#### SUUNTO 7 KASUTUSJUHEND

1.	Tere tulemast	5
2.	Alustamine	6
	Teie Suunto 7	6
	Seadme Suunto 7 häälestus ja sidumine	7
	Keele muutmine	14
	Käekella laadimine	15
	Õppige seadmes Suunto 7 navigeerima	17
	Ekraani äratamine	22
	Internetiga ühendamine	25
	Seadme Suunto 7 ajakohasena hoidmine	30
	Äratuse määramine	
	Käekella sisse- ja väljalülitamine	32
	Käekella taaskäivitamine	33
	Käekella lähtestamine tehasesätetele	33
3.	Wear OS by Google	36
	Google Pay	
	Google Fit	38
	Google Play pood	
	Rakenduste kasutus ja haldus	40
	Teavituste vastuvõtt käekellas	43
	Paanide kuvamine ja haldamine	
4.	Käekella kohandamine	52
	Käekella numbrilaudade kohandamine	
	Nupuotseteede seadistamine	
	Käekella rihmade vahetamine	59
5.	Suunto sport	61
	Rakendus Suunto Wear teie käekellas	61
	Suunto mobiilirakendus teie telefonis	63
	Suunto kaardid	
	Eri spordialad ja mõõtmised	78
	Treeningu alustamine	94
	Kella kasutamine treenimise ajal	

	Treeningu peatamine ja jätkamine	103
	Treeningu lõpetamine ja analüüs	107
	Ujumine seadmega Suunto 7	112
	Treenimine kaarte kasutades	115
	Marsruudi järgi navigeerimine	121
	Treenimine koos muusikaga	128
	Treeningu suvandid	132
	Kaardisuvandid	
	Üldsuvandid	141
	Päevik	143
6.	Pulsisagedus	144
	Seadmega Suunto 7 pulsisageduse jälgimine	144
7	laanäevane aktiivsus	1/18
7.	Pulsisagoduso mõõtmino iganäovasol kasutusol	1/12
	Kabarassursid	1/18
		140
	igapaevase sudame loogisageduse ja ressursside sisselulitamine	
8.	Uni	150
	Unejälgimise sisselülitamine	
	Unearuanne	151
	Kinorežiim	152
	Uneülevaated Suunto mobiilirakenduses	153
9.	Muusika	154
	Muusikaesituse juhtimine randmelt	154
	Muusika kuulamine ilma telefonita	157
10.	Aku tööiga	
	Aku tööea maksimeerimine igapäevasel kasutusel	
	Aku tööea maksimeerimine treenimise ajal	
	Aku tööea ja kasutuse vaatamine	166
11	КК	167
12.	Videojuhtnöörid	

13.	Hooldus ja tugi	
	Käsitsemisjuhtnöörid	169
	Kõrvaldamine	
	Toe kasutamine	
14.	Sõnastik	171
15.	Etalonväärtused	173
	Tootja teave	173
	Vastavus	
	Kaubamärk	174
	Patenditeade	174
	Autoriõigus	174
	Rahvusvaheline piiratud garantii	175
16.	Ohutus	177
	Ettevaatusabinõude tüübid	
	Ettevaatusabinõud	177

# **1. TERE TULEMAST**



Suunto 7 ühendab Suunto spordivilumuse Wear OS by Google<sup>™</sup>-i uusimate nutitelefonifunktsioonidega.

Saage teada, kuidas käekella parimal viisil ära kasutada. Hakkame pihta!

Wear OS by Google töötab telefonidega, millel on Android 6.0 või uuem versioon (välja arvatud versioon Go) või iOS 10.0 või uuem versioon. Toetatud funktsioonid võivad platvormist või riigist olenevalt erineda.

Keele muutmine

# 2. ALUSTAMINE

# Teie Suunto 7

Suunto 7 on puuteekraani ja nelja füüsilise nupuga, mis on loodud suurepärast sportimiskogemust pakkuma – isegi kui kannate kindaid või viibite vee all.



- 1. Toitenupp
- 2. **Rakendus Suunto Wear** / rakenduses Suunto Wear navigeerimine ja treeningu haldamine
- 3. Rakenduses Suunto Wear navigeerimine ja treeningu haldamine
- 4. Rakenduses Suunto Wear navigeerimine ja treeningu haldamine

Olles käekella numbrilaual, saate kasutada parempoolseid nuppe (3–4) ka otseteedena rakenduste avamiseks.

**MÄRKUS:** Muud rakendused võivad samuti toetada toiminguid füüsiliste nuppudega.



- 1. Laadimispesa
- 2. Mikrofon
- 3. Optiline pulsiandur
- 4. Baromeetriline andur
- 5. Kiiresti vabastatavad rihmad

## Seadme Suunto 7 häälestus ja sidumine

#### Enne alustamist veenduge, et teil oleks:

- umbes 30 minutit aega (ja vahest üks tassike kohvi või teed);
- ühilduv telefon;
- Wifi-ühendus;
- telefonis sisselülitatud Bluetooth;
- Google<sup>™</sup>-i konto (soovituslik).

#### 1. Laadimine ja sisselülitamine

- 2. Laadige alla Wear OS by Google ja siduge sellega
- 3. Vaadake Wear OS-i õpetust käekellas
- 4. Hakake sportima Suuntoga
- 5. Suunto rakenduse hankimine telefoni

#### 1. Laadimine ja sisselülitamine



- 1. Käekella sisselülitamiseks ühendage see karbis oleva USB-kaabliga. Olge rahulik, käekellal võib ärkamiseks paar minutit kuluda.
- 2. Alustamiseks puudutage ekraani.
- 3. Valige keel. Nipsake üles, et sirvida loendit, ja valimiseks puudutage.
- 4. Aktsepteerige "Suunto lõppkasutaja litsentsileping".
- 5. Järgige ekraanil kuvatavaid juhtnööre, et jätkata häälestamisega oma telefonis.

**MÄRKUS:** Kui teil on vaja naasta eelmise toimingu juurde, nipsake paremale.

Käekella laadimine

2. Laadige alla Wear OS by Google ja siduge sellega



*Wear OS by Google kaasrakendus* ühendab teie seadme Suunto 7 telefoniga, et saaksite kasutada nutifunktsioone, nagu teavitused, Google Pay<sup>™</sup> pood jms.

Suunto 7 saab siduda nii seadmega **Android** kui ka **iOS**.



- 1. Laadige Google Play<sup>™</sup> poest või App Store'ist alla telefoni kaasrakendus *Wear OS by Google*.
- 2. Lülitage telefonis Bluetooth sisse ja veenduge, et telefon oleks laetud.
- 3. Avage rakendus *Wear OS by Google* ja puudutage suvandit **Start setup**.

4. Järgige telefonis ekraanil kuvatavaid juhiseid, kuni leiate oma Suunto 7. (Näete käekella ekraanil käekella nime. Kui ei näe, nipsake üles.)



- 5. Kui näete telefonis käekella, puudutage seda.
- 6. Telefonis ja käekellas kuvatakse kood.
  - a. Kui koodid on samad: puudutage telefonis suvandit **Pair**. Sellele võib kuluda paar minutit.
  - b. Kui koodid pole samad: Käekella taaskäivitamine ja proovige uuesti.
- 7. Jätkamiseks järgige ekraanil kuvatavaid juhtnööre.

#### 8. Kopeerige (ühendage) oma Google'i konto

Teid juhendatakse, kuidas kopeerida oma Google'i konto käekella. Soovitame teil oma Google'i konto kopeerida, kuna see võimaldab kasutada käekellas nutifunktsioone, ja pääseda Google Play poodi, et laadida alla rakendusi ning saada värskendusi. Peale selle näete oma aktiivsusandmeid, nagu päevase sammuarvu ja pulsisageduse jälgimine Google Fitist. Päevase aktiivsuse andmeid saab vaadata ka oma mobiiltelefonis Suunto rakenduses.

#### Google'i konto loomine Lisateave Google'i kontode kasutamise kohta käekellas

- 9. Lubage juurdepääs asukohateenustele, teavitustele ja kalendrile, et toiming lõpule viia. Neid saate hiljem muuta seadme sätetes või telefoni rakenduses *Wear OS by Google*.
- 10. Kui olete selle ära teinud, olete valmis oma uut käekella kasutama hakkama.



Kui vajate veel abi Wear OS by Google'iga, vt: Wear OS by Google'i abi

#### 3. Vaadake Wear OS-i õpetust käekellas



Pärast algse häälestuse tegemist vaadake õpetust käekellas, et saada lisateavet Wear OS by Google'i ja seadmes Suunto 7 navigeerimise kohta.

#### Saage teada, kuidas käekellas navigeerida

**MÄRKUS:** Kui kogete kohe pärast käekella kasutama hakkamist aeglust, ärge muretsege. Käekell laadib taustal alla saadaval olevaid värskendusi, et pakkuda teile kohe alguses uusimat ja parimat tarkvara. Pärast värskenduste lõpuleviimist aeglus kaob.

#### 4. Hakake sportima Suuntoga



Rakendus Suunto Wear on teie sporditegevuste kodu seadmes Suunto 7. See jälgib kogu teie päevast aktiivsust (sammud ja kalorid), sporditegevusi ja seiklusi täpsete reaalajaandmete ning tasuta võrguühenduseta kaartide ja soojuskaartidega.

Alustamiseks **vajutage ülemist paremat nuppu, et avada rakendus Suunto Wear** oma käekellas. Järgige ekraanil kuvatavaid juhtnööre, et luua oma profiil ning kasutada täpset ja isikupärastatud aktiivsuse ja treeningute jälgimist. Kui olete valmis, puudutage, et laadida Suunto rakendus oma telefoni.

Rakenduse Suunto Wear kasutama hakkamine



#### 5. Suunto rakenduse hankimine telefoni

Suunto mobiilirakendus teie telefonis moodustab olulise osa teie uue käekella spordikogemusest. Suunto rakendusega sünkroonite ja salvestate oma treeningud käekellast spordipäevikusse, saate üksikasjalikke ülevaateid treenimise, une ja päevase aktiivsuse kohta, jagate parimaid hetki sõpradega, ühendate oma lemmiksporditeenused, nagu Strava või Relive, jpm.

Laadige Suunto mobiilirakendus telefoni. Pärast rakenduse installimist avage see ja ühendage käekell rakendusega. Alustamiseks järgige ekraanil kuvatavaid juhtnööre.



Suunto mobiilirakenduse kasutama hakkamine

## **Keele muutmine**

Teie käekella keel on sama, mis teie telefonis. Käekella keele muutmiseks muutke oma telefonis kasutatavat keelt.

Rakendus Suunto Wear toetab järgmisi keeli:

- hiina (lihtsustatud);
- hiina (traditsiooniline);
- tšehhi;
- taani;
- hollandi;
- inglise;
- soome;
- prantsuse;
- saksa;
- hindi;
- indoneesia;
- itaalia;
- jaapani;
- korea;
- norra;
- poola;
- portugali;
- vene;
- hispaania;
- rootsi;

- tai;
- türgi;
- vietnami.

**MÄRKUS:** Kui rakendus Suunto Wear ei toeta teie telefoni keelt, kasutab rakendus vaikesättena inglise keelt.

# Käekella laadimine

Seadme Suunto 7 laadimine on lihtne ja kiire. Ühendage kaasasolev USB-kaabel oma arvuti USB-pordiga või USB-toiteadapteri ja toitepesaga. Sisestage USB-kaabli magnetots käekella taga olevasse laadimispessa.

Kui käekell laeb, kuvatakse käekella numbrilaual sümbol 🕑.

**MÄRKUS:** Kui aku on täiesti tühi, tuleb laadida USB-toiteadapterit ja toitepesa kasutades.

#### Hea teada

Käekell – ja laadimispesa – võivad kasutamisel määrduda, eriti treenimisel. Käekella õige laadimise tagamiseks peske aeg-ajalt käekella korpust, et eemaldada sellelt higi ja kehakreem (kui seda kasutate). Käekella korpuse pesemiseks kasutage leiget vett ja pehmetoimelist seepi, seejärel loputage seda põhjalikult veega ning tupsutage kuiva rätikuga.

#### Laadimisaeg

Aku kontrollimine Automaatne värskendamine ja võrguühenduseta kaartide allalaadimine laadimise ajal

#### Laadimisaeg

Seadme Suunto 7 laadimiseks tasemelt 0% kuni tasemeni 100% kulub komplekti kuuluva laadimiskaabliga umbes 100 minutit.

#### Aku kontrollimine



Käekella numbrilaual olles nipsake ekraani ülaservast alla, et näha, kui palju akuenergiat alles on.

Käekella aku tööea maksimeerimine

Automaatne värskendamine ja võrguühenduseta kaartide allalaadimine laadimise ajal



Kui laadimise ajal on ühendus Wifi-ga, saate hoida käekella ja rakendusi ajakohastena ning lasta kohalikud Suunto kaardid automaatselt käekella laadida. Võrguühenduseta kaartidega võite telefoni maha jätta ja minna välja ning kasutada rakenduse Suunto Wear kaarte ilma internetiühenduseta.

Rakenduste automaatsete värskenduste haldamine Lisateave võrguühenduseta kaartide kohta

# Õppige seadmes Suunto 7 navigeerima

Saate seadmes Suunto 7 navigeerida ja sellega suhelda, kasutades puuteekraani ja füüsilisi nuppe.

#### Peamised puuteliigutused

**Nipsamine** Liigutage sõrme ekraanil üles, alla, vasakule või paremale.

**Puudutamine** Puudutage ekraani ühe sõrmega.

**Pikalt puudutamine** Hoidke sõrme vastu ekraani.

Lohistamine Liigutage sõrme ekraanil ilma tõstmata.

#### Käekella avastamine

Õppige seadet Suunto 7 tundma ja saage teada, kus asuvad eri funktsioonid ja võimalused.



Vajutage ülemist vasakut nuppu (toitenupp), et lülitada käekell sisse ja kasutada kõiki Wear OS by Google'i rakendusi.

- Vajutage toitenuppu, et avada oma rakenduste loend.
- Vajutage uuesti toitenuppu, et minna tagasi käekella numbrilauale.
- Hoidke toitenuppu neli sekundit all, et käekell välja lülitada / taaskäivitada.

#### Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada rakendus Suunto Wear

Käekella numbrilauale naasmiseks nipsake paremale või vajutage toitenuppu.



# Kasutage keskmist ja alumist nuppu paremal otseteedena

**Meediumsisu juhtelementide avamiseks** vajutage keskmist paremat nuppu. **Stopperi kasutamiseks** vajutage alumist paremat nuppu.

Käekella numbrilauale naasmiseks nipsake paremale või vajutage toitenuppu.

#### Nupuotseteede seadistamine



### Nipsake alla, et saada kiire juurdepääs kasulikele funktsioonidele ja otseteedele

- Aku oleku kontrollimine
- Ühenduvuse kontrollimine
- Poesiseste maksete tegemine Google Payga\*
- Ekraani väljalülitamine
- Funktsiooni Do not disturb sisse-/väljalülitamine
- Funktsiooni Airplane mode sisse-/väljalülitamine
- Funktsiooni Battery Saver sisselülitamine
- Telefoni leidmine
- Taskulambi sisse-/väljalülitamine
- Sätete menüüsse siirdumine

Käekella numbrilauale naasmiseks nipsake üles või vajutage toitenuppu.

\* Google Pay on käekellal nähtav ja kasutatav valitud riikides. Vaadake toetatud riike ja saage lisateavet Google Pay kohta.

**MÄRKUS:** Mõned ikoonid võivad telefonist olenevalt erinevad näida.



#### Nipsake üles, et vaadata ja hallata teavitusi

Käekella numbrilauale naasmiseks nipsake alla või vajutage toitenuppu. Teavituste vastuvõtt käekellas



#### Nipsake vasakule, et heita pilk oma paanidele

Käekella numbrilauale naasmiseks nipsake paremale või vajutage toitenuppu. Paanide kuvamine ja haldamine



# Nipsake paremale, et väljuda käekella sätetest või rakendustest

Samuti võite vajutada toitenuppu, et naasta mis tahes kuvalt või rakendusest käekella numbrilauale.

# Ekraani äratamine

Kui te pole käekellaga mõned sekundid suhelnud, läheb selle ekraan unerežiimi. Vaikimisi on ekraan ja seadmega Suunto 7 suhtlemiseks mõeldud liigutused seadistatud nii, et need kasutaksid igapäevasel kasutusel võimalikult vähe energiat. Parima kogemuse nimel kasutage Suunto optimeeritud energiakasutusega numbrilaudade korral üksuste Display ja Gestures vaikesätteid.

Üksuse Gestures vaikesätted seadmel Suunto 7:

- Tilt-to-wake väljas;
- Power saver tilt sees;
- Touch-to-wake sees.

Üksuse Display vaikesäte seadmel Suunto 7:

• Always-on screen väljas.

Kellaaja vaatamine Ekraani äratamine Ekraani tagasi unerežiimi seadmine Ekraani äratamine sportimise ajal Ekraanisätete kohandamine Liigutuste kohandamine

#### Kellaaja vaatamine

Funktsiooniga Power saver tilt saate kellaaja vaatamiseks keerata oma rannet ilma käekella aktiveerimata. Kui keerate rannet, muutub ekraan heledaks, et kellaaega oleks lihtsam vaadata.

**MÄRKUS:** Suunto 7 on seadistatud nii, et Power saver tilt on vaikimisi sees. Funktsiooni Power saver tilt kasutamiseks peate kasutama optimeeritud energiakasutusega numbrilauda.

#### Ekraani äratamine

Kui tahate käekella kasutamiseks ekraani äratada, võite teha järgmist.

Suunto 7

- Puudutage ekraani.
- Vajutage toitenuppu.
- Keerake rannet (vaikimisi on see välja lülitatud).



**MÄRKUS:** Aku pikema tööea nimel Suunto 7 on Tilt-to-wake vaikimisi välja lülitatud.

#### Ekraani tagasi unerežiimi seadmine

Ekraani tagasi unerežiimi seadmiseks saate teha järgmist.

- Kallutage rannet endast eemale.
- Katke ekraan mõneks sekundiks oma kätega.
- Oodake paar sekundit. Ekraan hämardub automaatselt, kui te seda ei kasuta.

#### Ekraani äratamine sportimise ajal

Kui salvestate treeningut rakendusega Suunto Wear, on ekraan ja käekella kasutamise liigutused optimeeritud sportimiseks ning aku pikemaks tööeaks.

Teie statistika on treenimise ajal alati nähtav, aga ekraani äratamiseks tehke järgmist.

- Vajutage toitenuppu.
- Puudutage ekraani.



Aktiveeritud kaardikuvaga ekraani äratamiseks treenimise ajal tehke järgmist.

- Pöörake oma rannet.
- Vajutage toitenuppu.
- Puudutage ekraani.



**MÄRKUS:** Veespordi harrastamisel, näiteks ujudes ja süstaga sõites, on rakendusega Suunto Wear puuteekraan välja lülitatud, et vesi ei põhjustaks tahtmatuid puutetoiminguid.

Kui väljute rakendusest Suunto Wear treenimise ajal (ka ujudes), lülitatakse puuteekraan sisse.

#### Ekraanisätete kohandamine

Kõik Suunto kujundatud käekella numbrilauad on optimeeritud energiakasutusega, mis võimaldab näidata kellaaega energiasäästurežiimis ilma käekella aktiveerimata. Võtke arvesse, et muud käekella numbrilauad ei pruugi samal viisil optimeeritud olla.

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandeid **Settings 🌣** » **Display**.
- 3. Kohandage sätteid oma eelistuste järgi.

**MÄRKUS:** Energia säästmiseks on seadmel Suunto 7 Always-on screen vaikimisi välja lülitatud.

#### Liigutuste kohandamine

Käekellaga suhtlemise viis mõjutab aku kestvust. Seadmega Suunto 7 suhtlemiseks kasutatavad liigutused on vaikimisi seadistatud kasutama võimalikult vähe energiat, et pakkuda teile parimat võimalikku igapäevast kasutust.

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandeid Settings 🌣 » Gestures.
- 3. Kohandage sätteid oma eelistuste järgi.

**MÄRKUS:** Vaikimisi on seadmel Suunto 7 Tilt-to-wake väljas, Power saver tilt sees ja Touch-to-wake sees.

## Internetiga ühendamine

Kui käekell on internetiga ühendatud, saate sellega rohkem ära teha – vaadake värskeimat ilmateadet või saage värskendusi ja laadige alla uusi rakendusi.

Käekell saab internetiühenduse luua Wifi või telefoni kaudu. Ühendus Wifi kaudu on kiirem kui telefoni kaudu, aga kasutab rohkem energiat. Kui mõlemad ühendused on saadaval, otsustab käekell automaatselt, kumba kasutada.

Ühenduvuse kontrollimine Telefoni kaudu internetiühenduse loomine Wifi kaudu internetiühenduse loomine Mis töötab ka internetiühenduseta

#### Ühenduvuse kontrollimine

Käekella numbrilaual olles nipsake ekraanil alla, et näha, kas käekell on internetiga ühendatud.

- käekell on telefoni kaudu internetiga ühendatud.
- rightarrow käekell pole internetiga ühendatud.

#### Telefoni kaudu internetiühenduse loomine



Interneti kasutamiseks telefoni kaudu peab käekell olema ühendatud rakendusega Wear OS by Google. Suunto 7 loob ühendatud telefoni kaudu automaatselt internetiühenduse, kui telefon on internetiga ühendatud:

- Wifi-võrgu kaudu;
- mobiilsidevõrgu kaudu.

**MÄRKUS:** Arvestage, et andmeside võib tekitada lisakulu.

#### Käekella taasühendamine telefoniga

Käekell peaks telefoniga automaatselt ühenduse looma järgmistel tingimustel.

- Käekell ja telefon on lähestikku.
- Bluetooth on käekellas ja telefonis sisse lülitatud.
- Telefonis on avatud rakendus Wear OS by Google.

Kui käekell ei loo lühikese ajaga automaatselt ühendust, proovige järgmist.

- Puudutage käekella ekraani või vajutage toitenuppu, et veenduda käekella aktiveerituses.
- Taasühendamiseks puudutage teavitust käekellas. Kui te seda ei näe, nipsake üles ja vaadake oma teavituste voogu.
- Veenduge, et käekellas ega telefonis poleks lennurežiim sisse lülitatud.
- Lülitage käekella Bluetooth välja ja uuesti sisse.
- Lülitage telefoni Bluetooth välja ja uuesti sisse.
- Veenduge, et seadmed ja rakendused oleksid ajakohased.
- Kui muu ei aita, taaskäivitage käekell ja telefon.

**MÄRKUS:** Ärge püüdke lahendada ühenduvusprobleeme, eemaldades käekella telefoni Bluetoothi sätetes olevast seotud Bluetooth-seadmete loendist. Kui eemaldate Bluetooth-ühenduse, peate käekella lähtestama.

# 

#### Wifi kaudu internetiühenduse loomine

Kui käekella Wifi on sees, saab käekell mis tahes salvestatud ja saadavaloleva Wifivõrguga automaatselt ühenduse luua.

Käekell ei saa ühendust luua järgmiste võrkudega:

- Wifi-võrgud, kus teid suunatakse enne ühenduse loomist sisselogimislehele (näiteks hotellides ja kohvikutes olevad Wifi-võrgud);
- 5 GHz võrgud.

#### Wifi sisselülitamine käekellas

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandeid Settings 🌣 » Connectivity » Wifi.
- 3. Kui Wifi on väljas, puudutage Wifi-t, et muuta selle sätteks Automatic.

#### Wifi-võrgu valimine

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandit Settings 🌣.
- 3. Avage Connectivity » Wifi » Add network.
- 4. Näete saadavalolevate võrkude loendit.
- 5. Puudutage võrku, millega tahate ühenduse luua.
- 6. Kui küsitakse parooli, võite teha järgmist.

- a. Puudutage suvandit " Enter on phone". Viipe korral sisestage parool telefoni ja puudutage suvandit "Ühenda". (Veenduge, et telefonis oleks rakendus *Wear OS by Google* avatud.)
- b. Puudutage suvandit "Enter on watch" ja sisestage võrguparool käekella klaviatuuriga.

#### Võrgu unustamine

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandit **Settings ‡**.
- 3. Avage Connectivity » Wifi » Saved networks.
- 4. Puudutage võrku, mille tahate unustada.
- 5. Kinnitage oma valik, puudutades ikooni 🧟.

#### Mis töötab ka internetiühenduseta



Kui käekell pole internetiga ühendatud, saate siiski kasutada hulka käekella põhifunktsioone. Saate:

- salvestada treeninguid;
- jälgida oma päevast aktiivsust;
- kasutada võrguühenduseta kaarte;
- vaadata paane kasutades oma treenimis- ja aktiivsuseesmärkide edenemist;
- sünkroonida treeningud Suunto mobiilirakendusega;
- vaadata oma sammuarvu;
- vaadata oma pulsisagedust;

- jälgida oma und;
- vaadata kellaaega ja kuupäeva;
- kasutada taimerit;
- kasutada stopperit;
- määrata alarmi (märkus: alarm töötab vaid värinaga);
- muuta käekella numbrilauda;
- muuta käekella sätteid;
- kuulata muusikat käekella kaudu.

# Seadme Suunto 7 ajakohasena hoidmine

Käekella parimal viisil ärakasutamiseks veenduge, et see oleks ajakohane.

Süsteemivärskendused Rakenduste värskendused Wear OS-i värskendused Rakenduse Suunto Wear värskendused

#### Süsteemivärskendused

Süsteemivärskendused laaditakse automaatselt alla ja installitakse, kui käekell laeb ja on Wifi-ga ühendatud. Aga kui süsteemivärskendust ei installita automaatselt, saate selle käsitsi alla laadida ja installida.

#### Süsteemi versiooni kontrollimine

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandit **Settings** 🌣.
- 3. Avage System » About » Versions.
- 4. Vt: "System version".

#### Süsteemivärskenduste käsitsi allalaadimine

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandit **Settings** 🌣.
- 3. Avage System » About » System updates.

Kui värskendus on saadaval, laadib käekell selle alla. Kui ei ole, saate kinnituse, et käekell on ajakohane.

#### Rakenduste värskendused

Käekellas olevaid rakendusi värskendatakse laadimise ajal automaatselt, kui:

- olete käekellas Google'i kontoga sisse logitud;
- olete ühendatud Wifi-ga;
- hoiate sätet Rakenduste automaatne värskendamine sisselülitatuna.

Kui te ei taha automaatvärskenduse funktsiooni kasutada, võite rakendusi käsitsi värskendada.

#### Rakenduste automaatsete värskenduste haldamine

- 1. Rakenduste loendi avamiseks vajutage toitenuppu.
- Puudutage rakenduse Play Store ikooni .
  (Vajaduse korral järgige juhtnööre Wifi-ga ühenduse loomiseks ja Google'i konto lisamiseks.)
- 3. Kerige alla ja puudutage suvandit **Settings** 🌣.
- 4. Lülitage Auto-update apps sisse või välja.

#### Rakendusevärskenduste käsitsi allalaadimine

- 1. Rakenduste loendi avamiseks vajutage toitenuppu.
- Puudutage rakenduse Play Store ikooni .
  (Vajaduse korral järgige juhtnööre Wifi-ga ühenduse loomiseks ja Google'i konto lisamiseks.)
- 3. Kerige alla ja puudutage suvandit My apps 🕮.
- 4. Kui näete teksti "Updates available", valige allalaaditav rakendusevärskendus või puudutage suvandit "Värskenda kõik".

Kui te ei näe teksti "Updates available", on kõik rakendused ajakohased.

#### Wear OS-i värskendused

Käekellas olev rakendus Wear OS on rakendus, mis asub operatsioonisüsteemi peal ja mida värskendatakse sagedamini. Wear OS-i värskendatakse automaatselt, kui käekell laeb ja on ühendatud Wifi-ga ning Auto-update apps on lubatud.

#### Rakenduse Suunto Wear värskendused

Rakendust Suunto Wear ja selle teenuseid värskendatakse automaatselt, kui käekell laeb ja on ühendatud Wifi-ga ning Auto-update apps on lubatud.

#### Rakenduse Suunto Wear versiooni vaatamine.

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada **rakendus Suunto Wear** •.
- 2. Kerige alla ja puudutage suvandeid **General options** <sup>(2)</sup> » **About**.

# Äratuse määramine

Seadet Suunto 7 saab kasutada vaikse äratuskellana, mis äratamisel vaid vibreerib ning ei sega teie partnerit ega korterikaaslasi.

- 1. Rakenduste loendi avamiseks vajutage toitenuppu.
- 2. Puudutage rakenduse Alarm ikooni 🖻.
- 3. Valige soovitud kellaaeg.
- 4. Kinnitage oma valik, puudutades ikooni 🧟.

MÄRKUS: Rakendusel Alarm pole heli.

# Käekella sisse- ja väljalülitamine



# Käekella sisselülitamine

Vajutage pikalt toitenuppu, kuni käekell väriseb.

# Käekella väljalülitamine

Käekella väljalülitamiseks võite kasutada toitenuppu.

- 1. Vajutage pikalt toitenuppu, kuni ilmub kuva Power off/Restart.
- 2. Käekella väljalülitamiseks puudutage suvandit Power off.

Või võite navigeerida sätetesse.

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandeid Settings 🍄 » System » Power off.
- 3. Kinnitage oma valik, puudutades ikooni 🧟.

# Käekella taaskäivitamine

Käekella taaskäivitamiseks võite vajutada toitenuppu.

- 1. Vajutage pikalt toitenuppu, kuni ilmub kuva Power off/Restart.
- 2. Puudutage suvandit **Restart**.

Või võite navigeerida sätetesse.

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandeid Settings 🌣 » System » Restart.
- 3. Kinnitage oma valik, puudutades ikooni 🥯

## Käekella lähtestamine tehasesätetele

Kui teil on käekellaga probleeme, võib olla vaja see algsätetele taastada.

Kui lähtestate käekella tehasesätetele, tehakse automaatselt järgmised toimingud.

• Käekella salvestatud andmed kustutatakse. (Ka teie treeningud.)

- Installitud rakendused ja nende andmed kustutatakse.
- Süsteemisätted ja eelistused kustutatakse.
- Käekell lahutatakse teie telefonist. Peate käekella uuesti telefoniga siduma.

**MÄRKUS:** Ärge unustage sünkroonida (ja salvestada) oma treeninguid asukohta Suunto mobiilirakendus teie telefonis. Kui peate oma käekella lähtestama, lähevad kõik päeviku sünkroonimata treeningud kaduma.

#### Käekella lähtestamine tehasesätetele

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandeid Settings 🍄 » System » Disconnect and reset.
- 3. Kinnitage oma valik, puudutades ikooni 🥏.

#### Häälestus ja sidumine pärast tehasesätetele lähtestamist

Kui seote käekella pärast tehasesätetele lähtestamist iPhone'iga, peate seadme Suunto 7 telefoni Bluetoothi sätetes olevast seotud Bluetooth-seadmete loendist käsitsi eemaldama. Seejärel häälestage ja siduge käekell telefonis oleva rakendusega Wear OS by Google.

**MÄRKUS:** Käekella taasühendamiseks telefoni Suunto mobiilirakendusega peate esmalt Suunto mobiilirakenduses laskma käekella unustada.

· · · —
19:36
NOT CONNECTED
Connection
Introduction
User guide
Support

# 3. WEAR OS BY GOOGLE

Teie käekellal on Wear OS by Google'i tugi, mis võimaldab kasutada uusimaid nutifunktsioone ja püsida ühendatuna. Wear OS by Google pakub standardseadistuses järgmisi funktsioone:

- dikteerimine ja häälkäsud;
- sõnumside ja sissetulevate telefonikõnede teavitused;
- Google Fit<sup>™</sup>, Timer, Agenda, Translate ja muud Wear OS by Google'i standardrakendused;
- uute rakenduste ja käekella numbrilaudade allalaadimine ning installimine käekella Google Play poe kaudu;
- Wear OS by Google'i sätted.

Rohkem üksikasju Wear OS by Google'i kohta: Wear OS by Google'i abi

# **Google Pay**



Google Pay<sup>™</sup> on kiire ja lihtne viis maksta poes oma käekellaga, millel on Wear OS by Google. Nüüd saate osta oma igapäevase kohvi, ilma et peaksite rahakotti või telefoni otsima.

Google Pay kasutamiseks käekellas peate:
- olema Austraalias, Belgia, Brasiilia, Tšiili, Horvaatia, Tšehhi Vabariik, Taani, Soome, Prantsusmaa, Saksamaa, Hongkong, Iirimaa, Itaalia, Uus-Meremaa, Norra, Poola, Venemaa, Slovakkia, Hispaania, Rootsi, Šveits, Taiwan, Ukraina, Araabia Ühendemiraadid, Ühendkuningriigis või USA-s;
- kasutama toetatud kaarti.

**MÄRKUS:** PayPali kasutamine Google Payga pole käekelladel toetatud.

#### Käekellaga poes maksmine

Google Pay töötab poodides, kus aktsepteeritakse viipemakseid. Avage rakendus Google Pay, keerake rannet ja hoidke käekella numbrilauda makseterminali lähedal, kuni kõlab heli või tajute värinat. Kui teilt küsitakse kaarditüüpi, valige "krediitkaart" – isegi kui kasutate deebetkaarti.

#### Turvaline ostlemine poodides

Kui kasutate poodides maksmiseks käekella, ei saada Google Pay maksega kaasa teie krediitkaardi või deebetkaardi tegelikku numbrit. Selle asemel kasutatakse teie teabe edastamiseks krüptitud virtuaalset kontonumbrit – kaardi tegelikud andmed jäävad turvaliselt varjatuks.

Käekella kadumise või varguse korral lukustage see ja kustutage selle sisu funktsiooniga Leia mu seade.

Kui vajate veel abi Google Payga, vt:

Wear OS by Google'i abi Google Pay abi

# **Google Fit**



Google Fit<sup>™</sup> on aktiivsuse jälgija, mis juhib teid tervislikuma ja aktiivsema elu suunas, kasutades aktiivsuseesmärke, nagu südamepunktid – loodud Maailma Terviseorganisatsiooni ja American Heart Associationi soovituste põhjal.

Google Fitiga saate teha järgmist.

- Määrake isikliku vormisoleku eesmärgid.
- Jälgige päevast aktiivsust ja edenemist südamepunktidega.
- Vaadake üksikasjalikke ülevaateid oma treeningute kohta (kui on Suunto Wear rakendusega ühendatud)
- Vaadake kiiresti oma sammude ja põletatud kalorite arvu.
- Jälgige oma päevast pulsisagedust ja selle ajalugu.
- Lõdvestuge ja saavutage kirgastus hingamisharjutustega.
- Saage motiveerivaid meeldetuletusi, kohandatud näpunäiteid ja juhtnööre.
- Jagage tervise hoidmiseks oma vormisolekuteavet muude kasutatavate rakenduste ja seadmetega.

Kui vajate veel abi Google Fitiga, vt:

Google Fiti abi

## Google Fiti kasutama hakkamine



Seadmesse Suunto 7 on Google Fit juba installitud. Alustamiseks avage käekellas rakendus Google Fit ja logige sisse oma Google'i kontoga.

Oma päevase aktiivsuse edenemise jälgimiseks käekellas tehke järgmist.

- Nipsake vasakule, et vaadata oma päevaseid näite paanil Fit.
- Puudutage paani Fit, et avada rakendus Google Fit ja näha rohkem üksikasju, nagu päevane pulsisagedus.
- Lisage käekella numbrilauale oma aktiivsuseesmärgid või päevased näidud, nagu sammud või kalorid, et jälgida oma arengut.

## Suunto 7 ühendamine Google Fitiga

Saate seadme Suunto 7 ühendada Google Fitiga, et näha, kuidas rakendusega Suunto Wear salvestatud treeningud mõjutavad teie päevaseid aktiivsuseesmärke.

#### Suunto ühendamine Google Fitiga

## Google Fiti hankimine telefoni

Minge Google Play poodi või App Store'i, et laadida telefoni Google Fit ja jälgida oma tervist ning vaadata oma aktiivsuseesmärkide kuu-, nädala- ja päevapõhist edenemist.

# **Google Play pood**



Google Play<sup>™</sup> poega käekellas saate otsida oma lemmikrakendusi ning neid alla laadida ja ajakohasena hoida.

Play poe kasutamiseks käekellas peab teil olema:

- Google'i konto käekellas;
- internetiühendus käekellal Wifi või telefoni kaudu.

Google Play poest muude rakenduste hankimine Seadme Suunto 7 ajakohasena hoidmine

## Rakenduste kasutus ja haldus

Seadmel Suunto 7 on valik rakendusi, mis aitavad teil oma igapäevast elu ja sportimist tasakaalus hoida.

Rakenduste avamine käekellas Google Play poest muude rakenduste hankimine Rakenduste eemaldamine Rakenduste värskendamine

## Rakenduste avamine käekellas

1. Rakenduste loendi avamiseks vajutage **toitenuppu**.



2. Kerige loendit, et leida kasutatav rakendus. Hiljuti kasutatud rakendused on üleval.



3. Rakenduse avamiseks puudutage seda.

## Google Play poest muude rakenduste hankimine

Google Play poest muude rakenduste allalaadimiseks käekella on teil vaja järgmist:

- Google'i konto käekellas;
- internetiühendus käekellal Wifi või telefoni kaudu.
- 1. Rakenduste loendi avamiseks vajutage toitenuppu.
- Puudutage rakenduse Play Store ikooni 
  (Vajaduse korral järgige juhtnööre Wifi-ga ühenduse loomiseks ja Google'i konto lisamiseks.)
- 3. Puudutage otsinguikooni <sup>Q</sup>.
- 4. Võite otsingu lausuda, puudutades mikrofoniikooni ♥, või tippida, kasutades klaviatuuri ■.
- 5. Rakenduse käekella laadimiseks puudutage installimisikooni ≤.

#### Rakenduste eemaldamine

Rakenduste eemaldamine Google Play poe kaudu

- 1. Rakenduste loendi avamiseks vajutage toitenuppu.
- Puudutage rakenduse Play Store ikooni .
  (Vajaduse korral järgige juhtnööre Wifi-ga ühenduse loomiseks ja Google'i konto lisamiseks.)
- 3. Kerige alla ja puudutage suvandit My apps I.
- 4. Puudutage eemaldatavat rakendust ja puudutage suvandit Uninstall ×.

Rakenduste eemaldamine sätete kaudu

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake selle ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandeid Settings 🍄 » Apps & notifications » App info.
- 3. Puudutage eemaldatavat rakendust.
- 4. Puudutage suvandit **Uninstall**  $\times$ .

#### Rakenduste värskendamine

Kui **Auto-update apps** on aktiivne, värskendatakse teie rakendused käekella laadimise ajal ja Wifi-ühenduse olemasolul automaatselt. Kui te ei taha automaatvärskenduse funktsiooni kasutada, võite rakendusi käsitsi värskendada.

Rakenduste automaatsete värskenduste haldamine Süsteemivärskenduste käsitsi allalaadimine

# Teavituste vastuvõtt käekellas

Käekell võib kuvada kõiki telefoni saabuvaid sõnumeid, kõnesid või teavitusi.

Uute teavituste kuvamine Teavituste haldamine Kõnele vastamine või sellest keeldumine Sõnumile vastamine Androidiga Käekellas kuvatavate teavituste valimine Teavituste ajutine vaigistamine Probleemid teavituste vastuvõtuga?

### Uute teavituste kuvamine



Kui saate uue teavituse, siis käekell väriseb ja kuvab teavitust paar sekundit.

- Kogu teate lugemiseks puudutage teavitust ja kerige alla.
- Teavitusest loobumiseks nipsake paremale.

## Teavituste haldamine



Kui te ei reageeri teavitusele selle saabumisel, salvestatakse teade teie teavituste voogu. Käekella numbrilaua alaosas olev väike rõngas tähistab uut teavitust.

- Käekella numbrilaual olles nipsake üles, et kerida oma teavitusi.
- Puudutage sõnumit, et see lugemiseks ja sellele reageerimiseks laiendada.
- Teavitusest loobumiseks nipsake vasakule või paremale.
- Kõigi teavituste eemaldamiseks nipsake teavituste voo põhja ja valige "Clear all".

## Kõnele vastamine või sellest keeldumine



Kui telefoni saabuv kõne, näete käekellal sissetuleva kõne teavistust. Kõnele reageerida saate käekellaga, aga kõnelemiseks peate kasutama telefoni.

- Kõnele vastamiseks nipsake vasakule või puudutage rohelist telefoniikooni.
- Kõnest keeldumiseks nipsake paremale või puudutage punast telefoniikooni.
- Kõnest loobumiseks sõnumiga puudutage suvandeid More » Send message ja valige valmistekst.

#### Sõnumile vastamine Androidiga



Kui käekell on Androidi telefoniga seotud, saate käekellaga ka sõnumitele vastata.

- 1. Kerige alla sõnumi lõppu.
- 2. Puudutage suvandit **Reply ^**.
- 3. Valikud: puudutage mikrofoniikooni, et lausuda oma sõnum, valige klaviatuur või emodži või kerige alla, et kasutada valmissõnumeid.
- 4. Kui sõnum on saadetud, näete käekellal märget.

#### Käekellas kuvatavate teavituste valimine

Kui tahate, võite peatada teavituste vastuvõtu konkreetsetelt rakendustelt.

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Avage Settings 🍄 » Apps & notifications.
- 3. Puudutage suvandit **App notifications**.
- 4. Valige, milliste rakenduste teavitusi soovite näha.

**MÄRKUS:** Teavituste sätteid saate muuta ka telefoni rakenduses Wear OS by Google.

#### Teavituste ajutine vaigistamine

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandit **Do not disturb** •.

Kui Do not disturb on sisse lülitatud, ei värise käekell saabuvate teavituste korral ega kuva neid, aga saate neid siiski teavituste voos vaadata.

#### Probleemid teavituste vastuvõtuga?

- Veenduge, et käekell oleks ühendatud telefonis oleva rakendusega Wear OS by Google.
- Veenduge, et telefon oleks ühendatud internetiga.
- Vaadake, kas Do not disturb on käekellas aktiivne.
- Veenduge, et te poleks konkreetsete rakenduste teavitusi välja lülitanud.
- Veenduge, et telefon saaks teavitusi.
- Veenduge, et käekell oleks telefoniga seotud.

# Paanide kuvamine ja haldamine

Paanid võimaldavad kiiresti vaadata teile kõige olulisemat teavet, olgu selleks treenimisolek, ilmateade või päevaste aktiivsuseesmärkide edenemine.

Suunto 7 sisaldab kuut Suunto eelvalitud paani: Heart rate-, Today Resources, Sleep, Overview ja This week.

Paanide vaatamine ja korraldamine Uue paani lisamine Vaadake Suunto käekellaga oma treeningsuundumusi ja päevast aktiivsust

#### Paanide vaatamine ja korraldamine

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake vasakule, et kuvada paanid.
- 2. Puudutage pikalt paani ja puudutage seejärel ümberjärjestamiseks nooli.

Paane saate korraldada ka telefoni rakenduses Wear OS by Google.

## Uue paani lisamine

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake vasakule, et kuvada paanid.
- 2. Puudutage pikalt paani.
- 3. Nipsake vasakule läbi paanide ja puudutage paanide lisamiseks sümbolit +.
- 4. Sirvige loendit ja puudutage paani selle valimiseks.

Uusi paane saate lisada ka telefoni rakenduses Wear OS by Google.

## Vaadake Suunto käekellaga oma treeningsuundumusi ja päevast aktiivsust

Suunto 7 sisaldab kuut Suunto paani – Heart rate, Today, Resources, Sleep, This week ja Overview –, mis aitavad teil treenimist jälgida ja motivatsiooni hoida.

Päevase aktiivsuse näitajate vaatamiseks nipsake vasakule. Nipsake uuesti vasakule, et vaadata kiiresti, kui palju olete sel nädalal või viimase nelja nädala jooksul treeninud, milliseid spordialasid olete teinud ja millal. Nipsake veel vasakule, et vaadata kiiresti, kui palju olete treeninud, kas olete saanud piisavalt taastavat und ja kas olete piisavalt hästi taastumas. Puudutage, et avada rakendus Suunto Wear ja vaadata oma päevikut.

**MÄRKUS:** Puudutage pikalt paani ja puudutage seejärel ümberjärjestamiseks nooli.



#### Heart rate

Paan Heart rate võimaldab kiiresti vaadata südame kehtivat löögisagedust ja 24tunnine graafik näitab, kuidas teie südame löögisagedus päeva jooksul muutub, nii puhates kui ka aktiivne olles. Kui graafikut värskendatakse iga 10 minuti järel, siis teie südame kehtivat löögisagedust mõõdetakse iga sekund, et anda teile ajakohast tagasisidet.



#### Today

Vaadake päevase aktiivsuse edenemist, näiteks samme ja kaloreid.

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

Baasainevahetuse all mõeldakse kalorite hulka, mille keha kulutab puhkehetkel. Need on kalorid, 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.

Kalori ikooni ümber olev ring kasvab, et näidata mitu aktiivsuskalorit te päeva jooksul eesmärgiga võrreldes põletate. Sammude ikooni ümber olev ring näitab mitu sammu olete päeva jooksul eesmärgiga võrreldes teinud.

Saate muuta oma igapäevaste sammude ja kalorite eesmärki oma mobiiltelefonis Suunto rakenduses. **MÄRKUS:** Treeningu ajal jälgib seade Suunto 7 treeningu kogu energiatarbimist (BMR + aktiivsed kalorid).

**MÄRKUS:** Sammude arv Google Fitis ja Suunto Wear rakenduses võib erinevate algoritmide kasutamise tõttu erineda.

**MÄRKUS:** Osades spordirežiimides on sammude arv keelatud, mis samuti mõjutab igapäevast sammude arvu. Google Fiti paan kuvab samme tegevuse jaoks, mis on salvestatud ühte neist spordirežiimidest kasutades, samas Suunto paan seda ei tee.



#### Resources

Paan Resources pakub 24-tunnisel graafikul kiiret viisi teie kehtiva ressursitaseme kontrollimiseks või selle nägemiseks, kuidas uni, igapäevane aktiivsus ja stress mõjutavad teie keharessursse. Kui graafikut värskendatakse iga 30 minuti järel, siis teie kehtivat ressursitaset värskendatakse sagedamini.



#### Sleep

Püsiv unegraafik on sageli seotud unekvaliteedi parandamise ja taastumisega. Unepaan aitab teil jälgida, kui järjepidevad teie uneajad on. Graafikul on näidatud teie viimaste nädalate une kestus, uneaja algus ja ärkamisajad.

Unegraafiku esiletõstetud ala tähistab teie jälgitava unerežiimi möödunud 7 päeva. See aitab teil jälgida, kas te saate pikas perspektiivis piisavalt magada.

Sellel paanil kuvatakse ka eelmise uneaja kestus ja eelmise uneaja jooksul kogutud keharessursid.



#### This week

Hoidke head nädalapõhist treenimisrütmi ja püsige motiveerituna.



#### Overview (eelmised neli nädalat)

Hoidke treenimine ja taastumine tasakaalus ning tehke plaane või vajaduse korral muudatusi.

**MÄRKUS:** Suunto paanid näitavad vaid käekella rakendusega Suunto Wear salvestatud treeninguid.

# 4. KÄEKELLA KOHANDAMINE

Seadet Suunto 7 saab eri viisidel kohandada, et see haakuks teie isikuga. Muutke käekella välimust vahetatavate rihmade ja käekella numbrilaudadega. Või laadige alla rakendusi, lisage käekella numbrilauale olulisi andmeid ja seadistage nupuotseteed oma lemmmikrakenduste avamiseks.

# Käekella numbrilaudade kohandamine

Suunto 7 tuleb eelinstallitud käekella numbrilaudade komplektiga, mille hulgast valida. Google Play poest saab ka palju muid alla laadida.

Kõik Suunto kujundatud käekella numbrilauad on optimeeritud kasutama võimalikult vähe energiat, et pakkuda teile parimat võimalikku igapäevast kasutust.

Suunto käekella numbrilauad Käekella numbrilaua muutmine Funktsioonide (või "keerukuste") lisamine käekella numbrilauale Uue käekella numbrilaua lisamine Käekella numbrilaua peitmine Play poest leitud käekella numbrilaua kustutamine

## Suunto käekella numbrilauad

Suunto 7 sisaldab nelja Suunto käekella numbrilauda – Heatmap, Original, Marine ja Rose, et tähistada Suunto ajalugu ning kirglike sportlaste ja seiklejate ülemaailmset kogukonda.

#### Heatmap



Innustamaks ja julgustamaks teid väljas oma ümbrust avastama näitab käekella numbrilaud Heatmap, kus teised kirglikud Suunto-sportlased on teie piirkonnas treeninud.

Vaikimisi näitab soojuskaart teie piirkonna populaarseid jooksuradasid. Kui jooksmine pole teie ala, võite avada käekella numbrilaua sätted ja valida soojuskaardi jaoks muu spordiala. Suunto 7 sisaldab 15 eri soojuskaarti, mille vahel valida.

Käekella numbrilaual olevat soojuskaarti värskendatakse automaatselt teie asukoha järgi. Kui te ei näe soojuskaarti või ei värskendata kaarti teie asukoha järgi, vaadake järgmisi nõuandeid.

- Lubage telefonis Wear OS by Google'ile asukoha jagamine.
- Lubage käekellas asukoha jagamine ühenduvuse sätetes ja Suunto käekella numbrilaudade rakenduse loasätetes.
- Veenduge, et käekell oleks internetiga ühendatud.
- Olete eelmisest asukohast liikunud enam kui 2 km (1,25 miili) kaugusele.
- Proovige kasutada muud soojuskaarti ehk pole teie valitud spordiala jaoks veel soojuskaarti olemas.

#### Original



1936. aastal rajas Tuomas Vohlonen Suunto, et hakata masstoodanguna valmistama stabiilseid ja täpseid kompasse, kuna ta oli tüdinud traditsiooniliste kuiva tüüpi kompasside ebatäpsusest ning ebastabiilsest nõelast. Sellest ajast alates on Suunto kompassid ja seotud Suunto meetod pakkunud põhilisi navigeerimisvahendeid vabaõhuentusiastidele, sportlastele ja asjatundjatele. Käekella numbrilaud Original on inspireeritud Suunto kõige esimesest marsikompassist M-311.

#### Marine



Aastatel 1953 kuni 2011 tegutses Suunto merekompasside turul. Käekella numbrilaud Marine on inspireeritud populaarsest merekompassist Suunto K-14, millest sai standardtoode paljudel purje- ja mootorlaevadel üle kogu maailma tänu selle stabiilsele ning lihtsasti loetavale kompassikodarikule ja nutikale paigaldusele.

#### Rose



Käekella numbrilaud Rose on inspireeritud taskukompassist Suunto TK-3, mis oli omakorda inspireeritud vanadest kompassiroosidega merekompassidest. Kompass TK-3 oli austusavaldus maadeuurijatele, kes täitsid atlase valgeid laike, kasutades asukoha määramisel peamiste vahenditena kompassi, tähti ja köisi.

#### Käekella numbrilaua muutmine

Käekella numbrilauda saate muuta igal ajal oma eesmärke, vajadusi ja stiili arvesse võttes.



- 1. Käekella numbrilaual olles puudutage pikalt ekraani keskosa, et kuvada käekella numbrilaudade loend.
- 2. Käekella numbrilaudade sirvimiseks nipsake vasakule või paremale.
- 3. Puudutage käekella numbrilauda, mida soovite kasutada.

**MÄRKUS:** Võite navigeerida ka asukohta **Settings** » **Display** » **Change watch face** või muuta käekella numbrilauda telefoni rakenduses Wear OS by Google.

# Funktsioonide (või "keerukuste") lisamine käekella numbrilauale

Enamikule käekella numbrilaudadele saate lisada funktsioone, nagu rakenduste otseteid, ilmateabe või päevase sammuarvu. Eri käekella numbrilaudadel võivad saadaval olla eri keerukuste komplektid.

- 1. Käekella numbrilaual olles puudutage pikalt ekraani keskosa, et kuvada käekella numbrilaudade loend.
- 2. Puudutage käekella numbrilaua alumises osas olevat suvandit Settings.



3. Puudutage "keerukust" käekella numbrilaual, mida soovite muuta.



4. Sirvige loendit ja puudutage keerukust, mida tahaksite käekella numbrilaual näha. (Otsetee lisamiseks puudutage suvandeid **General** » **App shortcut**.)

#### Uue käekella numbrilaua lisamine

Kõik Suunto kujundatud käekella numbrilauad on optimeeritud kasutama võimalikult vähe energiat, et pakkuda teile parimat võimalikku igapäevast kasutust. Kui lisate uue käekella numbrilaua Google Play Store'ist, *võtke arvesse, et muud käekella numbrilauad ei pruugi samal viisil optimeeritud olla*..

- 1. Käekella numbrilaual olles puudutage pikalt ekraani keskosa, et kuvada käekella numbrilaudade loend.
- 2. Käekella numbrilaudade lisamiseks nipsake vasakule ja puudutage suvandit.
- 3. Kerige alla ja puudutage suvandit **Get more watch faces**. (Vajaduse korral järgige juhtnööre Wifi-ga ühenduse loomiseks ja Google'i konto lisamiseks.)

#### Käekella numbrilaua peitmine

- 1. Käekella numbrilaual olles puudutage pikalt ekraani keskosa, et kuvada käekella numbrilaudade loend.
- 2. Nipsake peidetaval käekella numbrilaual üles.

**MÄRKUS:** Kui käekella numbrilaud on peidetud, näete seda telefoni rakenduses Wear OS by Google, aga mitte käekellas.

#### Play poest leitud käekella numbrilaua kustutamine

- 1. Rakenduste loendi avamiseks vajutage toitenuppu.
- Puudutage rakenduse Play Store ikooni 
  (Vajaduse korral järgige juhtnööre Wifi-ga ühenduse loomiseks ja Google'i konto lisamiseks.)
- 3. Kerige alla ja puudutage suvandit My apps 🕮.
- 4. Kerige alla kustutatava käekella numbrilauani ja valige Uninstall .

**MÄRKUS:** Käekella numbrilaudu saate muuta ka telefoni rakenduses Wear OS by Google. Käekella pildi all käekella numbrilaudade kõrval puudutage suvandit "More".

## Nupuotseteede seadistamine

Teatavaid füüsilisi nuppe seadmel Suunto 7 saate kasutada otseteedena, et avada oma lemmikrakendusi kiiremini.

#### Füüsiliste nuppude kasutamine rakenduste otseteedena

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandeid Settings 🌣 » Personalization » Customize hardware buttons.
- 3. Puudutage seadistatavat nuppu ja valige nupuga avatav rakendus.

# Käekella rihmade vahetamine

Suunto 7 tuleb vastupidavast silikoonist valmistatud kiiresti vabastatava rihmaga. See kiiresti vabastatav rihm on kandmisel mugav ja ilma tööriistadeta lihtsasti vahetatav.

**MÄRKUS:** Kõik saidil suunto.com müüdavad 24 mm kiiresti vabastatavad rihmad on seadmega Suunto 7 ühilduvad.

## Rihma eemaldamine käekella korpuse küljest

- 1. Keerake käekell tagurpidi.
- 2. Tõmmake väikest pulka vedrupulgas rihma keskosa poole, et vabastada vedru pesast.



3. Eemaldage rihm.



#### Uue rihma kinnitamine

- 1. Sisestage pulga vedrumehhanismi vastasots oma pessa käekella korpuses.
- 2. Tõmmake pulka rihma keskosa poole, et tõmmata vedrupulga vaba ots tagasi.
- 3. Libistage rihm paika ja laske pulk lahti.



Veenduge rihma paigasolekus, kontrollides, et pulk läheks täies ulatuses pulgaauku, ja tõmmates kergelt rihma.

# **5. SUUNTO SPORT**

# Rakendus Suunto Wear teie käekellas



Suunto 7 sisaldab rakendust Suunto Wear – teie spordi- ja seikluskaaslast käekellas. Rakendusel Suunto Wear on üle 70 spordirežiimi, et jälgida kõiki teie spordialasid, ja tasuta Suunto kaardid ning soojuskaardid väliskeskkonna avastamiseks – isegi kui teil pole võrguühendust.

#### Käekellas oleva rakendusega Suunto Wear saate teha järgmist.

- Salvestada kõik oma treeningud jooksmine, ujumine, rattasõit, matkamine, jooga –, mida soovite.
- Jälgida oma treeninguid spordialal põhineva statistikaga.
- Saada täpseid ja kasulikke spordimõõte GPS-i, baromeetri ning randmepõhise pulsisageduse mõõtmisega.
- Jälgida oma treenimist, igapäevast aktiivsust, und ja keharessursse, et säilitada hea tasakaal aktiivse eluviisi ja taastumise vahel.
- Kasutada treenimise ajal mugavalt kaarte ja vaadata kaardil oma teekonda.
- Navigeerida marsruutide järgi ja avastada uusi kohti soojuskaartidega.
- Laadida käekella alla Suunto võrguühenduseta kaardid ja kasutada neid internetiühenduseta.
- Kasutada oma treeningpäevikut mugavalt käekellas.
- Juhtida oma treeninguid nuppudega, kui kannate kindaid või olete vee all.

## Alustamine



Rakendus Suunto Wear on mõeldud kasutamiseks sportimisel ja välitingimustes. Vajaduse korral saate puuteekraani asemel kasutada nuppe. Kui kannate kindaid või olete vee all, saate rakenduses Suunto Wear navigeerimiseks, treeningu jälgimiseks ja kaardil sissesuumimiseks kasutada kolme paremal pool olevat nuppu.

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada **rakendus Suunto Wear** •.
- Rakenduse esmakordsel avamisel järgige ekraanil kuvatavaid juhtnööre, et luua oma isiklik profiil ning saada treenimise ajal täpseid ja isikupärastatud mõõtmisi. Kasutage puuteliidest või nuppe.

*Üles- ja allakerimine:* kasutage ülemist parempoolset ja alumist parempoolset nuppu või nipsake üles ja alla. *Valimine:* vajutage keskmist nuppu või puudutage suvandit. *Tagasi minemine:* nipsake paremale.

3. Rakendusega Suunto Wear saate teha järgmist.

Treeningute salvestamine Kaardi vaatamine Valikute kohandamine Päeviku vaatamine



**MÄRKUS:** Profiiliteabe hiljem redigeerimiseks avage rakendus Suunto Wear, nipsake üles ja avage General options.

# Suunto mobiilirakendus teie telefonis



Seadme Suunto 7 täieliku spordikogemuse saamiseks peab teil olema Suunto mobiilirakendus – telefonis.

#### Telefonis oleva Suunto rakendusega saate teha järgmist.

- Sünkroonida ja salvestada treeninguid käekellast.
- Vaadata üksikasjalikke ülevaateid oma treeningute kohta.
- Jälgida oma igapäevase aktiivsuse suundumisi ja -ajalugu.
- Jälgida oma treeningsuundumisi ja -ajalugu.
- Vaadata kaardil oma vabaõhutreeningute radu.
- Avastada soojuskaarte, et näha, kus teised on treeninud.
- Luua oma marsruute või kasutada populaarseid marsruute ja sünkroonida need käekella.
- Jagada oma parimaid hetki sõpradega.
- Luua ühendus muude sporditeenustega, nagu Strava ja Relive.

#### Alustamine

Oma lemmiksporditeenustega ühenduse loomine Mitme käekella kasutamine Suunto mobiilirakendusega

#### Alustamine

Suunto mobiilirakendus töötab mobiilseadmetega, millel on Android 6.0 ja Bluetooth 4.0 või uuemad versioonid ja iOS 11.0 või uuem versioon. Toetatud funktsioonid võivad käekellast, telefonist või riigist olenevalt erineda.

#### Uus Suunto kasutaja

- Kui te pole veel käekella telefonis oleva rakendusega Wear OS by Google sidunud, tehke seda.
   Lisateave
- 2. Laadige Suunto rakendus Google Play poest või App Store'ist alla.
- 3. Veenduge, et Bluetooth oleks aktiveeritud nii käekellas kui ka telefonis.
- 4. Avage telefonis Suunto rakendus.
- 5. Logige sisse oma eelistatud meetodit kasutades.
- 6. Järgige ekraanil kuvatavaid juhtnööre.
- 7. Pärast sisselogimist suunatakse teid käekella kuvale.
- 8. Kui näete oma käekella, puudutage suvandit "Connect".
- 9. Kui käekell on ühendatud, vaadake kiirtutvustust, et saada teada oma käekella põhiomadused.

#### Olete juba Suunto rakenduse kasutaja

- Kui te pole veel käekella telefonis oleva rakendusega Wear OS by Google sidunud, tehke seda.
   Lisateave
- 2. Veenduge, et Bluetooth oleks aktiveeritud nii käekellas kui ka telefonis.
- 3. Avage telefonis Suunto rakendus.
- 4. Kui teid ei suunata automaatselt käekella kuvale, puudutage ülemises vasakus nurgas olevat käekellaikooni.
- 5. a. Kui näete oma uut käekella, puudutage suvandit "Connect".
  - b. Kui Suunto rakendusega on muu Suunto seade juba ühendatud, lahutage esmalt vana seade ja jätkake siis seadme Suunto 7 ühendamist rakendusega.



6. Kui käekell on ühendatud, vaadake kiirtutvustust, et saada teada oma käekella põhiomadused.

#### Oma lemmiksporditeenustega ühenduse loomine

Suunto rakendusega saate luua ühenduse ja sünkroonida treeninguid oma lemmiksporditeenustega, nagu Strava ja Relive.



- 1. Avage telefonis Suunto rakendus.
- 2. Puudutage vahekaarti "Profile".
- 3. Puudutage suvandit "Connect to other services" ja valige, milliste teenustega soovite ühenduse luua, ning järgige ekraanil kuvatavaid juhtnööre.
- 4. Suunto partnerite täielikku loendit vt: suunto.com/partners

## Mitme käekella kasutamine Suunto mobiilirakendusega

Suunto rakendusega saab korraga olla ühendatud vaid üks seade. Kui olete käekella sidunud telefoni rakendusega Wear OS by Google, lahutage muu seade Suunto mobiilirakendusest, seejärel ühendage rakendusega Suunto 7.



# Suunto kaardid



Rakendusel Suunto Wear on tasuta välitingimuste kaardid ja 15 spordialapõhist soojuskaarti, mida saate kasutada isegi võrguühenduseta. Välitingimuste jaoks optimeeritud Suunto kaardid tõstavad kõrguste erinevused esile täpsete kontuurjoontega ja näitavad peale põhiliste radade ka populaarseid ratta- ning suusaradu. Soojuskaardid näitavad, kus teised on treeninud, et saaksite kasutada kõige populaarsemaid radu.

#### Suunto kaartidega saate teha järgmist.

- Vaadata oma asukohta ja suunda.
- Avastada välikaartidega ümbrust.
- Navigeerida marsruutide järgi ja avastada uusi kohti soojuskaartidega.
- Kasutada hõlpsasti treenimise ajal kaarte.
- Vaadata treenimise ajal kaardilt oma rada.
- Laadida kohandatud võrguühenduseta kaardid oma käekella ja kasutada kaarte ilma internetiühenduseta.
- Laadida kohalikud võrguühenduseta kaardid käekella automaatselt, kui see on laadimise ajal WiFi-ga ühendatud.

#### Alustamine Kaardi kasutamise liigutused Kaardikuva Kaardilaadid Soojuskaardid Võrguühenduseta kaardid Ei näe kaarti? Treenimine kaarte kasutades Marsruudi järgi navigeerimine

## Alustamine

Suunto kaartide kasutamiseks peab teil olema internetiühendus või peavad käekella olema alla laaditud võrguühenduseta kaardid.

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada **rakendus Suunto Wear** •.
- 2. Vajutage ülemist paremat nuppu. või nipsake alla, et kuvada kaart. Olge kannatlik, kaardi aktiveerimisele võib kuluda paar sekundit.



- 3. Ümbruse avastamiseks sirvige kaarti.
- 4. Algusesse naasmiseks hoidke alumist paremat nuppu all või nipsake ekraani alumisest servast üles, et sulgeda kaart.



5. Rakendusest Suunto Wear väljumiseks vajutage toitenuppu või nipsake paremale.

## Kaardi kasutamise liigutused



#### Sisse- ja väljasuumimine

Kasutage ülemist ja alumist paremat nuppu.

#### **Kaardi panoraamimine** Puudutage kaarti ja lohistage seda.

#### Kaardi tsentreerimine

Kui kaart on panoraamitud, puudutage seda.

**MÄRKUS:** Treenimise ajal tsentreerib kaart pärast teie liikuma hakkamist paari sekundi jooksul automaatselt.

## Kaardikuva



#### Asukoht

Must ring tähistab teie kehtivat asukohta kaardil. Kui käekellal pole täpset asukohta, on ring hall.

#### Suunanool

Asukohanäidiku sees olev suunanool näitab teie liikumissuunda.

#### Kaardi skaala

Kaardikuva alumises ääres olev arvväärtus näitab kaugust teie kehtivast asukohast kohtadeni teie ümber. Kaugus on mõõdetud ekraani keskpunktist välisservas oleva peenikese jooneni (raadius).

## Kaardilaadid



Rakenduses Suunto Wear on võimalik valida eri kaardilaadide vahel: välitingimuste kaart, talvekaart ja 15 soojuskaardi tüüpi eri spordialadele, nagu jooksmine, maastikujooks, rattasõit ja ujumine. Vaikimisi kuvatakse kaardikuval Suunto välitingimuste kaart.

Kaardilaadi muutmine

## Soojuskaardid

Soojuskaardid näitavad miljonitel treeningutel põhinedes kõige populaarsemaid radu, mida Suunto kogukond üle maailma kasutab. Avastage oma naabruskonnas treenimiseks uusi kohti või saage uues kohas olles teada, kus kohalikud treenivad. Soojuskaarte saate uurida ka otse Suunto mobiilirakenduses.


Rakenduses Suunto Wear on järgmiste tegevuste soojuskaardid:

- jooksmine;
- maastikujooks;
- rattasõit;
- mägirattasõit;
- kõik rajad;
- kõik kõndimistreeningud;
- mägironimine;
- ujumine;
- surfimine ja rand;
- kõik aerutamistreeningud;
- murdmaasuusatamine;
- mäesuusatamine;
- suusamatkad;
- rullsuusatamine/-uisutamine;
- golf.

#### Avastamine soojuskaartidega

**MÄRKUS:** Soojuskaardid luuakse avalikult jagatud treeningute põhjal.

### Populaarsed lähtepunktid



Uude kohta või uuele marsruudile minnes on sageli raske otsustada, kust alustada. Vaadake populaarseid lähtepunkte rakendusest Suunto Wear või Suunto mobiilirakendusest. Populaarsed lähtepunktid on soojuskaardil kuvatud väikeste täppidena.

### Võrguühenduseta kaardid



Rakendusega Suunto Wear saate käekella laadida Suunto kaardid, jätta oma telefoni maha ja kasutada kaarte ilma internetiühenduseta. Kui käekell laeb ja on ühendatud WiFi-ga, laadib rakendus Suunto Wear kohalikud võrguühenduseta kaardid koos soojuskaartidega automaatselt alla ning hoiab neid ajakohasena. Samuti saate luua kohandatud võrguühenduseta kaarte oma reiside ja seikluste jaoks kodust eemal olles.

Võrguühenduseta kaartidega saate:

- kasutada Suunto kaarte ja soojuskaarte ilma telefoni ning internetiühenduseta;
- sirvida kaarte kiiremini;
- vältida rändlus- ja andmesidekulusid.

**MÄRKUS:** Võrguühenduseta kaartide allalaadimisega kaasnevad kõik soojuskaartide tüübid.

Kohandatud võrguühenduseta kaardi allalaadimine Võrguühenduseta kaartide hankimine marsruutide jaoks WiFi-ga ühenduse loomine

#### Kohalike võrguühenduseta kaartide automaatne hankimine

Kohalikud võrguühenduseta kaardid ja soojuskaardid teie ümbrusest (põhinedes teie viimasele teadaolevale asukohale) värskendatakse automaatselt ning laaditakse alla, kui käekell laeb ja on ühendatud Wifi-ga. Allalaaditud kaardiala on teie asukohast olenevalt suurusega 35 × 35 km kuni 50 × 50 km (22 × 22 miili kuni 31 × 31 miili).

Kui kaardi allalaadimine on lõpule viidud, saate käekellale teavituse.



### Ei näe kaarti?

Olge kannatlik, kaardi aktiveerimisele võib kuluda paar sekundit. Kui te ka pärast ootamist ei näe kaarti, tehke järgmist.

1. Veenduge, et käekell oleks internetiga ühendatud.

Kui Wifi-t pole, veenduge, et käekell oleks ühendatud telefoni Wear OS-i kaasrakendusega ja telefonil oleks internetiühendus. Lisateave



#### 2. Veenduge, et käekell oleks leidnud GPS-signaali.

Rakendusel Suunto Wear on vaja õige kaardi näitamiseks teada teie asukohta. Kui käekellal ei õnnestu asukohta määrata, veenduge, et oleksite väljas, avatud piirkonnas.

Lisateave



 Hankige võrguühenduseta kaardid. Võrguühenduseta kaartidega kasutate kaarte kiiremini ja sujuvamalt, ilma et peaksite telefoni või internetiga ühendatud olema. Lisateave

# Eri spordialad ja mõõtmised

Rakendus Suunto Wear pakub sisseehitatud GPS-i, baromeetri ja randmepulsianduri kaudu täpseid ning selgeid spordimõõtmisi. Treeningu salvestamise viis – mida näete ekraanil treeningu ajal ja milliseid andmeid näete pärast – oleneb valitud spordirežiimist.

Spordirežiimid Pulsisagedus treenimise ajal Edenemise jälgimine ringidega GPS: kiirus, vahemaa ja asukoht Kõrgus, tõus ja langus Baromeeter

# Spordirežiimid



Rakendusel Suunto Wear on üle **70 spordirežiimi** (eri spordialad), et jälgida kõiki teie sporditegevusi – jooksmine, rattasõit, ujumine, matkamine –, mida soovite teha. Igal spordirežiimil on kaks kuni neli treeningkuva, mis näitavad treenimise ajal kõige olulisemat statistikat, ja kaarti, kui treenite õues.



Näiteks joostes saate automaatsete ringivärskendustega jälgida oma edenemist iga kilomeetri või miili kohta, näha oma jooksutempot ja vaadata kaardil oma rada. Kui valite basseiniujumise, jälgitakse automaatselt nii teie ujumisvaheaegu kui ka üldist edenemist. Lihtne!



### Spordirežiimide kohandamine



Laia valiku eelmääratud spordirežiimidega kuvab teie seade Suunto 7 treenimise ajal alati kõige olulisemad andmed. Lisaks eelmääratud spordirežiimidele saate luua Suunto rakenduse abil ka kohandatud spordirežiime.

Lugege, kuidas spordirežiime luua (Android). Lugege, kuidas spordirežiime luua (iOS).

### Pulsisagedus treenimise ajal

Pulsisageduse jälgimine treenimise ajal annab täpselt teada, kui rasket – või kerget – tööd teie süda teeb. Pulsisageduse mõõtmine aitab ära hoida üht kõige levinumat viga – liiga tugevat treenimist liiga sageli –, mis tekitab vigastuste ja läbipõlemise ohtu.

Rakenduse Suunto Wear spordirežiimid on loodud iga tegevuse kohta sisukal viisil pulsisagedust näitama. Olenevalt teie valitud spordirežiimist võite jälgida näiteks oma kehtivat pulsisagedust, keskmist pulsisagedust, pulsisagedust kindlatel ringidel või pulsitsooni, milles treenite.



Pärast treeningut saate vaadata üksikasjalikku teavet oma pingutuste ja treenimisintensiivsuse kohta, näiteks oma keskmist pulsisagedust, maksimaalset treeningefekti (PTE) või hinnangulist taastumisaega. Kui te ei tea kõigi terminite tähendust, saate lisateavet jaotisest "Sõnastik".



Kuidas kanda käekella nii, et pulsisageduse mõõtmine oleks täpsem

#### Pulsitsoonid



Rakendusel Suunto Wear on viis eri pulsitsooni ja need on tähistatud numbritega ühest (madalaim) viieni (kõrgeim) ning kindlaks määratud protsendivahemikega, mis põhinevad teie maksimaalsel pulsisagedusel (max pulss).

Pulsitsoonide mõistmine aitab treenimisel suunata teie vormisoleku arengut. Iga tsoon koormab teie keha teistmoodi, mis omakorda mõjutab erinevalt teie füüsilist vormi.

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

#### Kuidas arvutatakse pulsitsoone?

Pulsitsoonid on kindlaks määratud protsendivahemikega, mis põhinevad teie maksimaalsel pulsisagedusel (max pulss). Vaikimisi on teie max pulss arvutatud, kasutades standardvalemit: 220 – teie vanus.

Rakenduses Suunto Wear kasutatavad vaiketsoonid, mis põhinevad teie maksimaalse pulsisageduse protsentidel, on järgmised.

5. tsoon: 87–100%; 4. tsoon: 82–86%; 3. tsoon: 77–81%; 2. tsoon: 72–76%; 1. tsoon: < 71%.

Oma max pulsisageduse muutmise kohta vt: "Profiilisätted".

### Edenemise jälgimine ringidega

Ringid on hea viis jälgida oma edenemist treeningu ajal ja analüüsida oma pingutusi hiljem üksikasjalikumalt. Rakendusega Suunto Wear saate märkida ringe käsitsi või valida spordirežiimi, mis loob ringid automaatselt.

#### Automaatsed ringid

Spordirežiimidel, nagu jooksmine, rattasõit ja sisesõudmine, on automaatsed ringivärskendused, et jälgida teie edenemist kindla vahemaa või aja järgi. Näiteks jooksmise spordirežiimi korral teavitab käekell teid iga kilomeetri või miili järel ning kuvab ekraanil viimase kilomeetri keskmise tempo ja pulsisageduse.



Oma pingutuste reaalajas jälgimiseks ja võrdlemiseks erinevate ringide vahel avage spetsiaalne ringitabeli kuva. Enamiku spordirežiimide puhul on see teine treeningkuva.



#### Ringi käsitsi märkimine treeningu ajal



Peale automaatselt märgitavate ringide saate ka käsitsi ringe märkida, et jälgida oma treeningu eri lõike. Näiteks intervallseansi ajal saate luua ringimärgi nii oma intervallidele kui ka puhkeperioodidele, et saaksite pärast paremini oma seanssi analüüsida, või võite oma tavalisel treeningmarsruudil märkida ringi, et ajastada vaheeesmärgi või pöördepunktini jõudmist.

**Ringi märkimiseks** vajutage treeningkuval olles alumist paremat nuppu. Näete korraks selle treeninglõigu olulist statistikat.



**MÄRKUS:** Teatavate spordirežiimide korral, näiteks kergejõustik, saate oma käsitsi märgitud ringe ringitabeli kuval ka reaalajas võrrelda.

Viimaste ringide statistika vaatamine pärast treeningut



Viimaste ringide statistika vaatamiseks pärast treeningut kerige treeningu ülevaates alla ja valige **Laps**.

Ringide üksikasjalikumaks analüüsimiseks sünkroonige treeningud telefoni Suunto mobiilirakendusega.

### GPS: kiirus, vahemaa ja asukoht



Suunto 7 kasutab treenimise ajal GPS-i (asukohateavet), et märkida kaardile teie rada ning – koos kiirendusmõõturi andmetega – mõõta kiirust ja vahemaad.

**MÄRKUS:** Suunto 7 saab asukohateabe jaoks kasutada ka Glonassi ja BeiDoud.

#### GPS-i täpsuse parandamine

Suurima täpsusega treeningstatistika pakkumiseks kasutab Suunto 7 GPS-i asukohateabe värskendamisel GPS-i asukohateabe määramise kiirust vaikimisi üks kord sekundis. Kuid signaali tugevust ja GPS-i täpsust mõjutavad ka muud tegurid.

GPS-i täpsuse muutmiseks vt: "Asukoha määramise täpsuse muutmine".

Kui teil on GPS-i täpsusega probleeme, kasutage järgmisi näpunäiteid.

#### 1. Enne treeningu alustamist oodake GPS-signaali leidmiseni.



Enne treeningu salvestamise alustamist minge välja ja oodake, kuni käekell on leidnud GPS-signaali. Kui käekell tegeleb GPS-signaali otsimisega, on nooleikoon alguskuval hall. Pärast GPS-signaali leidmist muutub nooleikoon valgeks.

Kui tegelete avaveeujumise või raskel maastikul treenimisega, soovitame pärast signaali leidmist oodata veel paar minutit, et käekell saaks täpsema jälgimise pakkumiseks kõik vajalikud GPS-andmed alla laadida.

#### 2. Liikuge avatud piirkonda.

GPS-signaali tugevust võivad mõjutada ümbrus ja maastik, näiteks:

- puud;
- vesi;
- hooned;
- sillad;
- metallkonstruktsioonid;
- mäed;
- jäärakud või kuristikud;
- paksud niisked pilved.

Võimaluse korral liikuge treeningu alustamisel avatumasse piirkonda ja oodake pärast GPS-signaali leidmist veel paar minutit, et käekell saaks täpsema jälgimise pakkumiseks kõik vajalikud GPS-andmed alla laadida.

#### 3. Hoidke käekella WiFi-ga ühendatuna.



Ühendage käekell WiFi-ga, et optimeerida GPS värskeimate satelliidi orbiidi andmetega. Kui GPS-andmed on ajakohased, hangib käekell GPS-signaali kiiremini.

**MÄRKUS:** Kui te ei saa WiFi-ga ühendust luua, saate GPS-i värskendused kord nädalas Bluetoothi kaudu.

# Apps on your watch Updates Available (1) Update all Update all Suunto Wear app UPDATE SUUNTO

#### 4. Kasutage käekella uusimat tarkvara

Täiustame pidevalt käekellade tarkvara ja parandame võimalikke programmivigasid. Veenduge, et käekella oleks installitud uusim tarkvara.

#### Õppige käekella ajakohastama

### Kõrgus, tõus ja langus

Rakendus Suunto Wear kasutab tehnoloogiat FusedAlti<sup>™</sup> – GPS-i ja baromeetrilise kõrguse kombinatsiooni –, et pakkuda treenimise ajal kõrgusenäitu ning tuletatud tõusu- ja langusväärtust.



### Baromeeter

Suunto 7 on sisseehitatud rõhuanduriga, mis mõõdab absoluutset õhurõhku. Rakendus Suunto Wear kasutab täpsema kõrgusnäidu pakkumiseks nii GPS-i kui ka õhurõhuandmeid (FusedAlti™).



**ETTEVAATUST:** Jälgige, et käekella vasakul küljel olevate õhurõhuanduri avade ümbrus oleks puhas porist ja liivast. Ärge kunagi sisestage avadesse esemeid, kuna nii võib andur kahjustada saada.

# **Treeningu** alustamine

Enne alustamist Treeningu alustamine Alustamise ootamine Tahtmatute puute- ja nuputoimingute vältimine treenimise ajal

### Enne alustamist

- Käekella kandmise viis mõjutab suurel määral pulsisageduse mõõtmise täpsust treenimise ajal.
  - Saage teada, kuidas kanda käekella nii, et pulsisageduse mõõtmine oleks täpsem
- GPS-i täpsus on oluline mõõtmiste puhul, nagu kiirus ja vahemaa. Enne treeningu alustamist veenduge, et oleksite avatud piirkonnas ja saaksite hea GPS-signaali. Saage teada, kuidas suurendada GPS-i täpsust
- Suunto 7 on ideaalne igasugusteks treeninguteks, aga akukasutus oleneb spordialast ja viisist, kuidas treeningu ajal käekellaga suhtlete.
  Saage teada, kuidas treenimise ajal aku tööiga maksimeerida

### Treeningu alustamine

1. Vajutage ülemist parempoolset nuppu, et avada rakendus Suunto Wear.



2. Puudutage alustusnupu all olevat tegevust, et avada spordirežiimide loend.



3. Sirvige loendit ja **valige spordirežiim**, mida soovite kasutada. Lisateave spordirežiimide kohta.



4. **Valikuline**. Muutke suvandit Location accuracy ja kuvasätteid valitud spordirežiimile. Aku tööea maksimeerimine treenimise ajal



5. Kui olete valmis, **vajutage keskmist nuppu** või **nipsake alustusnupul vasakule**, et alustada treenimist.



Kui tahate algusest peale kõige täpsemaid pulsisagedus- ja GPS-andmeid, oodake enne treeningu alustamist, kuni alustusnupu kohal olevad nooleikoon (asukoht) ning südameikoon (pulsisagedus) muutuvad valgeks.



Kui pulsisageduse ikoon jääb halliks, liigutage käekella kahe sõrme jagu randmeluust ülespoole. Kui nooleikoon jääb halliks, liikuge välja avatud piirkonda ja oodake paremat GPS-signaali.

#### Alustamise ootamine

Kui jätate alguskuva mõneks ajaks avatuks, näiteks oodates, et käekell hangiks GPSasukoha, või valmistuses võistluse alguseks, võite märgata, et ekraan lülitub energiasäästurežiimi. Ärge muretsege, saate treeningu salvestamise keskmise nupu vajutamisega ikkagi kohe käivitada.



Tahtmatute puute- ja nuputoimingute vältimine treenimise ajal



Märjad olud, näiteks märg varustus, võivad mõnikord põhjustada teie treeningu salvestamise tahtmatu katkestamise. Vältimaks treenimise ajal tahtmatuid puudutusi ja nupuvajutusi, lukustage puuteekraani ja nuppude toimingud.

**MÄRKUS:** Tahtmatud toimingud, näiteks vihmapiiskade või märja varruka tõttu, võivad ekraani teile märkamatult korduvalt äratada, põhjustades akut kiirema tühjenemise.

#### Puuteekraani ja nuppude toimingute lukustamine

- 1. Puuteekraani ja nuppude toimingute lukustamiseks vajutage pikalt keskmist nuppu.
- 2. Lukust vabastamiseks vajutage keskmist nuppu uuesti pikalt.

Kui ekraani ja nuppude toimingud on lukustatud, saate:

- muuta treeningkuva keskmise nupuga;
- naasta käekella numbrilauale toitenupuga;
- suumida kaarti ülemise ja alumise parema nupuga.

Kui ekraani ja nuppude toimingud on lukustatud, ei saa:

- peatada ega lõpetada treeningut;
- luua käsitsi ringe;
- avada treeningu suvandeid ega kaardisuvandeid;
- nipsata ekraani ega panoraamida kaarti;
- äratada ekraani puudutusega.

# Kella kasutamine treenimise ajal

Ekraani äratamine Treeningkuvade vahetamine Teiste rakenduste avamine treenimise ajal Nuppude ja puuteekraani kasutamine treeningu ajal

### Ekraani äratamine

Kui salvestate treeningut rakendusega Suunto Wear, on ekraan ja käekella kasutamise liigutused optimeeritud sportimiseks ning aku pikemaks tööeaks.

Teie statistika on treenimise ajal alati nähtav, aga ekraani äratamiseks tehke järgmist.

• Vajutage toitenuppu.

• Puudutage ekraani.



Aktiveeritud kaardikuvaga ekraani äratamiseks treenimise ajal tehke järgmist.

- Pöörake oma rannet.
- Vajutage toitenuppu.
- Puudutage ekraani.



**MÄRKUS:** Veespordi harrastamisel, näiteks ujudes ja süstaga sõites, on rakendusega Suunto Wear puuteekraan välja lülitatud, et vesi ei põhjustaks tahtmatuid puutetoiminguid.

Kui väljute rakendusest Suunto Wear treenimise ajal (ka ujudes), lülitatakse puuteekraan sisse.

### Treeningkuvade vahetamine



Treeningu ajal jälgitav statistika oleneb valitud spordirežiimist. Enamikul spordirežiimidel on kaks kuni neli eri treeningkuva, millel kuvatakse kõige asjakohasemad andmed iga spordiala kohta. Kui spordite õues, näete ka oma rada kaardil.

#### Kuvade vahel vahetamiseks tehke järgmist.

- Vajutage keskmist nuppu.
- Nipsake vasakule või paremale.

### Teiste rakenduste avamine treenimise ajal



Kui teil on treenimise ajal vaja kasutada muud rakendust, näiteks laulu vahele jätta või ilmateadet vaadata, võite rakendusest Suunto Wear väljuda ja jätta treeningu salvestamise käima.

- 1. Vajutage toitenuppu või puudutage ekraani, et äratada ekraan.
- 2. Vajutage toitenuppu, et minna käekella numbrilauale.
- 3. Kasutage käekella soovitud viisil.
- 4. Vajutage toitenuppu, et naasta käekella numbrilauale.
- 5. Vajutage ülemist parempoolset nuppu, et naasta treeningu juurde.

**MÄRKUS:** Arvestage, et teatavad tegevused ja rakendused võivad palju akuenergiat tarbida ning see võib mõjutada treeningu salvestamise kestust.

### Nuppude ja puuteekraani kasutamine treeningu ajal

Saate treenimist alustada ja treeningu ajal käekella seadistada isegi kindaid kandes või vee all viibides. Kõik spordifunktsioonid on optimeeritud vajaduse korral töötama vaid nuppudega.

#### Kuvade vahetamine

Vajutage keskmist nuppu või nipsake vasakule või paremale, et vaadata eri mõõte või uurida kaarti.

#### Peatamine

Vajutage ülemist parempoolset nuppu. Jätkamiseks vajutage uuesti.

#### Lõpetamine

Vajutage ülemist parempoolest nuppu ja seejärel alumist parempoolset nuppu.

#### Ringi märkimine

Vajutage alumist parempoolset nuppu.

#### Nuppude lukustamine

Hoidke keskmist nuppu all.

#### Kaardi kasutamine

Kaardikuval olles kasutage ülemist parempoolset ja alumist parempoolset nuppu, et suumida sisse ning välja.

#### Treeningu suvandite kohandamine

Hoidke alumist parempoolset nuppu all või nipsake ekraani alumisest servast üles, et avada menüü.

#### Kaardilaadi muutmine

Hoidke alumist parempoolset nuppu all või nipsake ekraani alumisest servast üles, et avada menüü.

# Treeningu peatamine ja jätkamine

1. Veenduge, et oleksite treeningkuval.



2. Vajutage ülemist paremat nuppu, et treening peatada.



3. Kui treening on peatatud, saate keskmise nupu või vasakule või paremale nipsamisega vaadata oma andmeid ja vahetada kuvasid.



4. Treeningu jätkamiseks vajutage ülemist paremat nuppu.



### Asukoha vaatamine peatatud treeningu ajal

1. Kui treening on peatatud, vajutage keskmist nuppu kuni kaardikuvani jõudmiseni.



2. Kaardikuval olles saate kaarti suumida ülemise ja alumise parema nupuga ning kaarti liigutada seda puudutades ja lohistades.



3. **Treenimise jätkamiseks** vajutage keskmist nuppu, et naasta treeningkuvale, ja vajutage siis ülemist paremat nuppu.



# Treeningu lõpetamine ja analüüs

Treeningu lõpetamine Treeningu kokkuvõtte vaatamine Treeningu kustutamine Treeningu üksikasjade vaatamine Suunto mobiilirakenduses Treeningpäeviku kasutamine käekellas

### Treeningu lõpetamine

Kui olete lõpule jõudnud ja valmis oma treeningut lõpetama, tehke järgmist.

- 1. Veenduge, et oleksite treeningkuval.
- 2. Vajutage ülemist paremat nuppu.



3. Seejärel vajutage alumist nuppu, et treening lõpetada ja salvestada.


## Treeningu kokkuvõtte vaatamine



Kui olete treeningu lõpetanud, saate sellest kokkuvõtte, mis näitab, kuidas teil läks. Kerige alla, et vaadata üksikasjalikku teavet oma pingutuste ja treenimisintensiivsuse kohta, näiteks oma keskmist pulsisagedust, maksimaalset treeningefekti (PTE) või hinnangulist taastumisaega. Kui te ei tea kõigi terminite tähendust, saate lisateavet jaotisest "Sõnastik".

#### Treeningu kokkuvõttelt väljumiseks võite teha järgmist.

- Nipsake paremale.
- Kerige alla ja valige Close.

**MÄRKUS:** Kokkuvõtte sisu oleneb spordirežiimist ja mõõdetud väärtustest.

### Treeningu kustutamine

Kui te ei taha äsja salvestatud treeningut talletada, võite selle enne kokkuvõttest väljumist käekellast kustutada.

- 1. Kerige alla treeningu kokkuvõtte lõppu.
- 2. Puudutage suvandit " Delete".



# Treeningu üksikasjade vaatamine Suunto mobiilirakenduses



Kui käekell on ühendatud Suunto mobiilirakendusega, sünkroonitakse ja salvestatakse teie treeningud automaatselt telefonis olevasse rakendusse. Suunto mobiilirakenduses saate oma treeninguid vaadata ja analüüsida üksikasjalikumalt, sünkroonida neid oma lemmiksporditeenustega, nagu Strava ja Relive, ning jagada oma parimaid hetki sõpradega.

#### Suunto mobiilirakendusega ühendamine

**MÄRKUS:** Suunto mobiilirakendus sünkroonib treeninguid Bluetoothi kaudu, mis tähendab, et saate oma treeninguid sünkroonida ka siis, kui Wifi-t pole.

## Treeningpäeviku kasutamine käekellas



Eelmiste treeningute kiiresti vaatamiseks avage käekellas rakendus Suunto Wear ja nipsake menüüs üles. Kerige alla ja puudutage suvandit **Diary**, et vaadata eelmisi treeninguid, igapäevast aktiivsust või und. Saate funktsiooni Diary avada ka, puudutades järgmisi Suunto paane: Heart rate, Resources, Today või Sleep.

**MÄRKUS:** Ärge unustage treeninguid Suunto mobiilirakendusse sünkroonida (ja salvestada). Kui peate kunagi oma käekella lähtestama, lähevad kõik päeviku sünkroonimata treeningud kaduma.

## Ujumine seadmega Suunto 7

Suunto 7 on suurepärane ujumiskaaslane, millel on kohandatud spordirežiimid ujumistreeninguteks basseinis ja avavees. Võite käekellaga muretult vee alla minna ja isegi nuppe vajutada – see on kuni 50 m sügavuses veekindel.

#### Basseiniujumine Avaveeujumine

**MÄRKUS:** Tahtmatute puutetoimingute vältimiseks märgades oludes, lülitatakse puuteekraan ujumisspordirežiimides vaikimisi välja.

## Basseiniujumine



Basseiniujumise spordirežiimiga on lihtne jälgida oma üldist arengut ja ka oma ujumisvaheaegu. Kui peatute basseini otsas puhkuseks, märgib käekell ujumisvaheaja ja kuvab selle reaalajas ringitabeli kuval.

Käekell tugineb ujumisvaheaegade määramisel ning ujumistempo ja vahemaa mõõtmisel basseini pikkusel. Enne ujumise alustamist saate basseini pikkuse lihtsasti määrata treeningu suvandites.

Saage teada, kuidas basseini pikkust määrata.

**MÄRKUS:** Ringe saate hiljem analüüsida oma treeningu kokkuvõttes käekellas või telefonis Suunto mobiilirakenduses.

## Avaveeujumine



Avaveeujumisrežiimiga saate jälgida oma ujumistempot ja vahemaad ning vaadata ka oma rada kaardil. Kui tahate leida parima avaveeujumise piirkonna enda lähedal, vaadake ujumise soojuskaarti või uurige Suunto mobiilirakenduse soojuskaarte.



Avaveeujumisel kasutatakse vahemaa arvutamiseks GPS-i. Kuna GPS-signaal ei levi vee all, peab käekell GPS-asukoha hankimiseks regulaarselt veest väljas käima, nagu vabaujumisel.

Sellised olud on GPS-ile keerulised, seega on oluline enne vette hüppamist hankida tugev GPS-signaal. Hea GPS-signaali tagamiseks tehke järgmist.

- Ühendage käekell Wifi-ga, et optimeerida GPS värskeimate satelliidiorbiidiandmetega.
- Pärast avaveeujumise spordirežiimi valimist ja GPS-signaali hankimist oodake enne ujuma hakkamist vähemalt kolm minutit. Nii jääb GPS-il aega asukoht kindlalt määrata.

## Treenimine kaarte kasutades



Rakendusega Suunto Wear on teil väljas treenides mugav juurdepääs välikaardile ja soojuskaartidele. Saate kaardil oma rada vaadata, kasutada navigeerimiseks enda või teisi populaarseid marsruute, kasutada soojuskaarte uute marsruutide avastamiseks või leida tagasitee alguspunkti.

Suunto kaartide kasutamiseks peab teil olema internetiühendus või peavad käekella olema alla laaditud võrguühenduseta kaardid. Treeningu alustamine koos kaartidega Treeningu lõpetamiseks kaardilt väljumine Avastamine soojuskaartidega Oma raja vaatamine kaardil Tagasitee leidmine Marsruudi järgi navigeerimine Aku tööea maksimeerimine treenimise ajal

**NÕUANNE:** Kui käekell on laadimise ajal WiFi-ga ühendatud, laaditakse kohalikud kaardid koos soojuskaartidega automaatselt käekella. Lisateave

## Treeningu alustamine koos kaartidega

1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada rakendus Suunto Wear.



2. Valige vabaõhutegevuse GPS-iga spordirežiim\*, nagu jooksmine, rattasõit või mägironimine.



3. Kaardilaadi muutmiseks nipsake menüüs üles ja avage Map options » Map style.



- 4. Sirvige loendit, et leida sobiv kaardilaad või soojuskaart. Kerida saate nuppe kasutades või puudutades.
- 5. Uue kaardilaadi valimiseks vajutage keskmist nuppu või puudutage.
- 6. Nipsake paremale, et väljuda menüüst ja kerida tagasi üles algusesse.
- 7. Vajutage keskmist nuppu või nipsake alustusnupul vasakule, et alustada treenimist.



8. Edenemise jälgimiseks kaardil vajutage keskmist nuppu või nipsake vasakule või paremale kuni kaardikuva nägemiseni.



Ei näe kaarti? Kaardi kasutamise liigutused

## Treeningu lõpetamiseks kaardilt väljumine

Kui olete lõpule jõudnud ja valmis oma treeningut lõpetama, tehke järgmist.

1. Vajutage keskmist nuppu või nipsake vasakule või paremale, et kaardilt väljuda.



2. Treeningkuval olles vajutage peatamiseks ülemist paremat nuppu.



3. Vajutage alumist paremat nuppu, et treening lõpetada ja salvestada.

## Avastamine soojuskaartidega



Suunto soojuskaardid teevad käigu pealt uute radade leidmise lihtsaks. Lülitage soojuskaart sisse ja vaadake, kus teised kirglikud Suunto kasutajad on treeninud, ning avastage välikeskkonda enesekindlamalt.

Kaardilaadi muutmine treeningu ajal

Oma raja vaatamine kaardil



Kui harrastate välispordialasid, näete oma rada ja edenemist kaardil reaalajas. Kasutage Suunto välitingimuste kaarte, et otsustada, kuhu järgmisena suunduda – kuhu viib metsatee või kus on kõige suuremad mäed.

## Tagasitee leidmine



Treenimise ajal märgib rakendus Suunto Wear GPS-signaali olemasolul teie alguspunkti ja liikumistee – isegi kui kaart pole veel laaditud. Kui vajate abi tagasitee leidmisega, avage kaardikuva ja suumige välja, et näha oma täielikku marsruuti ning seda, kuhu peate suunduma.

## Marsruudi järgi navigeerimine

Suunto 7 pakub välikaartidega lihtsat võrguühenduseta marsruudi järgi navigeerimist. Saate luua oma marsruute või kasutada Suunto kogukonna ja partnerite teenuste populaarseid marsruute Suunto mobiilirakenduse kaudu. Marsruudid sünkroonitakse teie käekellaga Suunto 7 Bluetoothi kaudu ja marsruudi järgi navigeerimine töötab kõigi kaardiga vabaõhuspordi režiimidega, kui GPS on aktiveeritud.

Marsruutide sünkroonimine käekella Võrguühenduseta kaartide hankimine marsruutide jaoks Marsruudi valimine Marsruudi järgi navigeerimine Marsruudi kustutamine

## Marsruutide sünkroonimine käekella



Saate luua oma marsruute või kasutada Suunto kogukonna ja partnerite teenuste populaarseid marsruute Suunto rakenduse kaudu.

Marsruutide sünkroonimiseks käekella veenduge, et see oleks teie telefonis ühendatud Suunto mobiilirakenduse ja kaasrakendusega Wear OS.

Õppige looma marsruute Suunto rakenduses (Android). Õppige looma marsruute Suunto rakenduses (iOS).

**MÄRKUS:** Käekella saab salvestada kuni 15 marsruuti.

## Võrguühenduseta kaartide hankimine marsruutide jaoks



Kui käekell laeb ja on ühendatud WiFi-ga, laaditakse võrguühenduseta kaart automaatselt alla iga käekellas oleva marsruudi jaoks. Allalaadimine sisaldab peamist välikaarti (soojuskaarte pole).

## Marsruudi valimine



GPS-i kasutava spordirežiimi valimisel kuvatakse marsruudi valimise otsetee kohe valitud spordirežiimi all.



Oma marsruutide loendi leiate ka suvandis **Map options » Select a route**. Marsruudi valimiseks puudutage või vajutage keskmist nuppu.

Kui marsruudile on alla laaditud võrguühenduseta kaart, kuvatakse marsruudi jaoks kaardi eelvaade.



#### Marsruudi kuvamine enne treeningut

Valitud marsruudi saab enne treeningu alustamist ka kaardil kuvada.

Marsruudi pikkuse ülevaatega kaardi kuvamiseks vajutage avakuval ülemist parempoolset nuppu või nipsake alla. Puudutage kaarti, et vaadata suurendatud kuva koos vahemaaga (linnulennuline ülevaade) lähtepunkti.

#### Marsruudi valimine treenimise ajal

1. Treenides hoidke alumist nuppu all või nipsake ekraani alumisest servast üles, et avada menüü.



- 2. Valige Select a route
- 3. Valige marsruut, mida tahate kasutada.
- 4. Menüüst väljumiseks vajutage ülemist parempoolset nuppu või nipsake alla.

## Marsruudi järgi navigeerimine

Kui valitud spordirežiimil on kaart ja GPS on sisse lülitatud, on valitud marsruut kaardikuval automaatselt nähtav. Olenevalt valitud spordirežiimist ja marsruudil olles, näete järelejäänud vahemaad, ETA-d (hinnanguline kohalejõudmisaeg) ning järelejäänud tõusu või ETE-d (hinnanguline aeg teel) marsruudi lõpp-punktini.

Kui kasutate kontrollpunkte, viitavad vahemaa, ETA, tõus vasakule ja ETE teekonna lõpu asemel järgmisele kontrollpunktile.



Puudutage kaarti, et näha marsruudi ülevaadet ja vahemaad marsruudi lõpuni. Natukese aja pärast naaseb käekell automaatselt vaikekuvale.



Energiasäästurežiimis pole kogu marsruuditeave nähtav.



Ekraani äratamiseks pöörake oma rannet, puudutage ekraani või vajutage toitenuppu.

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

Näiteks kui eemaldute marsruudist, teavitab käekell teid, et te pole õigel teel; see teavitab teid ka siis, kui olete tagasi marsruudil.



Kui jõuate marsruudil olevasse kontrollpunkti, saate teavitava hüpikakna, mis kuvab järgmisse kontrollpunkti jääva vahemaa.

**MÄRKUS:** Kui olete asukoha määramise täpsuseks määranud sätte Good, võivad teavitused ilmuda väikese viivitusega.

### Marsruudi kustutamine

Kui tahate marsruudi eemaldada käekellast, aga jätta selle Suunto mobiilirakendusse alles, valige telefonirakenduses marsruut ja tühistage suvandi Add to watch märkeruut.

Veenduge, et pärast muudatuste tegemist oleks teie käekell ühendatud Suunto mobiilirakendusega ja sünkroonitud.

Marsruudi täielikuks kustutamiseks nii käekellast kui ka Suunto mobiilirakendusest valige Suunto mobiilirakenduses marsruut ja seejärel kustutussuvand.

## Treenimine koos muusikaga

Seadmega Suunto 7 on teil treenimise ajal juurdepääs muusikale ja muule audiosisule – isegi kindaid kandes või märgades oludes viibides.

Meediumsisu automaatsed juhtelemendid Meediumsisu juhtelementide avamine treenimise ajal Muusikapalade peatamine ja vahelejätmine nuppudega Muusika kuulamine ilma telefonita

## Meediumsisu automaatsed juhtelemendid



Kui hakkate treeningu ajal telefonist muusikat esitama, võivad meediumsisu juhtelemendid treeningkuvade peale ilmuda.

Meediumsisu juhtelementide kuvalt väljumiseks nipsake paremale.

Meediumsisu juhtelementide haldamine

## Meediumsisu juhtelementide avamine treenimise ajal

Kui tahate treenimise ajal lugu peatada või vahele jätta, peate väljuma rakendusest Suunto Wear ja avama meediumsisu juhtelemendid.

Nupuotsetee kasutamisel on see lihtne isegi kindaid kandes või märgades oludes viibides.

1. Treenimise ajal rakendusest Suunto Wear väljumiseks vajutage toitenuppu.



2. Käekella numbrilaual olles vajutage keskmist nuppu, et avada meediumsisu juhtelementide kuva.



3. Tehke puudutuste või nuppudega soovitud muusikatoimingud.



- 4. Vajutage toitenuppu, et naasta käekella numbrilauale.
- 5. Vajutage ülemist paremat nuppu, et naasta treeningu salvestuse juurde.

**MÄRKUS:** Treeningut salvestatakse edasi ka rakendusest Suunto Wear väljumisel.

### Muusikapalade peatamine ja vahelejätmine nuppudega

Meediumsisu juhtelementide rakendus toetab peale puuteliigutuste ka nuppude kasutamist. Nuppudega saate muusikaesitust juhtida ka siis, kui käed on higised või kindad on käes.



#### Peatamine ja esitamine

Vajutage keskmist nuppu peatamiseks ja uuesti keskmist nuppu jätkamiseks.

**Järgmine pala** Vajutage ülemist paremat nuppu.

Eelmine pala

Vajutage alumist paremat nuppu.

## Treeningu suvandid

Helid ja värin treenimise ajal Basseini pikkus Energiasääst

## Helid ja värin treenimise ajal

Rakendus Suunto Wear kasutab teie teavitamiseks treenimise ajal heli ja värinat, et saaksite jälgida oma edenemist ilma alatasa ekraani vaatamata. Näiteks kuulete heli ja tajute käekella värisemist, kui saate automaatse ringivärskenduse, et teil ei jääks oluline teave märkamata.

#### Helide haldamine

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada **rakendus Suunto Wear** •.
- 2. Nipsake menüüs üles ja avage **Exercise options 3** » **Tones & vibration**.
- 3. Lülitage Tones sisse või välja.

#### Värina haldamine

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada rakendus Suunto Wear •.
- 2. Nipsake menüüs üles ja avage **Exercise options @** » **Tones & vibration**.
- 3. Lülitage Vibration sisse või välja.

## Basseini pikkus

Käekell tugineb ujumisvaheaegade määramisel ning ujumistempo ja vahemaa mõõtmisel basseini pikkusel. Enne ujumise alustamist saate basseini pikkuse lihtsasti määrata treeningu suvandites.

#### Basseini pikkuse määramine

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada **rakendus Suunto Wear** •.
- 2. Puudutage alustusnupu all olevat tegevust.



3. Valige spordirežiim Pool swimming.



4. Nipsake menüüs üles ja avage **Exercise options** » **Pool length**.



- 5. Määrake basseini õige pikkus.
- 6. Naaske alguskuvale ja alustage treenimist tavapärasel viisil.



## Energiasääst

Asukoha määramise täpsuse muutmine Kuvasätete muutmine

#### Asukoha määramise täpsuse muutmine

Treeningu salvestamise ajal värskendab Suunto 7 teie asukoha teavet iga 1 sekundi järel. Aku energia säästmiseks võite enne treeningut või selle ajal muuta GPS-i täpsust.

Suvandi Location accuracy valikud on järgmised.

- Best: Asukohateabe intervalli määramise sagedus ligikaudu 1 s, suurim energiatarve.
- Good: Asukohateabe intervalli määramise sagedus ligikaudu 10 s, keskmine energiatarve.

Kui valite suvandi Good Location accuracy, peab aku vabaõhutreeningutel kauem vastu. Teatavates spordirežiimides, nagu jooksmine ja rattasõit, kasutatakse jälgimiskvaliteedi parandamiseks funktsiooni FusedTrack<sup>™</sup>. FusedTrack<sup>™</sup> kasutab liikumisandureid teie liikumise logimiseks GPS-pöörduste vahel, et jälgida paremini teie treeningut.

#### Sätte Location accuracy muutmine enne treeningut

- 1. Valige vabaõhutegevuse GPS-iga spordirežiim, nagu jooksmine, rattasõit või jalutamine.
- 2. Kerige alla ja valige Power saving » Location accuracy.
- 3. Muutke suvandi Location accuracy sätteks Good.

#### Sätte Location accuracy muutmine treeningu ajal

- 1. Menüü avamiseks hoidke alumist nuppu all või nipsake ekraani alumisest servast üles.
- 2. Kerige alla ja valige Power saving » Location accuracy.
- 3. Muutke suvandi Location accuracy sätteks Good.

**MÄRKUS:** Teie valitud energiasäästu sätted salvestatakse spordirežiimi juurde. Kui valite sama spordirežiimi (v.a jooksmine) teist korda, rakendatakse automaatselt eelnevalt kasutatud energiasäästu seadistus (Location accuracy, kuvasätted jne).

#### Kuvasätete muutmine

Vaikesättena on sätted Display treenimise ajal määratud väljalülitatuks, et optimeerida aku tööiga.

#### Alati sisselülitatud kaart Alati sisselülitatud kaardi haldamine treeningu ajal

#### Alati sisselülitatud kaart

Kui teete treeningut, mille puhul on kogu aeg vaja kaarti näha, võite kaardi treenimise ajal sees hoida.

Mida meeles pidada

- Ekraani seeshoidmine kogu treeningu vältel vähendab aku tööiga märkimisväärselt.
- Kuna kujutise püsivus või sissepõlemine on OLED-ekraanide puhul tavapärane, mõjutab ekraani pikaajaline seeshoidmine selle tööiga.

#### Alati sisselülitatud kaardi aktiveerimine enne treeningut

Aktiveerige **Always-on map**, et kaart oleks kogu aeg nähtav ilma randme pööramise või toitenupu vajutamiseta.

- 1. Valige spordirežiim, mida tahate kasutada.
- 2. Kerige alla ja valige Power saving » Display » Always-on map
- 3. Aktiveerige Always-on map.

**MÄRKUS:** Alati sisselülitatud kaardi aktiveerimine suurendab aku energiatarvet.

**MÄRKUS:** Teie valitud sätted Power saving salvestatakse spordirežiimi juurde. Kui valite sama spordirežiimi (v.a jooksmine) teist korda, rakendatakse automaatselt eelnevalt kasutatud seadistus Power saving (Always-on map, Location accuracy jne).

#### Alati sisselülitatud kaardi haldamine treeningu ajal

1. Menüü avamiseks hoidke alumist nuppu all või nipsake ekraani alumisest servast üles.



- 2. Valige Power saving » Display » Always-on map
- 3. Aktiveerige Always-on map.
- 4. Menüüst väljumiseks vajutage ülemist parempoolset nuppu või nipsake alla.

## Kaardisuvandid

Kaardilaadi muutmine Kohandatud võrguühenduseta kaardi allalaadimine Marsruudi valimine Asukoha määramise täpsuse muutmine Alati sisselülitatud kaart

### Kaardilaadi muutmine

Rakendusel Suunto Wear on eri kaardilaadid. Kaardilaadi muutmiseks tehke järgmist.

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada rakendus Suunto Wear .
- 2. Nipsake menüüs üles ja avage **Map options •** » **Map style**.
- 3. Sirvige loendit ja valige eelistatud kaardilaad.

#### Kaardilaadi muutmine treeningu ajal

1. Hoidke alumist nuppu all või nipsake ekraani alumisest servast üles, et muuta kaardilaadi.



- 2. Sirvige loendit, et leida sobiv kaardilaad või soojuskaart. Kerida saate nuppe kasutades või puudutades.
- 3. Uue kaardilaadi valimiseks vajutage keskmist nuppu või puudutage kaardilaadi.
- 4. Jätkake avastamist, menüü sulgub pärast teie valikut automaatselt.

### Kohandatud võrguühenduseta kaardi allalaadimine



Peale automaatselt allalaaditud kohalike kaartide võimaldab rakendus Suunto Wear teie kodust kaugete seikluste tarbeks alla laadida ka kohandatud võrguühenduseta kaardi. Näiteks kui te pole kindel, kas reisisihtkohas on WiFi võrk, võite selle piirkonna kaardi eelnevalt alla laadida.

1. Veenduge, et käekell oleks WiFi-ga ühendatud.



- 2. Vajutage ülemist parempoolset nuppu, et avada rakendus Suunto Wear •.
- 3. Nipsake menüüs üles ja avage **Map options •** » **Offline map**.
- 4. Suumige kaarti ülemise ja alumise parempoolse nupuga ning panoraamige seda puudutamise ja lohistamisega, et määrata allalaaditav kaardiala.



5. Ala valimiseks puudutage märget või vajutage keskmist nuppu.



- 6. Kui käekell laeb ja on WiFi-ga ühendatud, hakatakse kaarti alla laadima.
- 7. Kui kaardi allalaadimine on lõpule viidud, saate käekellale teavituse.



**MÄRKUS:** Kohalike ja kohandatud võrguühenduseta kaartide korral kaasnevad allalaadimisega kõik soojuskaartide tüübid.

**MÄRKUS:** Korraga saate käekella salvestada ühe kohandatud kaardi.

## Üldsuvandid

Profiilisätted Ühikud Google Fit Rakenduse Suunto Wear versiooni vaatamine.

## Profiilisätted

Oma kaalu, pikkust, sünniaastat, sugu, puhkeoleku pulsisagedust ja max pulsisagedust saate vaadata oma isiklikes sätetes. Sätete muutmiseks tehke järgmist.

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada **rakendus Suunto Wear** •.
- 2. Nipsake menüüs üles ja avage **General options** <sup>(2)</sup> » **Profile**.
- 3. Valige muudetav säte.
- 4. Muutke sätet.
- 5. Kinnitamiseks puudutage märget või vajutage keskmist nuppu.

## Ühikud

Rakendus Suunto Wear toetab teie isikuandmete seadistamisel ja treeningstatistika kuvamisel nii meetermõõdustikku (kg, km) kui ka tollimõõdustikku (miilid, naelad).

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada **rakendus Suunto Wear** •.
- 2. Nipsake menüüs üles ja avage General options 😕 » Units.
- 3. Muutke sätet.
- 4. Kinnitamiseks puudutage märget või vajutage keskmist nuppu.

## Google Fit

Kui kasutate oma päevaste tegevuste jälgimiseks Google Fiti ja tahate näha, kuidas rakendusega Suunto Wear salvestatud treeningud, päevane aktiivsus ja uni mõjutavad teie päevaseid aktiivsuseesmärke, ühendage rakendus Suunto Wear Google Fitiga. Kui see on ühendatud, siis on Suunto Wear rakendusega salvestatud treeningute ülevaated kättesaadavad ka Google Fitis.

### Google Fitiga ühendamine

1. Avage käekellas Google Fit.



- 2. Logige oma Google'i kontoga Google Fiti sisse.
- 3. Avage Suunto Wear rakendus •.
- 4. Nipsake menüüs üles ja avage **General options** <sup>(2)</sup> » **Google Fit**.



- 5. Puudutage suvandit Connect.
- 6. Valige sama Google'i konto, millega Google Fiti sisse logisite.
- 7. Kerige allapoole ja puudutage linnukest, et lubada Suuntol teie tegevuse ajal salvestatud andmete sünkroonimist Google Fitiga.

## Päevik



Päevikust leiate oma varasemad harjutused ning näete kehtiva päeva aktiivsuse statistikat ja oma viimast und.

Funktsiooni Diary vaatamiseks käekellal tehke järgmist.

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada rakendus Suunto Wear •.
- 2. Nipsake menüüs üles ja puudutage suvandit **Diary**, et avada treeningute kokkuvõtete loend.
- 3. Puudutage treeningut, mida tahate üksikasjalikumalt vaadata.

**MÄRKUS:** Ärge unustage treeninguid Suunto mobiilirakendusse sünkroonida (ja salvestada). Kui peate kunagi oma käekella lähtestama, lähevad kõik päeviku sünkroonimata treeningud kaduma.

# 6. PULSISAGEDUS

## Seadmega Suunto 7 pulsisageduse jälgimine



Suunto 7 kasutab randmepõhist pulsisageduse mõõtmise tehnoloogiat (teatud ka kui optiline pulsisageduse mõõtmine), mis mõõdab pulsisagedust leedidega, jälgides verevoolu randmes. See tähendab seda, et näete oma pulsisagedust treenimise ajal või igapäevasel kasutusel ilma rinnal kantava pulsivööta.

Randmepõhist pulsisageduse mõõtmist mõjutavad tegurid Kuidas kanda käekella nii, et pulsisageduse mõõtmine oleks täpsem Pulsisagedus treenimise ajal Pulsisageduse mõõtmine igapäevasel kasutusel

**MÄRKUS:** Rakendus Suunto Wear ei toeta välise pulsivöö kasutamist.

# Randmepõhist pulsisageduse mõõtmist mõjutavad tegurid

- Käekella tuleb kanda otse naha vastas. Anduri ja naha vahel ei tohi olla riideid, olgu need kui tahes õhukesed.
- Käekell võib tavaliste käekelladega võrreldes vajada kõrgemat kohta käsivarrel. Andur loeb verevoolu läbi koe, mis tähendab, et mida rohkem kude see saab lugeda, seda parem.
- Käeliigutused ja lihaste pingutused, näiteks tennisereketi käeshoidmine, võivad muuta andurinäitude täpsust.
- Kui pulsisagedus on madal, ei pruugi andur pakkuda stabiilseid näite. Aitab põgus soojendus enne salvestamise alustamist.
- Naha pigmenteerumine ja tätoveeringud blokeerivad valgust ja takistavad optilisel anduril usaldusväärseid näite saamast.
- Optiline andur ei pruugi pakkuda täpseid pulsisagedusnäite ujumisel.

## Kuidas kanda käekella nii, et pulsisageduse mõõtmine oleks täpsem

Pulsisageduse optilist mõõtmist mõjutavad mitmed tegurid ja see võib inimesiti erineda. Üks olulisemaid tegureid on käekella kandmise viis. Õige istuvus võib suurendada pulsisageduse näitude täpsust. Alustage järgmiste näpunäidete järgimisega, seejärel katsetage käekella istuvust ja parandage seda, kuni leiate isikliku optimaalse koha.



#### lgapäevasel kasutusel

Kandke oma Suunto käekella **randmeluust vähemalt ühe sõrmelaiuse jagu kõrgemal** ja veenduge, et käekell oleks tihedalt randmel. Käekell peaks nahaga alati kokkupuutes olema ja te ei tohiks näha andurist väljuvat valgust.



### Treenimisel

Katsetage istuvust: käekella tuleks randmel võimalikult kõrgel kanda ja jälgida, et see ei saaks treenimise ajal alla libiseda. Hea oleks kanda seda **umbes kahe sõrmelaiuse jagu randmeluust kõrgemal**. Samuti veenduge, et kannaksite käekella tihedalt vastu nahka, aga mitte nii tihedalt, et vereringet takistada.

Liiga lõtv



#### Täpselt paras



**HOIATUS:** Pulsisageduse optilise mõõtmise funktsioon ei pruugi olla täpne iga kasutaja ega iga tegevuse korral. Pulsisageduse optilist mõõtmist võivad mõjutada ka inimese ainulaadne anatoomia ja naha pigmenteerumine. Teie tegelik pulsisagedus võib optilise anduri näidust kõrgem või madalam olla.

**HOIATUS:** Ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks; pulsisageduse optilise mõõtmise funktsioon pole mõeldud meditsiiniliseks kasutuseks.

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

**HOIATUS:** Toote kokkupuutel nahaga võib tekkida allergiline reaktsioon või nahaärritus, vaatamata sellele, et meie tooted vastavad asjakohaste standardite nõuetele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.

# 7. IGAPÄEVANE AKTIIVSUS

Peale treeningute jälgimise saate funktsiooniga Suunto 7 jälgida oma igapäevast aktiivsust ja taastumist. Suunto mobiilirakendusega saate käekellal jälgida oma igapäevaseid samme, kaloreid, südame löögisagedust ja keharessursse ning jälgida trende.

Sammud Kalorid Pulsisageduse mõõtmine igapäevasel kasutusel Keharessursid Uni Google Fit

# Pulsisageduse mõõtmine igapäevasel kasutusel

Teie kell saab mõõta teie südame löögisagedust kogu päeva jooksul, et anda ülevaade teie aktiivsusest ja taastumistasemest.

Paan Heart rate võimaldab kiiresti vaadata südame kehtivat löögisagedust ja 24tunnine graafik näitab, kuidas teie südame löögisagedus päeva jooksul muutub – nii puhates kui ka aktiivne olles. Kui graafikut värskendatakse iga 10 minuti järel, siis teie südame kehtivat löögisagedust mõõdetakse iga sekund, et anda teile ajakohast tagasisidet.

Võite avada ka asukoha **Diary** > **Daily activity**, et näha teavet oma igapäevase südame löögisageduse kohta.

# Keharessursid

Käekell saab mõõta stressi ja taastumist kogu päeva jooksul, et saaksite tagada piisava energiavaru, et päev vastu pidada, ning säilitada tervislik tasakaal aktiivsuse, stressi ja taastumise vahel.

Paan Resources pakub 24-tunnisel graafikul kiiret viisi teie praeguse ressursitaseme kontrollimiseks või selle nägemiseks, kuidas uni, igapäevane aktiivsus ja stress

mõjutavad teie keharessursse. Kui graafikut värskendatakse iga 30 minuti järel, siis teie kehtivat ressursitaset värskendatakse sagedamini. Rohelised tulbad tähistavad perioode, mis on kulunud taastumisele.

Kui jälgite oma und seadmega Suunto 7, saate jälgida ka öösel kogunenud keharessursside hulka ja kogu keharessursside taset, kui ärkate.

Keharessursside teabe leiate ka rakendusest Suunto Wear, valides suvandid **Diary** > **Daily activity**.

# Igapäevase südame löögisageduse ja ressursside sisselülitamine

Paanidelt funktsiooni Daily heart rate & resources sisselülitamiseks tehke järgmist.

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake vasakule, et kuvada paanid.
- 2. Leidke paan Heart rate või paan Resources.
- 3. Jätkamiseks puudutage suvandit Turn on ja järgige ekraanil kuvatavaid juhtnööre.

Funktsiooni **Daily heart rate & resources** sisselülitamiseks rakenduses Suunto Wear tehke järgmist.

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada rakendus Suunto Wear.
- 2. Kerige menüüd allapoole ja valige **Diary** > **Daily activity**.
- 3. Jätkamiseks lülitage sisse funktsioon **Daily heart rate & resources** ja järgige ekraanil kuvatavaid juhtnööre.

**MÄRKUS:** Funktsiooni Daily heart rate & resources jälgimine suurendab veidi akukasutust.

**MÄRKUS:** Unejälgimiseks on tarvis andmeid südame löögisageduse kohta. Kui olete unejälgimise sisse lülitanud, on sisse lülitatud ka funktsioon Daily heart rate & resources.

# 8. UNI

Seadmega Suunto 7 saate jälgida, kuidas magate. Üks üldtuntud teadmine une kohta on see, et taastumiseks on meil vaja puhata, ja ainus parim viis seda teha on magamine. Tulemuslikkuse parandamise võti on hea ja taastav uni.

Kaks põhitõde une maksimaalse ärakasutamise kohta on järgmised.

- 1. Vaadake, et saaksite piisavalt magada.
- 2. Säilitage regulaarne unerütm.

Suunto unejälgimise lahendus põhineb neil kahel põhimõttel.

Unejälgimise sisselülitamine Unepaan Unearuanne Kinorežiim Uneülevaated Suunto mobiilirakenduses

## Unejälgimise sisselülitamine

Unejälgimine pole vaikimisi aktiveeritud, une jälgimiseks peate esmalt selle funktsiooni aktiveerima. Unejälgimise aktiveerimiseks on kaks võimalust.

Unejälgimise funktsioone saate aktiveerida Suunto unepaanilt.

- 1. Nipsake käekella numbrilaual paremale, et avada paanid.
- 2. Leidke unepaan ja vajutage suvandit Turn on
- 3. Järgige ekraanil kuvatavaid juhtnööre.

Funktsiooni saab aktiveerida ka rakenduses Suunto Wear, tehes järgmist.

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada rakendus Suunto Wear.
- 2. Kerige menüüd allapoole ja valige Diary > Sleep > Sleep tracking
- 3. Järgige ekraanil kuvatavaid juhtnööre.

## Unearuanne



Unearuandest saate rohkem teavet une kohta. Unearuanne võtab kokku teie unekvaliteedi ja erinevad unefaasid. See näitab ka teie südame löögisagedust une ajal ja teie keharessursse ärkamise ajal.

Unearuande avamiseks unepaanilt tehke järgmist.

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake vasakule, et kuvada paanid.
- 2. Leidke unepaan ja puudutage seda.

Unearuande saab avada ka rakenduses Suunto Wear.

- 1. Vajutage ülemist paremat nuppu, et avada rakendus Suunto Wear
- 2. Kerige menüüd allapoole ja valige **Diary** > **Sleep**.

# Kinorežiim



Saate oma kella une ajal vaigistada, lülitades käekella süsteemisätetes sisse kinorežiimi. Kinorežiim lülitab ekraani välja, et see ei häiriks teid une ega magama jäämise ajal.

Kinorežiimis vaigistab kell ka kõik teavitused, välja arvatud alarmid.

Kinorežiimi aktiveerimiseks tehke järgmist.

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage kinorežiimi ikooni 🕊

# **Uneülevaated Suunto mobiilirakenduses**



Suunto mobiilirakendus annab veelgi rohkem ülevaateid unest. Suunto mobiilirakendusest saate vaadata uneajalugu ja pikaajalist analüüsi.

Üksikasjaliku uneanalüüsi ja uneajaloo logid leiate päeva- ja päevikuvaadetest.

# 9. MUUSIKA

Kuulake muusikapalasid, mis teid innustavad – ühendage kõrvaklapid telefoniga ja juhtige muusikaesitust otse randmelt või laadige lemmiklaulud käekella ning jätke telefon üldse maha.

# Muusikaesituse juhtimine randmelt

Ühendage kõrvaklapid telefoniga ja juhtige muusika- ning muu audiosisu esitust – helitugevust ning palade peatamist ja vahelejätmist – otse randmelt ilma telefoni taskust välja võtmata.

Meediumsisu automaatsed juhtelemendid Meediumsisu juhtelementide nupuotseteed Muusikarakenduse allalaadimine Treenimine koos muusikaga

## Meediumsisu automaatsed juhtelemendid



Kui hakkate telefonist muusikat või muud audiosisu esitama, ilmuvad meediumsisu juhtelemendid automaatselt käekella ekraanile.

Väljumaks meediumsisu juhtelementide kuvalt nipsake paremale või vajutage toitenuppu.

**Meediumsisu juhtelementide kuvale naasmiseks**, kui olete käekella numbrilaual, nipsake ekraani ülaservast alla või kasutage nupuotseteed (vajutage keskmist nuppu).

### Meediumsisu juhtelementide haldamine

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandeid Settings 🍄 » General.
- 3. Lülitage Autolaunch media controls sisse või välja.

### Kui käekellas ei kuvata meediumsisu juhtelemente

Kui te hakkate telefonis muusikat esitama, aga meediumsisu juhtelemendid ei ilmu automaatselt käekella ekraanile, tehke järgmist.

- 1. Veenduge, et käekell oleks ühendatud rakendusega Wear OS by Google telefonis, mis esitab muusikat, ja proovige uuesti.
- 2. Avage **Settings** » **General** » **Autolaunch media controls** ja veenduge, et see oleks sisse lülitatud.

### Meediumsisu juhtelementide nupuotseteed

Seadmel Suunto 7 on vaikesättena nupuotsetee meediumsisu juhtelementide avamiseks, et saaksite kiire juurdepääsu muusikale ja muule audiosisule – ka treenimise ajal.

1. Käekella numbrilaual olles **vajutage keskmist nuppu** paremal, et avada meediumsisu juhtelemendid.



2. Juhtige muusika- või muu audiosisu esitust puudutuste või nuppudega.



3. Meediumsisu juhtelementidest väljumiseks nipsake paremale või vajutage toitenuppu.



### Lisateave nupuotseteede kohta

### Muusikarakenduse allalaadimine

Teatavad teenused, nagu Spotify ja Pandora, pakuvad rakendust muusikaesituse juhtimiseks. Muusikarakendusega saate näiteks käekella kasutades vaadata oma hiljuti esitatud palasid ja salvestada oma lemmiklaule. Rakendusi saate otsida ja alla laadida oma käekella Google Play poest.

## Muusika kuulamine ilma telefonita

Suunto 7 suudab salvestada tuhandeid palu, et saaksite liikvel olles kuulata oma lemmiklaule või muud audiosisu – ilma telefonita.

Muusika kuulamiseks käekellaga ja ilma telefonita on teil vaja:

- käekellas olevat muusikarakendust, mis toetaks võrguühenduseta kasutust;
- käekellaga ühendatud Bluetooth-kõrvaklappe.

Kõrvaklappide ühendamine käekellaga Pikk treening ja muusika

### Kõrvaklappide ühendamine käekellaga

Käekellast muusika või muu audiosisu kuulamiseks on teil vaja Bluetooth-kõrvaklappe.

Kõrvaklappide ühendamiseks käekellaga tehke järgmist.

- 1. Järgige Bluetooth-kõrvaklappidega kaasnevaid juhtnööre, et seada need sidumisrežiimi.
- 2. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla ja puudutage suvandit **Settings \***.
- 3. Avage Connectivity » Bluetooth » Available devices.
- 4. Käekell otsib lähedal asuvaid seadmeid. Kui näete oma kõrvaklappide nime, **puudutage seda ühenduse loomiseks**. Käekell loob seejärel kõrvaklappidega ühenduse.

### Pikk treening ja muusika

Muusika kuulamine otse käekellast Bluetooth-kõrvaklappidega tarbib palju energiat ja tühjendab aku kiiresti. Seda tasub silmas pidada, kui kavatsete salvestada pikemaid treeninguid.

Saage teada, kuidas maksimeerida aku tööiga treenimise ajal

# 10. AKU TÖÖIGA

Suunto 7 on täis võimsaid funktsioone sporditegevusteks ja igapäevaseks eluks ning see on optimeeritud võimaluse korral energiat säästma. Aku tegelik tööiga oleneb kasutatavatest funktsioonidest ja rakendustest ning nende kasutusviisist. Samuti võivad teie harrastatavad spordialad suuresti mõjutada aku üldist tööiga, kuna GPS-i kasutavad välispordialad tarbivad rohkem energiat kui sisespordialad.

Aku tööea maksimeerimine igapäevasel kasutusel Aku tööea maksimeerimine treenimise ajal Aku tööea ja kasutuse vaatamine Käekella laadimine

# Aku tööea maksimeerimine igapäevasel kasutusel

Teie kasutatavad funktsioonid, rakendused ja käekella numbrilauad ning nende kasutamise viis mõjutavad teie aku kestust. Samuti kehtib reegel, et mida rohkem te käekellaga suhtlete – vaatate ja kerite teavitusi, sirvite kaarte või kasutate internetiühendust vajavaid funktsioone –, seda rohkem energiat kulub.

Aku tööea maksimeerimiseks igapäevasel kasutusel proovige järgmisi lahendusi.

### Suunto käekella numbrilaudade kasutamine



Kõik Suunto kujundatud käekella numbrilauad on optimeeritud energiakasutusega, mis võimaldab näidata kellaaega energiasäästurežiimis ilma ekraani äratamata ja käekella aktiveerimata. *Võtke arvesse, et muud käekella numbrilauad ei pruugi samal viisil optimeeritud olla*.

Kui lisasite hiljuti käekella numbrilaua ja märkate, et aku tühjeneb tavalisest kiiremini, desinstallige see käekella numbrilaud.

Käekella numbrilaua muutmine Käekella numbrilaua kustutamine

### Ekraani ja liigutuste vaikesätete kasutamine

Vaikimisi on ekraan ja seadmega Suunto 7 suhtlemiseks mõeldud liigutused seadistatud nii, et need kasutaksid igapäevasel kasutusel võimalikult vähe energiat. Parima kogemuse nimel kasutage Suunto optimeeritud energiakasutusega numbrilaudade korral vaikesätteid.

Hoidke Power saver tilt sees
 Funktsiooniga Power saver tilt saate kellaaja vaatamiseks keerata oma rannet ilma käekella aktiveerimata.
 Liigutuste kohandamine

**MÄRKUS:** Funktsiooni Power saver tilt kasutamiseks peate kasutama optimeeritud energiakasutusega numbrilauda.

Hoidke Tilt-to-wake väljas

Kui lülitate funktsiooni Tilt-to-wake sisse, ärkab ekraan üles ja aktiveerib käekella alati, kui rannet keerate. Kui tahate, et aku kauem kestaks, kasutage ekraani äratamiseks toitenuppu või puudutust. Ekraanisätete kohandamine

Hoidke Always-on screen väljas
 Laske ekraanil käekella mittekasutamisel välja lülituda, et säästa akuenergiat.
 Ekraanisätete kohandamine

## Akusäästurežiimi kasutamine



Kui käekella aku hakkab tühjaks saama või hoopis reisite, võite käekella pikemaks kasutamiseks funktsiooni Battery Saver sisse lülitada. Kui Battery Saver on sisse lülitatud, töötab Suunto 7 nagu tavaline käekell – saate vaadata kellaaega ja kuupäeva ning aku hinnangulist järelejäänud laetustaset.

Kui lülitate funktsiooni Battery Saver sisse siis, kui aku on täis, saate seadet Suunto 7 kasutada kuni 40 päeva tavalise käekellana.

**MÄRKUS:** Battery Saver lülitub automaatselt sisse, kui aku hakkab väga tühjaks saama.

### Lülitage sisse Battery Saver

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage suvandit "Battery Saver".



Kui Battery Saver on sees, saate kellaaega vaadata toitenuppu vajutades.

# Funktsiooni Battery Saver väljalülitamiseks taaskäivitage käekell



- 1. Hoidke toitenuppu 12 sekundit all, et käekell taaskäivitada.
- 2. Ühendage käekell laaduriga ja käekell taaskäivitub automaatselt.

## Ebavajalike teavituste väljalülitamine käekellas

Vähemoluliste teavituste väljalülitamine vähendab ebavajalikku interaktsiooni käekellaga – püsite keskendununa ja säästate akut samal ajal.

### Käekellas kuvatavate teavituste valimine

### Rakenduste eemaldamine

Kui installisite hiljuti rakenduse ja märkate, et aku tühjeneb tavalisest kiiremini, desinstallige see rakendus. Samuti võite eemaldada mittekasutatavad rakendused, et vältida ebavajalikke andmeühendusi telefoni või internetiga.

#### Rakenduste eemaldamine

### Lennurežiimi sisselülitamine



Kui teie kell on sees – isegi kui ekraan on väljas –, otsib see ikkagi andmeühendusi ja hoiab neid sees. Kui teil pole ühendust vaja, saate energiat säästa lennurežiimiga, mis lülitab ühenduse telefoni ja internetiga välja.

- 1. Käekella numbrilaual olles nipsake kuva ülaservast alla.
- 2. Puudutage ikooni 🕭, et lülitada Airplane mode sisse.

## Mis juhtub käekella randmelt eemaldamisel

Pärast 30 minutit passiivsust saab käekell aru, et pole enam teie randmel, ja aktiveerib energiasäästurežiimi.

# Aku tööea maksimeerimine treenimise ajal

Suunto 7 on ideaalne igasuguste tegevuste jaoks. Aku energiatarve oleneb valitud spordialast – väljas treenimine koos GPS-iga kulutab rohkem energiat kui sees treenimine. Käekella kasutamisviis treenimisel – statistika vaatamine, kaartide sirvimine või muude käekella funktsioonide kasutamine – mõjutab samuti aku energiatarvet.

Aku tööea maksimeerimiseks treenimise ajal proovige järgmisi lahendusi.

### Asukoha määramise täpsuse muutmine

Kui valite suvandi Good Location accuracy, peab aku vabaõhutreeningutel kauem vastu. Teatavates spordirežiimides, nagu jooksmine ja rattasõit, kasutatakse jälgimiskvaliteedi parandamiseks funktsiooni FusedTrack™.

### Asukoha määramise täpsuse muutmine

## Energiasäästurežiimis püsimine



Treenimise ajal lülitab rakendus Suunto Wear pärast kümnesekundilist passiivsust ekraani automaatselt energiasäästurežiimile, et säästa rohkem energiat. Selles režiimis jätkab rakendus Suunto Wear siiski käimasoleva treeningu statistika salvestamist ja kuvamist.

Kui tahate veelgi rohkem energiat säästa, veenduge, et alati sisselülitatud kaart poleks aktiveeritud.

**MÄRKUS:** Energiasäästurežiim ei mõjuta treeningandmete täpsust.

**MÄRKUS:** Energiasäästurežiimi kasutamine koos aktiveeritud funktsiooniga Always-on map suurendab energiatarvet.

# Tahtmatute puute- ja nuputoimingute vältimine treenimise ajal



Teatavad liigutused ja märjad olud, nagu vihmapiisad ning niiske varrukas, võivad ekraani teile märkamatult korduvalt äratada ja tühjendada aku eeldatust kiiremini. Vältimaks treenimise ajal tahtmatuid puudutusi ja nupuvajutusi, lukustage puuteekraani ja nuppude toimingud.

Puuteekraani ja nuppude toimingute lukustamine

## Jätke rakendus Suunto Wear treeningu salvestamise ajal sisse

Rakendus Suunto Wear toetab treenimise ajal energiasäästurežiimi. Kui väljute treenimise ajal rakendusest Suunto Wear, arvestage, et teatavad tegevused ja rakendused võivad palju akuenergiat tarbida ning see võib mõjutada treeningu salvestamise kestust.

## Käekella kasutamine telefoni muusikaesituse juhtimiseks

Muusika kuulamine otse käekellast Bluetooth-kõrvaklappidega tarbib palju energiat ja tühjendab aku kiiresti. Kui kavatsete pikemalt treenida ja tahate muusikat kuulata, kasutage käekella telefoniga esitatava muusika juhtimiseks.

# Aku tööea ja kasutuse vaatamine



Teabe saamiseks käekella akukasutuse kohta avage telefonis rakendus Wear OS by Google ja avage Advanced settings » Watch battery.

**MÄRKUS:** Akuteave lähtestub igal korral, kui käekell laetakse täis. Rakenduste ja käekella numbrilaudade akukasutuse teave on hinnanguline ega pruugi täiesti täpne olla. Käekella numbrilauad võivad kasutada hinnangust rohkem akut.



Vt meie KK-d seadme Suunto 7 kohta.

# **12. VIDEOJUHTNÖÖRID**

Vaadake meie videojuhtnööre Youtube'is.

# **13. HOOLDUS JA TUGI**

# Käsitsemisjuhtnöörid

Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge põrutage seda ega pillake maha.

Tavatingimustes ei vaja käekell hooldust. Loputage regulaarselt mageda vee ja pehmetoimelise seebiga ning puhastage korpus hoolikalt niiske ja pehme või seemisnahkse lapiga.

Kasutage ainult Suunto originaallisavarustust – muu lisavarustuse kasutamisel tekkinud kahjustused ei kuulu garantii alla.

# Kõrvaldamine

Kõrvaldage seade kooskõlas kohalike määrustega elektroonikaromude kõrvaldamise kohta. Ärge visake olmeprügi hulka.

Soovi korral võite seadme viia lähima Suunto edasimüüja juurde.



## Toe kasutamine

Kui vajate veel abi Wear OS by Google'iga, vt:

### Wear OS by Google'i abi Google'i abi

Kui vajate veel abi Suunto spordifunktsioonidega, vt:

### Suunto tootetugi

Meie veebitugi pakub laiaulatuslikku valikut tugimaterjale, sealhulgas kasutusjuhend, korduma kippuvad küsimused, videojuhtnöörid, hooldus- ja remondivõimalused, meie teeninduskeskuste leidja, garantiitingimused ning kasutajatoe kontaktandmed.

Kui te ei leia veebitoest oma küsimustele vastuseid, võtke ühendust meie kasutajatoega. Aitame teid rõõmuga.

# 14. SÕNASTIK

### EPOC

Treeningujärgne liighapnikutarbimine (EPOC, Excess Post-exercise Oxygen Consumption)

Kui tahate teada intensiivsuse kohta, mõelge EPOC-le! Mida suurem on teie EPOCnumber, seda intensiivsem on treening – ja seda rohkem energiat kulutate oma (eeldatavasti võimsast) treeningust taastumisele.

### Beidou

Beidou on Hiina satelliitnavigatsioonisüsteem.

### FusedAlti™

FusedAlti<sup>™</sup> annab kõrgusenäidu, mis on kombinatsioon GPS- ja baromeetrilisest kõrgusest. See vähendab ajutiste vigade ja erinevuste mõju lõpliku kõrgusenäidu määramisel.

### **FusedTrack**<sup>™</sup>

Tehnoloogia FusedTrack<sup>™</sup> kombineerib täpsema jälgimise tagamiseks liikumisandmed GPS-andmetega.

#### Glonass

Ülemaailmne satelliitnavigatsioonisüsteem (GLONASS, Global Navigation Satellite System) on alternatiivne asukoha määramise süsteem GPS-ile.

### GPS

Globaalne asukoha määramise süsteem (GPS, Global Positioning System) pakub Maa ümber tiirlevate satelliitide kaudu kõigis ilmaoludes asukoha- ja kellaajateavet.

### Populaarsed lähtepunktid

Populaarsed lähtepunktid luuakse Suunto kogukonna tehtavate treeningute järgi ja need kuvatakse rakenduste Suunto Wear ning Suunto soojuskaartidel väikeste täppidena.

#### PTE

Maksimaalne treeningefekt (PTE, Peak Training Effect)

Vaadake PTE-d, kui tahate teada, kui suurt mõju avaldas treening teie üldisele aeroobsele vormisolekule. PTE-skaala annab kõige paremini teada, miks see on kasulik: 1–2: parandab baasvastupidavust, loob hea aluse arenguks; 3-4: selle 1–2 korda nädalas tegemine parandab tõhusalt aeroobset vormisolekut; 5: te koormate end kõvasti, seda ei tohiks liiga sageli teha.

#### Taastumisaeg

Taastumisaeg on statistikal, nagu kestus ja intensiivsus, tuginev hinnanguline aeg, mis teil kulub treeningust taastumiseks. Taastumine on nii treenimise juures kui ka üldise heaolu tagamisel väga oluline. Õigel ajal puhkamine on sama oluline kui teie aktiivsed tegevused ja see aitab teil valmistuda tulevasteks seiklusteks.

#### **Rakendus Suunto Wear**

Sisseehitatud rakendus seadmes Suunto 7, mis võimaldab teil täpseid reaalajaandmeid ja tasuta võrguühenduseta kaarte ning soojuskaarte kasutades jälgida sporditegevusi ja seiklusi.

#### Suunto rakendus

Mobiiltelefoni kaasrakendus treeningute sünkroonimiseks ja salvestamiseks käekellast telefoni spordipäevikusse.

#### SWOLF

SWOLF on mitte just kõige suupärasem sõna, mis annab teada, kui tõhusalt te ujute. Sisuliselt mõõdab see seda, kui palju tõmbeid teil ujudes kulub kindla vahemaa läbimiseks. Seepärast tähendab väikesem SWOLF-number tõhusamat ujumistehnikat.

#### Kaasrakendus Wear OS by Google

Mobiiltelefoni kaasrakendus, mis ühendab seadme Suunto 7 teie telefoniga, et saaksite kasutada nutifunktsioone, nagu teavitused, Google Pay jms.

# **15. ETALONVÄÄRTUSED**

# Tootja teave

# Tootja

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

## Tootmiskuupäev

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

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

## **Tehnilised andmed**

Seadme Suunto 7 üksikasjalikke tehnilisi andmeid vt seadmega kaasas olnud dokumendist "Toote ohutus- ja regulatiivteave" või veebilehelt www.suunto.com/ Suunto7Safety.

## Vastavus

Vastavusega seotud teavet vt seadmega Suunto 7 kaasas olnud dokumendist "Toote ohutus- ja regulatiivteave" või veebilehelt www.suunto.com/Suunto7Safety

# Kaubamärk

Suunto 7, selle logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning nimetused on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused on kaitstud.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit ning muud seotud margid ja logod on Google LLC kaubamärgid.

App Store ja iPhone on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja muudes riikides.

Muud kaubamärgid ja kaubanimed on oma vastavate omanike omand.

## Patenditeade

Seda toodet kaitsevad patendid ja patenditaotlused ning neile vastavad riiklikud õigused. Kehtivate patentide loendit vt:

#### www.suunto.com/patents

Esitatud on veel patenditaotlusi.

# Autoriõigus

© Suunto Oy 01/2020. Kõik õigused on kaitstud. Suunto, Suunto tootenimetused, nende logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning nimetused on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. See dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning selle ainueesmärk on pakkuda klientidele toodete kasutamise kohta teavet. Selle sisu ei ole lubatud kasutada ega levitada muudel eesmärkidel ega muud moodi edastada, avaldada ega kopeerida ilma Suunto Oy kirjaliku nõusolekuta. Kuigi oleme hoolitsenud selle eest, et selles dokumendis sisalduv teave oleks põhjalik ja täpne, ei anta teabe täpsusele otsest ega kaudset garantiid. Suunto Oy jätab endale õiguse selle dokumendi sisu mis tahes ajal muuta sellest ette teatamata. Selle dokumentatsiooni uusima versiooni saab alla laadida saidilt www.suunto.com.

© Mapbox, © OpenStreetMap

Piltidel on kasutatud Mapboxi ja OpenStreetMapi ning nende andmeallikate kaardiandmeid. Lisateabe saamiseks vt: https://www.mapbox.com/about/maps/ ja http://www.openstreetmap.org/copyright.

# Rahvusvaheline piiratud garantii

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

# Garantiiaeg

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

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

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

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

# Välistused ja piirangud

Käesolev rahvusvaheline piiratud garantii ei hõlma järgmist:

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

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

See rahvusvaheline piiratud garantii ei kehti järgmistel juhtudel:

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

# Juurdepääs Suunto garantiiteenusele

Suunto garantiiteenuste kasutamiseks peate esitama ostutõendi. Selleks, et rahvusvahelise garantii teenust ülemaailmselt saada, peate oma toote registreerima aadressil www.suunto.com/register. Garantiiteenuse hankimise kohta juhtnööride saamiseks külastage veebisaiti www.suunto.com/warranty või võtke ühendust Suunto edasimüüja või Suunto klienditoega aadressil www.suunto.com/support.

# Vastutuse piirang

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

# 16. OHUTUS

# Ettevaatusabinõude tüübid

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

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

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

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

## Ettevaatusabinõud

**HOIATUS:** Toote kokkupuutel nahaga võib tekkida allergiline reaktsioon või nahaärritus, vaatamata sellele, et meie tooted vastavad asjakohaste standardite nõuetele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.

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

Ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks.

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

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

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

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

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

**MÄRKUS:** Suuntos kasutatakse täiustatud andureid ja algoritme, et luua mõõtmisi, 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 mõõtmised täiesti täpsed. Kalorite arv, pulsisagedus, asukoht, liikumise tuvastus, kaadrituvastus, füüsilise koormuse näitajad ega muud mõõtarvud ei pruugi vastata tegelikkusele. Suunto tooted ja teenused on mõeldud ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks ega ole mõeldud meditsiiniliseks otstarbeks. Suunto 7



# www.suunto.com/support www.suunto.com/register

Manufacturer: Suunto Oy Tammiston Kauppatie 7 A, FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 02/2024 Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.