestades rakendusse käekellal kuvatava koodi.


 **MÄRKUS:** Teatavad funktsioonid vajavad Interneti-ühendust Wi-Fi või mobiilsidevõrgu kaudu. Rakenduda võivad operaatori andmesidetasud.


3.4. 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.
- Käe liikumine ja lihaste pinguldamine, näiteks tennisereketi hoidmine, võib muuta anduri lugemite täpsust.
- Kui pulss on aeglane, ei pruugi anduril olla võimalik stabiilseid lugemeid edastada. Abiks on lühike, mõneminutiline soojendus enne salvestama hakkamist.
- Pigmenteerunud nahk ja tätoveeringud võivad blokeerida valgust ning takistada optilisest andurist usaldusväärsete lugemite edastamist.
- Optiline andur ei pruugi pakkuda täpseid pulsinäite ujumisel.
- Kui soovite saada paremat täpsust ja kiiremat reageerimisaega pulsi muutumisel, soovitame kasutada ühilduvat pulsivööd, nagu Suunto Smart Sensor.

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

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

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

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

3.5. Sätete kohandamine

Sätete kohandamiseks tehke järgmist.

1. Vajutage ülemist paremat nuppu, kuni näete sätete ikooni, seejärel vajutage sätete menüüsse sisenemiseks keskmist nuppu.



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




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



5. Vaid sisse- või väljalülitamisvõimalusega sätete puhul muutke väärtust, vajutades keskmist nuppu.



 **NÕUANNE:** Üldiste säteteni pääsete ka otseteede menüüst keskmist nuppu all hoides.



4. Sätted

4.1. Nuppude lukustus ja ekraani valgustugevus

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

Avamiseks hoidke alumist paremat nuppu uuesti all.


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

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

4.2. Taustvalgustus

Tagantvalgustuse omadusi saab muuta sätetes: **General** » **Backlight**.

- Säte Standby reguleerib ekraani heledust siis, kui aktiivne tagantvalgustus pole sisse lülitatud (nt nupuvajutusega). Säte Standby kaks suvandit on On/Off.
- Funktsioon „Raise to wake“ aktiveerib puhkerežiimi tagantvalgustuse tavalises kellaajarežiimis ja treeningrežiimis siis, kui tõstate randme vaatamisasendisse. Säte Raise to wake kolm suvandit on järgmised.
 - On: randme tõstmine tavalises kellaajarežiimis või treenimise ajal aktiveerib tagantvalgustuse.
 - Exercise only: randme tõstmine lülitab tagantvalgustuse sisse vaid treenimise ajal.
 - Off: funktsioon Raise to wake on välja lülitatud.

 **MÄRKUS:** Võite tagantvalgustuse ka alati sisselülitatuks määrata. Hoidke keskmist nuppu all, et avada menüü **Shortcuts**, kerige suvandini **Backlight** ja vajutage lülitit, et tagantvalgustus sisse lülitada.

4.3. Helid ja vibratsioon

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

Asukohas **General** » **Tones** » **General** 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 **General** » **Tones** » **Alarms** saate värinad sisse või välja lülitada.

Saate valida järgmiste suvandite vahel.

- **Vibration:** värinamärguanne.
- **Tones:** helimärguanne.
- **Both:** nii värina- kui ka helimärguanne.

4.4. Bluetooth-ühendus

Suunto 5 Peak kasutab Bluetooth-tehnoloogiat teie mobiilseadmega teabe vahetamiseks, kui olete sidunud oma käekella Suunto rakendusega. Sama tehnoloogiat kasutatakse ka POD-ide ja andurite sidumisel.

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




Bluetoothi saab ka täielikult välja lülitada, aktiveerides lennurežiimi, vt jaotist 4.5. *Lennurežiim*

4.5. Lennurežiim

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



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

4.6. Režiim Mitte häirida

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

Režiimi Mitte häirida sisselülitamine.


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

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

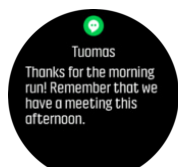
4.7. Teavitused

Kui olete käekella Suunto rakendusega sidunud ja kasutate Android-telefoni, saate sissetulevatest kõnedest ja tekstisõnumitest teavitusi vastu võtta näiteks oma käekellaga.

Kui seote käekella rakendusega, on teavitused vaikumisi sisse lülitatud. Saate need välja lülitada sätete jaotises **Notifications**.

 **MÄRKUS:** Teatavatest suhtluseks kasutatavatest rakendustest saadud sõnumid ei pruugi seadmega Suunto 5 Peak ühilduda.

Teavituse saabudes ilmub käekella sihverplaadile hüpik.



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

Vajutage teavitusega suhtlemiseks nuppu **Actions** (saadavalolevad suvandid erinevad teavituse saatnud mobiilirakenduseti).

Suhtluseks kasutatavate rakenduste korral saate kasutada oma käekella, et saata **Quick reply**. Eelmääratud sõnumeid saate valida ja muuta Suunto rakenduses.

Teavituste ajalugu

Kui teil on mobiilseadmes 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.

4.8. Kellaaeg ja kuupäev

Kellaaeg ja kuupäev tuleb määrata kella esmakordsel sisselülitamisel. Pärast seda kasutab kell erinevuste korrigeerimiseks GPS-aega.

Pärast Suunto rakendusega sidumist saab kell värskendatud kellaaaja, kuupäeva, ajavööndi ja suveaja teie mobiilseadmetest.

Puudutage jaotises **General** » **Time/date** suvandit **Auto time update**, et see funktsioon sisse või välja lülitada.

Kellaaega ja kuupäeva saab muuta käsitsi sätete jaotises **General** » **Time/date**, kus saate ka kellaaaja ja kuupäeva vormingut muuta.

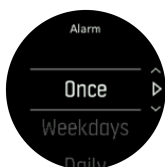
Saate kasutada lisaks peamisele kellaaajale ka teist kellaaega, et jälgida näiteks reisil olles mõne teise asukoha kellaaega. Puudutage jaotises **General** » **Time/date** suvandit **Dual time**, et määrata asukoha valimisega ajavöönd.

4.8.1. Äratuskell

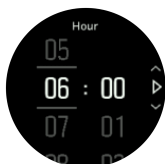
Käekell on ka äratuskell, mille saab panna helisema üheks korraks või korduvalt. Aktiveerige alarm sätetes asukohas **Alarms** (Alarmid) » **Alarm clock(Äratus)** (Äratuskell).

Äratuse määramiseks toimige järgmiselt.

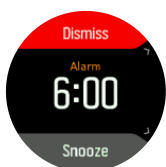
1. Esmalt valige, kui tihti äratuskell helisema peab. Valikud on järgmised.
 - **Once (Üks kord)**: äratuskell heliseb üks kord järgmise 24 tunni jooksul määratud ajal
 - **Weekdays (Tööpäevad)**: äratuskell heliseb esmaspäevast reedeni samal ajal
 - **Daily (Iga päev)**: äratuskell heliseb igal nädalapäeval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



2. Seadke tunnid ja minutid, seejärel väljuge sätetest.



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



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

4.9. Keel ja mõõtühikute süsteem

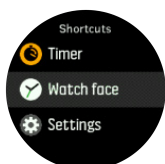
Kella keelt ja mõõtühikute süsteemi saate muuta sätetes sätte **General (Üldine) » Language (Keel)** alt.

4.10. Kella sihverplaadid

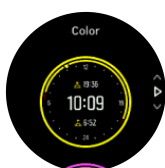
Suunto 5 Peak on mitu nii digitaal- kui ka analoogstiilis sihverplaati, mille seast valida.

Kella sihverplaadi muutmiseks toimige järgmiselt.

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



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



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

4.10.1. Kuufaasid

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

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



Faasid on esitatud protsendiga ikoonina järgmisel viisil.



4.11. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid

Teie toote Suunto 5 Peak päikesetõusu- ja -loojangualarmid on teie asukoha järgi kohanduvad alarmid. Fikseeritud aja määramise asemel määratakse 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.

4.12. Energiasääst

Käekellal on energiasäästusuvand, mis lülitab välja kõik vibratsiooni-, päevase pulsi ja Bluetooth-teavitused, et säästa akut tavalise igapäevase kasutuse ajal. Teavet tegevuste salvestamise ajal kasutatavate energiasäästusuvandite kohta vt: *Akuenergia haldus*.

Energiasäästu saate aktiveerida või inaktiveerida sätetes asukohas **General** (Üldine) » **Power saving** (Energiasääst).



 **MÄRKUS:** Kui akutase jõuab 10% juurde, aktiveeritakse energiasääst automaatselt.

4.13. 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 asukohta.
- MGRS-süsteem (Military Grid Reference System) on UTM-süsteemi laiendus ning koosneb võrguala tähistajast, 100 000-ruutmeetrise ala identifikaatorist ja numbrilisest asukohast.

Seade Suunto 5 Peak 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.

4.14. Teave seadme kohta

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

5. Funktsioonid

5.1. Treeningu salvestamine

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

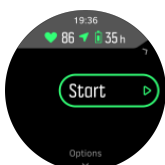
Treeningu salvestamiseks tehke järgmist.

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



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

Kui kasutate pulsiandurit, aga ikoon muutub roheliseks, siis veenduge, et pulsiandur oleks seotud (vt jaotist 5.13. *POD-ide ja andurite sidumine*), ja valige uuesti sportimisrežiim. Võite oodata, kuni ikoonid muutuvad roheliseks või punaseks, või alustada salvestamist kohe, vajutades keskmist nuppu.



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

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



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

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

Pärast salvestamise lõpetamist küsitakse teilt, kuidas te end tundsite. Võite küsimusele vastata või selle vahele jätta (vaadake (5.1.9. Enesetunne)). Seejärel saate kokkuvõtte tegevusest, mida saate sirvida ülemist ja alumist paremat nuppu kasutades.

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



5.1.1. Spordirežiimid

Käekellal on lai valik eelseadistatud spordirežiime. Režiimid on mõeldud kindlate tegevuste ja eesmärkide jaoks, alates kergest jalutuskäigust õues kuni triatlonivõistluseni.

Kui salvestate treeningu (vt 5.1. Treeningu salvestamine), saate kerida üles ja alla, et näha spordirežiimide lühiloendit. Spordirežiimide täieliku loendi nägemiseks puudutage ikooni, mis asub lühiloendi lõpus.



Igal spordirežiimil on ainulaadne kuvakomplekt, mis näitab olenevalt valitud spordirežiimist erinevaid andmeid. Suunto rakendusega treenimise ajal saate käekella ekraanil kuvatavaid andmeid muuta ja kohandada.

Vaadake, kuidas kohandada spordirežiime *Suunto rakenduses (Android)* või *Suunto rakenduses (iOS)*.

5.1.2. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal

Seadmega Suunto 5 Peak saab määrata treenimisel erinevaid eesmärke.

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



Üldise eesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamist vajutage sportimisrežiimi valiku avamiseks alumist paremat nuppu.
2. Valige **Targets** ja vajutage keskmist nuppu.
3. Valige **Duration** või **Distance**.
4. Valige oma eesmärk.
5. Vajutage pikalt keskmist nuppu, et naasta sportimisrežiimi suvandite juurde.

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



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

Intensiivsuseeesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamist vajutage sportimisrežiimi valiku avamiseks alumist paremat nuppu.
2. Valige **Intensity zones** ja vajutage keskmist nuppu.
3. Valige **Heart rate**, **Pace** või **Power**.
(Suvandite valik oleneb valitud sportimisrežiimist ja sellest, kas kellaga on seotud jõu-POD.)
4. Valige oma sihtsoon.
5. Vajutage pikalt keskmist nuppu, et naasta sportimisrežiimi suvandite juurde.

5.1.3. Navigeerimine treeningu ajal

Treeningu salvestamisel saate navigeerida mööda marsruuti või HP-ni.

Kasutataval sportimisrežiimil peab navigeerimisvalikute kasutamiseks GPS lubatud olema. Kui sportimisrežiimi GPS-i täpsus on marsruudi või huvipunkti valimisel OK, muudetakse GPS-i täpsus parimaks.

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 sportimisrežiim ja nipsake üles või vajutage alumist nuppu suvandite avamiseks. Teise võimalusena võite kõigepealt alustada salvestamist ja seejärel vajutada pikalt keskmist nuppu, et avada sportimisrežiimi suvandid.
3. Kerige kuvani **Navigation** ja vajutage keskmist nuppu
4. 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.

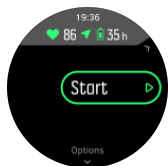
Treeningu ajal vajutage keskmist nuppu navigeerimiskuvale kerimiseks, kus näete valitud marsruuti või HP-d. Lisateavet navigeerimiskuva kohta vt: *5.4.6.1. Navigeerimine huvikohani* ja *5.4.3. Marsruudid*.

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**.


5.1.4. Akuenergia haldus

Käekellal Suunto 5 Peak on akuenergia haldussüsteem, mis kasutab intelligentset akutehnoloogiat, et käekellal ei saaks valed ajal energia otsa.

Enne treeningu salvestamise alustamist (vt *Treeningu salvestamine*) näete, kui palju aku tööiga teil kasutusel oleva akurežiimiga alles on.




Eelmääratud akurežiime on kolm: **Performance** (vaikesäte), **Endurance** ja **Tour**. Nende režiimide vahetamine muudab aku tööiga, aga ka käekella jõudlust.


 **MÄRKUS:** Vaikimisi lülitab režiim *Tour* kogu pulsijälgimise välja (nii randmelt kui ka rinnalt). Pulsijälgimise sisselülitamiseks režiimis *Tour* avage algusnäidiku all **Options**.

Enne treeningu salvestamise alustamist võite akurežiimide vahetamiseks ja selleks, et näha, kuidas need käekella jõudlust mõjutavad, puudutada suvandeid **Options** » **Battery mode**.



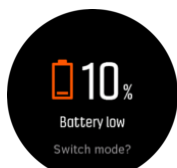
 **NÕUANNE:** Akurežiimi saate kiiresti muuta ka treeningu salvestamise alustamise kuval ülemist parempoolset nuppu vajutades.

Neile neljale eelmääratud akurežiimile lisaks saate luua ka oma soovitud sätetega kohandatud akurežiimi. Kohandatud režiim kehtib konkreetsele sportimisrežiimile, nii et saate iga sportimisrežiimi jaoks luua oma kohandatud režiimi.

 **MÄRKUS:** Kui käivitate treenimise ajal navigeerimise või kasutate navigeerimisandmeid, nagu eeldatav kohalejõudmisaeg (ETA), muutub GPS-i täpsus akurežiimist olenemata olekusse **Best**.

Akuteavitused

Peale akurežiimide kasutab käekell ka nutikaid meeldetuletusi, et teil oleks järgmise seikluse jaoks piisavalt akuenergiat. Mõned meeldetuletused on ennetavad, põhinedes näiteks teie tegevuste ajalool. Teavitusi saate ka siis, kui käekell märkab, et teil hakkab tegevust salvestades aku tühjaks saama. See soovib automaatselt muu akurežiimi aktiveerida.




Käekell teavitab teid, kui aku tase on 20%, ja uuesti, kui see on 10%.

5.1.5. Ujumine

Võite kasutada oma Suunto 5 Peak basseinides ujumiseks.

Kasutades basseinis ujumise sportimisrežiimi, lähtub kell distantsi määramisel basseini pikkusest. Basseini pikkust saate enne ujumise algust vajaduse korral sportimisrežiimi suvandites muuta.

 **MÄRKUS:** Randme pulsiandur ei pruugi vee all töötada. Pulsi usaldusväärsemaks jälgimiseks kasutage rinna pulsiandurit.

5.1.6. Intervalltreening

Intervalltreeningud on harilik treeningu vorm, mis koosneb korduvatest kõrge ja madala intensiivsusega jõupingutustest. Saate Suunto 5 Peak-iga määratleda oma intervalltreeninguid oma kellas iga spordirežiimi jaoks.

Intervallide määratlemisel on teil neli elementi.

- Intervallid: sisse-/väljalülitamine, mis võimaldab intervalltreenimist. Kui lülitate selle sisse, lisatakse spordirežiimile intervalltreeningu kuva.
- Kordused: intervallide arv + taastumise seeriad, mida soovite teha.
- Intervall: teie kõrge intensiivsusega intervalli pikkus, olenevalt kaugusest või kestusest.
- Taastumine: puhkeaja pikkus intervallide järel, olenevalt vahemaast või kestusest.

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

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

Intervallidega treenimine.


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



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



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

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

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

5.1.7. Kuva teema

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

Heleda kujunduse korral on kuva taust hele ja numbrid tumedad.

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

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

Kujundusteema muutmine spordirežiimis:

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

5.1.8. 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.



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



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

5.1.9. Enesetunne

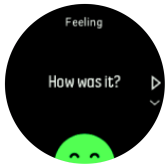
Kui treenite regulaarselt, on teie enesetunne pärast iga treeninguseansi oluline näitaja teie üldise füüsilise vormi kohta.

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 tundsite kohe pärast salvestamise peatamist, vastates '**How was it?**' küsimusele.



Küsimusele vastamise saate vahele jätta keskmist nuppu vajutades.

5.2. Meediumsisu juhtelemendid

Seadet Suunto 5 Peak saab kasutada muusika, netisaadete ja muu telefonis esitatava või telefonist teise seadmesse edastatava meediumsisu juhtimiseks. Meediumsisu juhtelemendid on vaikesättena sees, kuid neid saab jaotises **Settings** » **Media controls** välja lülitada.

 **MÄRKUS:** Enne funktsiooni *Media controls* kasutamist peate käekella telefoniga siduma.

Meediumsisu juhtelemendid avamiseks vajutage kella sihverplaadi keskmist nuppu või vajutage treeningu ajal keskmist nuppu seni, kuni kuvatakse meediumsisu juhtelemendid kuva.

Meediumsisu juhtelemendi kuval on nuppudel järgmised funktsioonid.



- **Esitamine/peatamine:** ülemine parempoolne nupp
- **Järgmine lugu/jagu:** alumine parempoolne nupp
- **Eelmine lugu/jagu:** ülemine parempoolne nupp (pikk vajutus)
- **Helitugevus.** Alumine parempoolne nupp (pikk vajutus) avab helitugevuse juhtelemendid.

- Helitugevuse juhtelementide kuval suurendab ülemine parempoolne nupp helitugevust ja alumine parempoolne nupp vähendab helitugevust. Vajutage keskmist nuppu, et naasta meediumsisu juhtelementide kuvale.

Meediumsisu juhtelementide kuvalt lahkumiseks vajutage keskmist nuppu.

5.3. Logiraamat

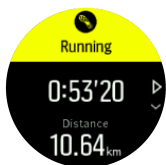
Logiraamatusse pääsete käivitist.



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



Logist väljumiseks vajutage alumist vasakut nuppu.



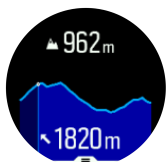
5.4. Navigeerimine

5.4.1. Kõrguse navigeerimine

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

Kõrguse profiili kuva näitab järgmist teavet:

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



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

5.4.2. Kõrgusmõõtur

Suunto 5 Peak 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.

Kõrguse mõõtmisel tugineb Suunto 5 Peak 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.

5.4.3. Marsruudid

Te saate seadet Suunto 5 Peak kasutada marsruutidel navigeerimiseks.

Marsruudil navigeerimiseks tegutsege järgmiselt.

1. Käiviti avamiseks vajutage ülemist paremat nuppu.
2. Kerige suvandini **Navigation** ja vajutage keskmist nuppu.




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



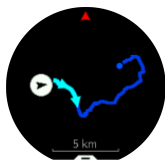
4. Kerige marsruudini, mille järgi soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu.



5. Valige **Start exercise**, kui tahate marsruuti kasutada treenimisel, või valige **Navigate only**, kui tahate marsruudi järgi navigeerida.

 **MÄRKUS:** Kui tahate marsruudi järgi navigeerida, ei salvestata ega logita midagi Suunto rakenduses.

6. Navigeerimise lõpetamiseks vajutage suvalisel hetkel uuesti ülemist paremat nuppu.



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



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

Treeningut saab alustada ka otseteeloendist. Suvandi **Start exercise** valimisel avatakse spordirežiimide menüü ja te saate käivitada treeningu salvestamise. Treeningu lõpetamise korral lõpetatakse ka navigeerimine.


Kõigil GPS-iga sportimisrežiimidel on ka marsruudi valimise võimalus. Vt: 5.1.3. *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.

Täppisjuhtnöörid

Suunto rakenduses marsruute luues saate aktiveerida täppisjuhtnöörid. Kui marsruut edastatakse teie käekella ja seda kasutatakse navigeerimiseks, annab käekell teile heli ja tekstiga täpselt teada, kuhu pöörata.

5.4.4. Lähtepunkt

Kui kasutate tegevuse salvestamisel GPS-i, salvestab Suunto 5 Peak automaatselt teie treeningu lähtepunkti. Lähtepunktiga võib Suunto 5 Peak suunata teid otse teie lähtepunkti tagasi.

Lähtepunkti alustamine.

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

Navigeerimise juhised kuvatakse valitud spordirežiimi viimasel kuval.

5.4.5. Komooti täppisnavigeerimine

Kui olete Komooti liige, saate marsruute otsida või kavandada Komootiga ning sünkroonida need Suunto rakenduse kaudu oma käekella Suunto 5 Peak. Peale selle sünkroonitakse teie salvestatud treeningud automaatselt Komootiga.

Kui kasutate marsruutidega navigeerimist käekellaga Suunto 5 Peak koos Komooti marsruutidega, annab käekell teile täpselt heli ja tekstiga 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.

Täppisjuhtnööride saamiseks järgige jaotise „5.4.3. Marsruudid“ juhtnööre ja valige marsruut Komootis.

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



MÄRKUS: Komoot pole praegu Hiinas saadaval.

5.4.6. 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 kellaeg;
- laiuskraad;
- pikkuskraad;
- kõrgustasand.

Kella saab salvestada kuni 250 HP-d.

5.4.6.1. Navigeerimine huvikohani

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



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

Huvikohani navigeerimiseks toimige järgmiselt.

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

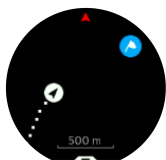
Navigeerimise peatamiseks vajutage ülemist nuppu uuesti igal ajal.

Liikumise ajal on huvipunkti navigeerimine kahes vaates.

- Huvipunkti vaade koos suunanäidikuga ja kaugus huvipunktist



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



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













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








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

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

5.4.6.2. Huvipunktide tüübid

Seadmes Suunto 5 Peak 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

5.4.6.3. HP-de lisamine ja kustutamine

Käekella saate huvipunkti lisada kas Suunto rakendusega või hetkeasukoha salvestamisega.

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

HP lisamine käekellaga

1. Käiviti avamiseks vajutage ülemist nuppu.
2. Avage **Navigation** ja vajutage keskmist nuppu.
3. Vajutage alumist nuppu, et kerida alla suvandini **Your location**, ja vajutage keskmist nuppu.
4. Oodake, kuni käekell aktiveerib GPS-i ja leiab teie asukoha.
5. Kui käekell kuvab teie laius- ja pikkuskraadi, vajutage ülemist nuppu oma asukoha HP-na salvestamiseks ja valige HP tüüp.
6. Huvipunkti nimi on vaikesättena sama, mis huvipunkti tüüp (millele järgneb järjest suurenev number).

HP-de kustutamine

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

HP kustutamine käekellas

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

HP kustutamisel käekellast ei kustutata seda jäädavalt.

Huvipunkti jäädavaks kustutamiseks peate selle kustutama Suunto rakenduses.

5.4.7. 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 GPS-i kõik asukohapunktid.


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

GPS-i täpsuse suvandid on järgmised.

- Parim: ~ 1 s asukohateabe otsimise sagedus
- Hea: ~ 60 s asukohateabe otsimise sagedus

GPS-i täpsust saate muuta käekella või Suunto rakenduse sportimissuvandites.

Kui navigeerite mööda marsruuti või HP poole, määratakse GPS-i täpsus automaatselt parimaks.

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

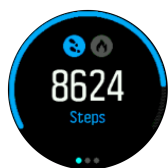
5.5. Igapäevane aktiivsus

5.5.1. Aktiivsuse jälgimine


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

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

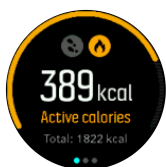
Vajutage kella sihverplaadil alumist paremat nuppu, et näha päeva sammude summat.



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

 **NÕUANNE:** Sammude jälgimise täpsuse täiustamiseks määrake kella asend ja kandmisviis oma Suunto häälestamisel või menüüs **Settings** » **General** » **Personal** » **Device position**.

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



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

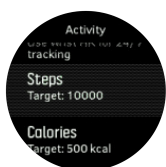
Mõlemal kuval olev ring näitab, kui lähedal olete oma päevastele aktiivsuse eesmärkidele. Neid eesmärke saab kohandada teie isiklike eelistuste järgi (vt altpoolt).

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



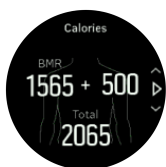
Aktiivsuse eesmärgid

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



Sammude eesmärgi seadistamisel määrate päeva sammude koguarvu.

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



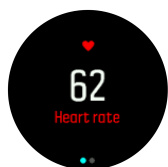
Baasainevahetuse all mõeldakse kalorite hulka, mille keha kulutab puhkehetkel. Need on kalorit, mida keha vajab sooja hoidmiseks ja põhifunktsioonideks, näiteks pilgutamiseks ja südamelöökideks. See arv koostatakse teie isikliku profiili põhjal ning arvesse võetakse selliseid tegureid nagu vanus ja sugu.

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.

5.5.2. Vahetu pulss

Vahetu pulsi kuva annab kiire ülevaate teie pulsisagedusest.

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



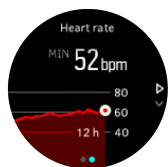
Vajutage ülemist nuppu kuvalt väljumiseks ja käekella sihverplaadikuvale naasmiseks.

5.5.3. Päevane pulss

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

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

Teie minimaalne pulsagedus 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 pulsagedust ja kalorete tarbimist. Kuid pidage meeles, et graafik ja tarbimismäärad on keskmised. Kui teie pulsagedus jõuab treeningu ajal 200 löögini minutis, ei näita graafik seda maksimaalset väärtust, vaid 24 minuti keskmist, mille ajal saavutasite tippageduse.

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


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



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

Päevase pulsi kuvamiseks tehke järgmist.

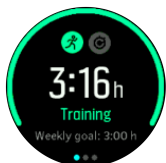
1. Vajutage käekella sihverplaadil olles alumist paremat nuppu, et kerida vahetu pulsi kuvale.
2. Vajutage keskmist nuppu, et avada päevase pulsi kuva.
3. Kalorikulu nägemiseks vajutage alumist paremat nuppu.

 **MÄRKUS:** Pärast mitteaktiivsuse perioodi, näiteks siis, kui te ei kanna kella või sügavalt magades, lülitub kell unerežiimile ja lülitab optilise pulsisageduse anduri välja. Kui soovite südame löögisageduse jälgimist öösel, aktiveerige režiim Mitte häirida (vaadake: 4.6. Režiim Mitte häirida).

5.6. Treeningute ülevaade

Teie käekell pakub ülevaadet teie treeningutegevusest.

Vajutage alumist paremat nuppu, et kerida treeningute ülevaate kuvale.

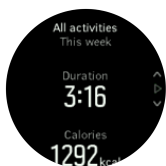


Vajutage kaks korda keskmist nuppu, et näha oma kolme viimase nädala tegevuste ja keskmise kestuse graafikut. Vajutage ülemist vasakut nuppu, et lülitada kolme viimase nädala eri tegevuste vahel.



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

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



5.7. Adaptiivne treenimisnõustamine

Teie Suunto 5 Peak loob automaatselt seitsmepäevase treeningukava, mis aitab teil oma aerobset vormisolekut hoida, parandada või kiiresti edendada. Kolmel treeninguprogrammil on erinev nädalane koormus ja intensiivsus.

Valige treenimise eesmärk.



Kui olete juba üsna heas vormis ja tahate oma praegust vormisoleku taset hoida, valige suvand „Hoidmine“. See suvand on kasulik ka inimestele, kes alles alustavad regulaarset

treenimist. Kui olete juba hoo sisse saanud, võite alati oma programmi nõudlikuma vastu vahetada.

Suvand „Parandamine“ on mõeldud aeroobse vormi parandamiseks mõõduka arengukõveraga. Kui tahate oma vormi kiiremini parandada, valige programm „Kiire edendamine“. See pakub raskemaid treeninguid ja kiiremaid tulemusi.

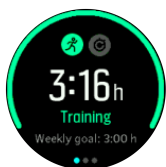
Treeningukava koosneb sihtkestuse ja -intensiivsusega plaanitud harjutustest. Iga harjutuse eesmärk on aidata teil hoida ja parandada järk-järgult oma vormisolekut ilma keha üle koormamata. Kui jätate mõne treeningu vahele või teete natuke rohkem kui plaanitud, kohandab Suunto 5 Peak automaatselt teie treeningukava.

Kui alustate plaanitud treeningut, suunab käekell teid visuaalsete ja heliliste indikaatoritega, et aidata teil hoida õiget intensiivsustaset ja jälgida teie arengut.

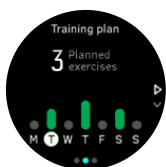
Pulsitsoonide sätted (vt *Pulsitsoonid*) mõjutavad adaptiivset treeninguplaani. Treeningukava eesolevad tegevused hõlmavad intensiivsust. Kui teie pulsitsoonid ei ole õigesti seadistatud, ei pruugi intensiivsuse juhtimine plaanitud treeningu ajal teie treeningu tegeliku intensiivsusega vastavuses olla.

Oma järgmiste plaanitud treeninguseansside nägemiseks tehke järgmist.

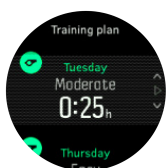
1. Vajutage kella sihverplaadil olles alumist paremat nuppu, et kerida treeningute ülevaate kuvani.




2. Vajutage keskmist nuppu, et kuvada oma jooksva nädala kava.




3. Lisateabe ning treeningu päeva, kestuse ja intensiivsuse (pulsitsoonide järgi, vt 5.15. *Intensiivsustsoonid*) vaatamiseks vajutage alumist paremat nuppu.



4. Plaaniitud treeningute kuvadelt väljumiseks ja ajakuvale naasmiseks vajutage alumist vasakut nuppu.

 **MÄRKUS:** Tänapäevane plaanitud tegevus kuvatakse ka siis, kui vajutate käekella sihverplaadi kaval olles keskmist nuppu.

 **MÄRKUS:** Adaptiivse treenimisnõustamise eesmärk on hoida, parandada või edendada kiirelt teie vormi. Kui olete juba väga heas vormis ja treenite sagedasti, ei pruugi seitsmepäevane kava teie olemasoleva režiimiga sobida.

⚠ ETTEVAATUST: Kui olete haige olnud, ei pruugi treeningukava teie uuesti treenima hakkamisel piisavalt kohanduda. Pärast haigust olge eriti ettevaatlik ja treenige rahulikult.

⚠ HOIATUS: Käekell ei oska öelda, kui olete vigastada saanud. Enne käekella treeningukava järgimist pidage kinni arsti nõuannetest vigastusest taastumiseks.

Isikupärastatud treeningukava väljalülitamiseks tehke järgmist.

1. Avage sätete menüüs **Training** (Treenimine).
2. Lülitage **Guidance** (Treenimisenõustamine) välja.



Kui te ei soovi adaptiivset nõustamist, kuid sooviksite treeningu eesmärki, saate määrata oma iganädalase eesmärgina tundide arvu sätetes suvandi **Training** (Treenimine) all.

1. Lülitage **Guidance** (Treenimisenõustamine) välja.
2. Valige keskmist nuppu vajutades **Weekly goal** (Nädala eesmärk).
3. Valige oma uus **Weekly goal** (Nädala eesmärk), vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



4. Kinnitage, vajutades keskmist nuppu.

Reaalajas suunised

Kui teil on jooksvale päevale treening plaanitud, on see sportimisrežiimide loendis esimene suvand, kui sisenete treenimise salvestamise alustamiseks treeningute kuvale. Kui tahate kasutada reaalajas suuniseid, alustage soovitatud treeningut nagu tavapärasest salvestamist; vt *Treeningu salvestamine*.

📌 MÄRKUS: Tänapäevane plaanitud tegevus kuvatakse ka siis, kui vajutate käekella sihverplaadi kuval olles keskmist nuppu.

Treenides plaanitud treeningu järgi, näete rohelist edenemisriba ja edenemise protsenti. Hinnanguline eesmärk põhineb plaanitud intensiivsusel ja kestusel. Kui treenite plaanitud intensiivsusega (mis põhineb teie pulsisagedusel), peaksite saavutama eesmärgi plaanitud kestusega. Suurema treeninguintensiivsusega saavutate eesmärgi kiiremini. Ja väiksema intensiivsusega kulub rohkem aega.

5.8. Taastumine

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

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

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

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



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

5.9. Une jälgimine

Terve vaimu ja keha jaoks on tähtis hea uni. Saate kasutada oma kella, et jälgida oma und ja seda, kui palju te keskmiselt magate.

Kui kannate oma kella voodis, jälgib Suunto 5 Peak teie und kiirendusmõõtuuri andmete põhjal.

Une jälgimiseks tehke järgmist.


1. Avage käekella sätted, kerige alla suvandini **SLEEP** ja vajutage keskmist nuppu.
2. Lülitage sisse **SLEEP TRACKING**.



3. Määrake oma tavapärase unegraafiku järgi magamamineku- ja ärkamisaeg.

Pärast uneaja määramist saate valida, et teie käekell oleks magamise ajal režiimis Do Not Disturb.

Uneaja määrab 3. toiming. Teie kell kasutab seda ajavahemikku, et panna paika, millal te magate (uneajal), ja arvestab kogu und ühe seansina. Näiteks kui tõusete öösel vee joomiseks üles, arvestab kell ka sellele järgnevat und sama seansina.

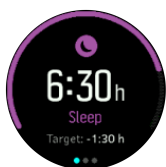
 **MÄRKUS:** Kui lähete voodisse enne uneaega ja ärkate pärast uneaega, ei arvesta kell seda uneseansina. Määrake oma uneaeg kõige varasema võimaliku magamaminekuaja ja kõige hilisema ärkamisaja järgi.

Kui olete une jälgimise sisse lülitanud, saate ka oma une-eesmärgi seadistada. Tüüpiline täiskasvanu vajab päevas 7–9 tundi und, kuigi teie ideaalne uneaeg võib normidest erineda.

Une trendid

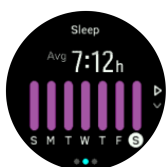
Kui ärkate, tervitatakse teid kokkuvõttega teie unest. Kokkuvõte sisaldab näiteks une kogukestust, samuti hinnangulist aega, mil olite ärkvel (liigutasite), ja aega, mil olite sügavas unes (liikumist polnud).

Lisaks une kokkuvõttele saate vaadata une ülevaatest oma üldist unetrendi. Vajutage kella sihverplaadil olles alumist paremat nuppu, kuni näete kuva **SLEEP**. Esimene vaade näitab teie viimast und võrreldes teie une-eesmärgiga.




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

Keskmise une kuval olles saate vajutada keskmist nuppu, et näha oma keskmiste pulsiväärtuste graafikut viimase seitsme päeva jooksul.



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

 **MÄRKUS:** Kuval **SLEEP** olles avanevad keskmist nuppu all hoides une jälgimise sätted.

 **MÄRKUS:** Kõik une mõõtmised põhinevad ainult liikumisel, seega on need hinnangulised ega pruugi peegeldada teie tegelikke uneharjumusi.

Une kvaliteet

Lisaks une kestusele hindab kell ka selle kvaliteeti, jälgides une ajal teie pulsimuutusi. Muutused näitavad, kui hästi aitab uni teil puhata ja taastuda. Une kvaliteeti näidatakse une kokkuvõttes skaalal 0–100, 100 tähistab sealjuures parimat kvaliteeti.

Pulsi mõõtmine magamise ajal

Kui kannate kella öösel, saate magamise ajal oma pulsi kohta täiendavat tagasisidet. Optilise pulsijälgimise öösel aktiveerituna hoidmiseks veenduge, et päevane pulsijälgimine oleks aktiveeritud (vt 5.5.3. Päevane pulss).

Automaatne režiim Mitte häirida

Saate kasutada režiimi Mitte segada automaatset sätet, et lubada režiim Mitte segada magamise ajal automaatselt.

5.10. Stress ja taastumine

Teie varud on hea viide teie keha energiatasemete kohta ja need annavad aimu teie võime kohta stressi taluda ja päevaste väljakutsetega hakkama saada.

Stress ja füüsiline aktiivsus kahandavad teie varusid, aga puhkus ja taastumine taastavad neid. Hea uni on tähtis tagamaks, et teie kehal oleksid olemas vajalikud varud.


Kui teie varude tase on kõrge, tunnete end tõenäoliselt värske ja energilisena. Minnes jooksma suurte varudega, teete tõenäoliselt hea jooksu, kuna teie kehal on olemas vajalik energia, et kohanduda ja areneda.

Varude jälgimine aitab neid arukalt hallata ja kasutada. Oma varude tasemeid saate kasutada ka suunisena stressitegurite, isiklikult tõhusate taastumist kiirendavate strateegiatega ja hea toitumise mõjude tuvastamisel.

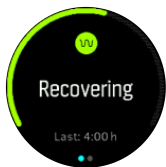
Stress ja taastumine kasutavad optilise südameanduri näite ja nende päeva jooksul saamiseks peab olema lubatud igapäevane pulsisagedus, vt *Päevane pulss*.

On oluline, et teie Max HR ja Rest HR oleksid seadistatud teie pulsisagedusele vastavaks, et tagada kõige täpsemad näidud. Vaikesättema on Rest HR seadistatud 60 löögile minutis ja Max HR põhineb teie vanusel.

Neid pulsisageduse väärtusi saab kerge vaevaga muuta jaotise **GENERAL** -> **PERSONAL** sätetes.

 **NÕUANNE:** Kasutage magamise ajal mõõdetud madalaimat pulsisagedust oma väärtusena Rest HR.

Stressi- ja taastumiskuvale kerimiseks vajutage alumist paremat nuppu.



Selle kuva ümber olev näidik näitab teie üldist varude taset. Kui see on roheline, siis te taastute. Oleku- ja ajanäidik teavitavad teid teie olekust (aktiivne, inaktiivne, taastuv või stressis) ja sellest, kui kaua te olete selles olekus olnud. Näiteks sellel kuvatömmisel olete taastunud neli viimast tundi.

Vajutage keskmist nuppu, et näha oma varude tulpdiagrammi viimase 16 tunni kohta.



Rohelised tulbad tähistavad perioode, mis on kulunud taastumisele. Protsendiväärtus on teie varude taseme hinnang.

5.11. Vormisoleku tase

Hea aeroobne vormisolek on oluline teie üldise tervise, heaolu ja sportimissoorituse jaoks.

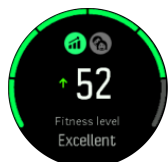
Teie aeroobse vormisoleku taset väljendatakse maksimaalse hapnikutarbimisena – see on laialdaselt tunnustatud viis aeroobse vastupidavuse mõõtmiseks. Teisiti öeldes näitab

maksimaalne hapnikutarbimine, kui hästi teie organism suudab hapnikku kasutada. Mida suurem on teie maksimaalne hapnikutarbimine, seda paremini suudate hapnikku kasutada.

Teie vormisoleku taseme hinnang põhineb igal salvestatud jooksu- või kõndimistreeningul tuvastatud pulsisagedusel. Oma vormisoleku taseme hinnangu saamiseks salvestage vähemalt 15-minutiline jooks või kõnd toodet Suunto 5 Peak kandes.

Käekell võib hinnata teie vormisoleku taset, kasutades kõiki jooksu- ja kõndimistreeninguid.

Teie kehtiv hinnanguline vormisoleku tase kuvatakse vormisoleku taseme kuval. Vajutage kella sihverplaadil alumist paremat nuppu, et kerida vormisoleku taseme kuvale.



 **MÄRKUS:** Kui käekell pole teie vormisoleku taset veel hinnanud, annab vormisoleku taseme kuva edasisi suuniseid.

Vanad andmed, mis pärinevad salvestatud jooksu- ja kõndimistreeningutest, mängivad olulist rolli teie hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise täpsuse tagamisel. Mida rohkem tegevusi te oma käekellaga Suunto 5 Peak salvestate, seda täpsem on teie maksimaalse hapnikutarbimise hinnang.

Vormisoleku tasemeid on kaheksa, madalast kõrgele: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent ja Superior. Väärtus oleneb teie vanusest ja soost ning mida kõrgem see on, seda parem on teie vormisoleku tase.

Vajutage vasakut ülemist nuppu oma hinnangulise sportliku vanuse vaatamiseks. Sportlik vanus on numbriline väärtus, mis tõlgendab teie maksimaalse hapnikutarbimise näitajat vanusena. Regulaarne õiget tüüpi kehaline aktiivsus aitab maksimaalse hapnikutarbimise näitajat suurendada ja sportlikku vanust vähendada.



Maksimaalse hapnikutarbimise paranemine on väga individuaalne ja oleneb sellistest teguritest nagu vanus, sugu, geenid ja treenimistaust. Kui olete juba väga heas vormis, suureneb teie vormisoleku tase aeglasemalt. Kui alles alustate regulaarset treenimist, võite näha kiiret vormisoleku taseme arengut.

5.12. Rinna pulsiandur

Võite kasutada Bluetooth® Smart pulsiandurit nagu Suunto Smart Sensor oma seadmega Suunto 5 Peak, et saada treeningu intensiivsuse kohta täpset teavet.

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

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

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


Vaadake lõigust 5.13. *POD-ide ja andurite sidumine*, kuidas pulsiandurit kellaga ühendada.

5.13. POD-ide ja andurite sidumine

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

SeadeSuunto 5 Peak toetab järgmisi POD-ide ja andurite tüüpe.

- Pulsisagedus
- Jalgratas
- Võimsus
- Jalg

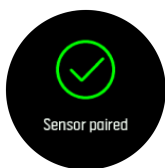
 **MÄRKUS:** Kui lennurežiim on sees, ei saa midagi siduda. Enne sidumist lülitage lennurežiim välja. Vaadake 4.5. Lennurežiim.

POD-i või anduri ühendamiseks tegutsgege järgmiselt.

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



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



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

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

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

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

5.13.1. 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.

5.13.2. 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.

5.13.3. Jõu-POD-i kalibreerimine

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

Jõu-POD-i kalibreerimiseks tehke järgmist.

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

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

5.14. Taimerid

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

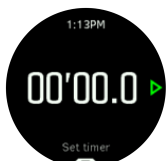


Kuva esmakordsel avamisel kuvatakse seal stopperit. Pärast seda jäetakse meelde, millist kuva viimati kasutasite – stopper või mahaloendustaimer.

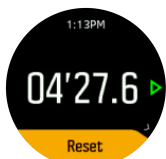
Vajutage alumist paremat nuppu, et avada suvandi **SET TIMER(MÄÄRA TAIMER)** (Taimeri määramine) otseteede menüü, kus saate muuta taimeri sätteid.

Stopper

Stopperi käivitamiseks vajutage keskmist nuppu.



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



Taimerist väljumiseks vajutage pikalt keskmist nuppu.

Mahaloendustaimer

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



Peatage ja lähtestage keskmise ja alumise parema nupuga.

Taimerist väljumiseks vajutage pikalt keskmist nuppu.

5.15. 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 5 Peak 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.

5.15.1. 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 5 Peak hõlmab vaike- ja tegevuspõhiseid pulsitsoone. Vaiketsoone saab kasutada kõigi tegevuste jaoks, aga edasijõudnuma treenimise korral saate jooksu- ja rattasõidutegevuste jaoks kasutada spetsiaalseid pulsitsoone.


Max pulsi määramine

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

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



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

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

Vaikepulsitsoonide määramine

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

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



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

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

Tegevuspõhiste pulsitsoonide määramine

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

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



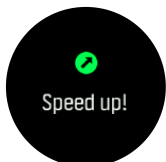
5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus pulsiväärtus.
6. Hoidke keskmist nuppu all, et väljuda pulsitsoonide kuvalt.

5.15.1.1. Pulsitsoonide kasutamine treenimise ajal

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 5.1. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks pulsisageduse (vt jaotist 5.1.2. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse sportimisrežiimi kuva servas (kõigil pulsisagedust toetavatel sportimisrežiimidel) viieks jaotatud pulsitsoonide näidik. Näidik näitab, millises pulsitsoonis te parajasti treenite, tõstes esile vastava osa. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



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



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

5.15.2. Tempotsoonid

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

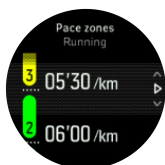
Suunto 5 Peak hõlmab viit vaiketempotsooni, mida saate kasutada, või saate määrata ka enda omad.

Tempotsoonid on kasutatavad jooksmiseks.

Tempotsoonide määramine

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

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



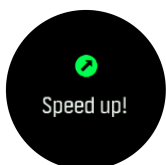
5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus tempotsooni väärtus.
6. Vajutage pikalt keskmist nuppu, et väljuda pingutustsoonide kuvalt.

5.15.2.1. Tempotsoonide kasutamine treenimise ajal

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 5.1. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks tempo (vt jaotist 5.1.2. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse viieks jaotatud tempotsoonide näidik. Need viis jaotist kuvatakse sportimisrežiimi kuva servas. Näidik viitab teie intensiivsuseesmärgiks valitud tempotsoonile, tõstes esile vastava jaotise. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



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



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

5.15.3. Pingutustsoonid

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

Pingutustsoonid aitavad teil treenida õige pingutusega.

Suunto 5 Peak hõlmab viit vaikepingutustsooni, mida saate kasutada, või saate määrata ka enda omad.

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

Tegevuspõhiste pingutustsoonide määramine

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

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



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

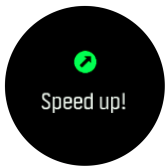
5.15.3.1. Pingutustsoonide kasutamine treenimise ajal

Pingutustsoonide kasutamiseks treenimise ajal peab käekellaga olema seotud võimsus-POD, vt jaotist 5.13. *POD-ide ja andurite sidumine.*

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 5.1. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks pingutuse (vt jaotist 5.1.2. *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.



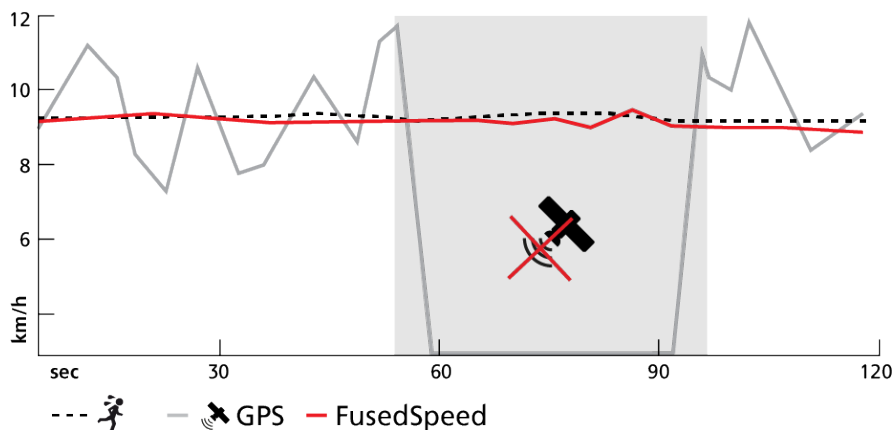
Kui jõuate oma valitud sihtsooni, annab käekell sellest teada. Käekell ajendab teid treenimise ajal kiirust lisama või vähendama, kui teie pingutus on väljaspool valitud sihtsooni.



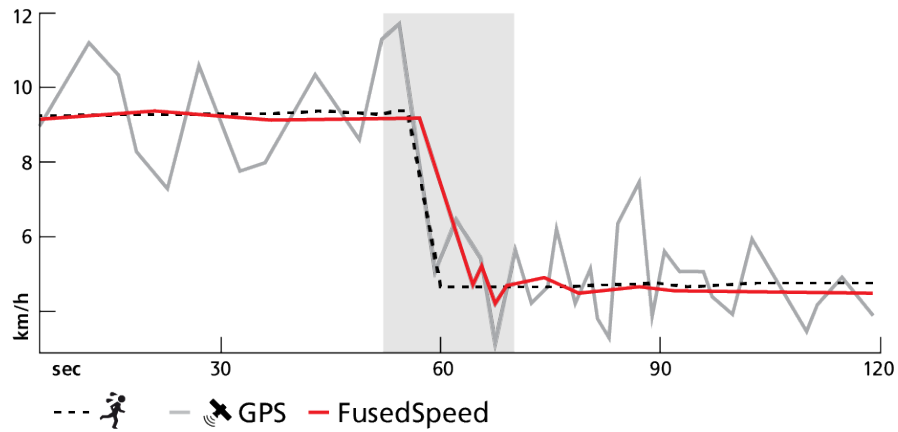
Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

5.16. 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 5 Peak tänu GPS-süsteemi abil kalibreeritud kiirendusmõõturile 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.


6. SuuntoPlus™-i juhendid

SuuntoPlus™ pakub Suunto käekellal reaajas juhtnööre teie lemmikspordi ja -vabaõhuteenuste jaoks. Uusi juhendeid leiate ka SuuntoPlus™ Store'ist või looge need ise, näiteks Suunto rakenduse treeninguplaanija abil.

Lisateavet kõigi saadavalolevate juhendite ja muude tootjate juhendite sünkronimise kohta leiate aadressilt www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Käekellas SuuntoPlus™-i juhendite valimine

1. Enne kui hakkate treeningut salvestama, vajutage alumist nuppu ja valige **SuuntoPlus™**.
2. Kerige soovitud juhendini ja vajutage keskmist nuppu.
3. Naaske avakuvale ja alustage treenimist tavapärasel viisil.
4. Vajutage keskmist nuppu, kuni näete SuuntoPlus™-i juhendit, mis kuvatakse eraldi kuvana.

 **MÄRKUS:** Veenduge, et teie seadmel Suunto 5 Peak oleks tarkvara uusim versioon ja et käekell oleks Suunto rakendusega sünkroonitud.


7. SuuntoPlus™-i spordirakendused

SuuntoPlus™-i spordirakendused lisavad kellale Suunto 5 Peak inspireerivad uued tööriistad ja ülevaated ning värsked võimalused aktiivse eluviisi nautimiseks. Uued spordirakendused leiate SuuntoPlus™ Store'ist, kus avaldatakse kella Suunto 5 Peak jaoks uusi rakendusi. Valige välja huvipakkuvad rakendused ja sünkroonige need oma kellaga, et saada treeningust veel rohkem kasu.

SuuntoPlus™-i spordirakenduste kasutamine

1. Enne kui hakkate treeningut salvestama, kerige alla ja valige **SuuntoPlus™**.
2. Valige soovitud spordirakendus.
3. Kui spordirakendus kasutab välist seadet või andurit, luuakse sellega automaatselt ühendus.
4. Naaske avakuvale ja alustage treenimist tavapärasel viisil.
5. Vajutage keskmist nuppu, kuni näete SuuntoPlus™-i spordirakendust, mis kuvatakse eraldi kuvana.
6. Kui olete treeningu salvestamise lõpetanud, leiate SuuntoPlus™-i spordirakenduse tulemuse kokkuvõttest, kui tulemus on olemas.

Saate valida, milliseid SuuntoPlus™-i spordirakendusi tahate kellas Suunto rakenduses kasutada. Oma käekellale saadaval olevad spordirakendused leiate aadressilt Suunto.com/Suuntoplus.

 **MÄRKUS:** Veenduge, et teie seadmel Suunto 5 Peak oleks tarkvara uusim versioon ja et käekell oleks Suunto rakendusega sünkroonitud.

8. Hooldus ja tugi

8.1. Käsitsemisjuhised


Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha.

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

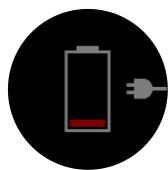
Kasutage ainult Suunto originaalisavarustust – muu lisavarustuse kasutamisel tekkinud kahjustuste eemaldamine ei kuulu garantii alla.

8.2. Aku


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

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

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

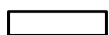
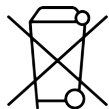


Laadimiseks kasutage käekella komplekti kuuluvat USB-kaablit. Kui aku laetuse tase on piisav, ärkab kell tühjeneva aku režiimist.

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

8.3. Kõrvaldamine

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



9. Etalonväärtused

9.1. Vastavus

Vastavusega seotud teavet ja üksikasjalikke tehnilisi andmeid vt seadmega Suunto 5 Peak kaasas olevast dokumendist „Toote ohutus- ja regulatiivteave“ või veebilehelt www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Suunto Oy deklareerib käesolevaga, et raadioseade OW202 vastab direktiivile 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

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.