

SUUNTO 7

KÄYTTÖOPAS

1. Tervetuloa.....	5
2. Käytön aloittaminen.....	6
Oma Suunto 7 -kellosi.....	6
Suunto 7 -kellon asetusten määrittäminen ja yhdistäminen.....	7
Kielen vaihtaminen.....	14
Kellon lataaminen.....	15
Suunto 7 -kellon valikkojen käyttö.....	17
Näytön herättäminen.....	22
Yhdistäminen internetiin.....	25
Suunto 7 -kellon pitäminen ajan tasalla.....	30
Häilytyksen asettaminen.....	32
Kellon käynnistäminen ja sammuttaminen.....	32
Kellon käynnistäminen uudelleen.....	33
Kellon nollaaminen tehdasasetuksiin.....	33
3. Wear OS by Google.....	36
Google Pay.....	36
Google Fit.....	38
Google Play Kauppa.....	40
Sovellusten käyttäminen ja hallinta.....	40
Ilmoitusten ottaminen käyttöön kellossa.....	43
Kiekkojen tarkastelu ja hallinta.....	46
4. Kellon mukauttaminen.....	52
Kellotaulujen mukauttaminen.....	52
Pikavalintanäppäinten mukautus.....	58
Kellon rannekkeiden vaihtaminen.....	59
5. Suunnon urheiluominaisuudet.....	61
Suunto Wear -sovellus kellossasi.....	61
Suunto-sovellus puhelimeen.....	63
Suunto-kartat.....	68
Eri urheilulajit ja mittaukset.....	78
Harjoittelun aloittaminen.....	94
Kellon hallinta harjoituksen aikana.....	99

Harjoituksen keskeyttäminen ja jatkaminen.....	103
Harjoittelun lopettaminen ja tarkastelu.....	107
Suunto 7 -kellon kanssa uiminen.....	112
Harjoittelemisen karttojen kanssa.....	115
Reittinavigointi.....	121
Harjoittelemisen musiikin kanssa.....	128
Harjoitusasetukset.....	131
Kartta-asetukset.....	137
Yleiset asetukset.....	141
Päiväkirja.....	143
6. Syke.....	144
Seuraa sykettäsi Suunto 7 -kellolla.....	144
7. Päivittäinen aktiivisuus.....	148
Päivittäinen syke.....	148
Kehon voimavarat.....	148
Ota päivittäissykkeen ja voimavarojen seuranta käyttöön	149
8. Uni.....	150
Ota uniseuranta käyttöön.....	150
Uniraportti.....	151
Häiriötön tila.....	152
Unitiedot Suunto-sovelluksessa.....	153
9. Musiikki.....	154
Hallitse musiikkia ranteestasi.....	154
Kuuntele musiikkia ilman puhelinta.....	157
10. Akunkesto.....	158
Akunkeston pidentäminen päivittäisessä käytössä.....	158
Akunkeston pidentäminen harjoittelun aikana.....	163
Akunkeston ja -kulutuksen tarkistaminen.....	166
11. FAQ.....	167
12. Opastusvideot.....	168

13. Huolto ja tuki.....	169
Käsittelyohjeet.....	169
Laitteen hävittäminen.....	169
Tuotetuki.....	169
14. Sanasto.....	171
15. Referenssi.....	173
Valmistajan tiedot.....	173
Vaatimustenmukaisuus.....	173
Tavaramerkki.....	174
Patentti-ilmoitus.....	174
Tekijänoikeudet.....	174
Kansainvälinen rajoitettu takuu.....	175
16. Turvallisuus.....	178
Turvallisuusvarotoimia koskevat merkinnät.....	178
Turvallisuusvarotoimet.....	178

1. TERVETULOA



Suunto 7 yhdistää Suunnon urheilukokemuksen Wear OS by Google™ -käyttöjärjestelmän uusimpiin älykello-ominaisuuksiin.

Lue, miten saat parhaan hyödyn kellostasi. Otetaan kello käyttöön!

Wear OS by Google toimii sellaisten puhelinten kanssa, joiden käyttöjärjestelmä on Android 6.0+ (ei Go-versio) tai iOS 10.0+. Tuetut ominaisuudet voivat vaihdella käyttöympäristöstä ja maasta riippuen.

[Kielen vaihtaminen](#)

2. KÄYTÖN ALOITTAMINEN

Oma Suunto 7 -kellosi

Suunto 7 -kellossa on kosketusnäyttö ja neljä laitepainiketta, jotka on suunniteltu tarjoamaan sinulle mahtava urheilukokemus – silloinkin, kun käytät käsineitä tai olet veden alla.



1. **Virtapainike**
2. **Suunto Wear -sovellus** / Liiku Suunto Wear -sovelluksessa ja hallitse harjoitustasi
3. Liiku Suunto Wear -sovelluksessa ja hallitse harjoitustasi
4. Liiku Suunto Wear -sovelluksessa ja hallitse harjoitustasi

Kun olet kellotaulussa, voit avata sovelluksia myös käyttämällä oikeanpuoleisia painikkeita (3–4) pikavalintanäppäiminä.

 **HUOMAUTUS:** Jotkut muut sovellukset voivat myös tukea toimintoja fyysisillä painikkeilla.



1. Latausliitäntä
2. Mikrofoni
3. Optinen sykeanturi
4. Ilmanpaineanturi
5. Pikalukituksella varustetut rannekkeet

Suunto 7 -kellon asetusten määrittäminen ja yhdistäminen

Ennen aloittamista varmista, että sinulla on:

- noin 30 minuuttia aikaa (ja ehkä kuppi kahvia tai teetä)
- [yhteensopiva puhelin](#)
- Wifi-yhteys
- Bluetooth käytössä puhelimesi
- Google™-tili (suositeltava).

1. Lataaminen ja virran kytkeminen
2. Lataa Wear OS by Google -sovellus ja yhdistä kello siihen
3. Seuraa Wear OS -opastusta kellossa
4. Aloita urheilu Suunnon kanssa
5. Lataa Suunto-sovellus puhelimeesi

1. Lataaminen ja virran kytkeminen



1. Käynnistä kello liittämällä siihen sen mukana toimitettu USB-johto. Odota hetki, kellon herääminen saattaa kestää muutaman minuutin.
2. Aloita napauttamalla näyttöä.
3. Valitse kielesi. Selaa luetteloa pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitse napauttamalla.
4. Hyväksy [Suunnon loppukäyttäjän lisenssisopimus](#).
5. Jatka asetusten tekemistä puhelimesta seuraamalla näytöllä näkyviä ohjeita.

 **HUOMAUTUS:** Jos sinun on palattava edelliseen vaiheeseen, pyyhkäise oikealle.

[Kellon lataaminen](#)

2. Lataa Wear OS by Google -sovellus ja yhdistä kello siihen



Wear OS by Google -kumppanisovellus yhdistää Suunto 7 -kellon puhelimeesi, jotta voit käyttää älytoimintoja kuten ilmoituksia, Google Pay™ -sovellusta ja monia muita.

Suunto 7 -kellon voi yhdistää sekä **Android-** että **iOS-**laitteisiin.



1. Lataa puhelimeesi *Wear OS by Google* -kumppanisovellus Google Play™ Kaupasta tai App Storesta.
2. Ota Bluetooth käyttöön puhelimesi ja varmista, että puhelimen akku on ladattu.

3. Avaa *Wear OS by Google* -sovellus ja valitse **Aloita määrittys**.
4. Noudata puhelimen näytöllä näkyviä ohjeita, kunnes Suunto 7 -kellosi löytyy. (Näet kellosi nimen kellon näytöllä. Mikäli et näe, pyyhkäise näyttöä ylöspäin.)



5. Napauta puhelimesta kellosi nimeä.
6. Puhelimesta ja kellossa näytetään koodi.
 - a. Jos koodit ovat samat: Valitse puhelimestasi **Yhdistä**. Tämä saattaa kestää muutaman minuutin.
 - b. Jos koodit eivät täsmää: [Kellon käynnistäminen uudelleen](#) ja yritä uudelleen.
7. Jatka noudattamalla näytön ohjeita.
8. **Google-tilin kopioiminen (yhdistäminen)**

Sinua opastetaan Google-tilin kopioinnissa kelloosi. Suosittelemme kopioimaan Google-tilin, sillä sen avulla voit käyttää älyominaisuuksia kellossasi ja pääset kellosta Google Play Kauppaan, jossa voit ladata sovelluksia ja päivityksiä. Lisäksi näet aktiivisuustietosi, mukaan lukien päivittäiset askeleesi ja syke-seurannan

Google Fitistä. Päivittäisiä aktiivisuustietoja voit tarkastella myös Suunto-sovelluksessa puhelimesi.

[Luo Google-tili](#)

[Lue lisää Google-tilien käyttämisestä kellossasi](#)

9. **Salli paikannuspalvelut, ilmoitukset ja kalenterin käyttö** prosessin loppuun viemiseksi. Voit muokata näitä myöhemmin laitteen asetuksissa tai *Wear OS by Google* -sovelluksessa puhelimesi.
10. Kun olet valmis, voit aloittaa uuden kellosi käytön.




Lisäapua Wear OS by Google -sovelluksen käyttöön löydät [Wear OS by Google Help](#) -sivulta.

3. Seuraa Wear OS -opastusta kellossa

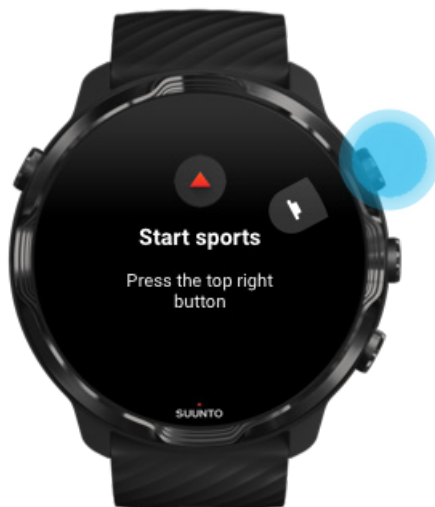


Kun alkuasetukset on tehty, katso kellon opastuksesta lisätietoja Wear OS by Google -käyttöjärjestelmästä ja Suunto 7 -kellon käytöstä.

[Opi liikkumaan kellosi valikoissa](#)

 **HUOMAUTUS:** Jos kellosi tuntuu hitaalta heti käyttöönoton jälkeen, älä ole huolissasi. Kellosi lataa saatavilla olevia päivityksiä taustalla voidakseen tarjota sinulle uusimmat ja parhaat ohjelmistot heti alusta lähtien. Kun päivitykset on ladattu, hitaus häviää.

4. Aloita urheilu Suunnon kanssa



Suunto Wear on Suunto 7 -kellon urheilusovellus. Se seuraa kaikkea päivittäistä aktiivisuuttasi (askeleet ja kalorit), urheilusuorituksiasi ja seikkailujasi sekä tarjoaa tarkkaa reaaliaikaista tietoa ja ilmaisia offline-karttoja ja lämpökarttoja.

Aloita **avaamalla kellon Suunto Wear -sovellus painamalla oikeata yläpainiketta**. Määritä profiilisi noudattamalla näytön ohjeita, jotta saat tarkat ja itsellesi sovitut aktiivisuuden ja harjoittelun seurantatiedot. Kun olet valmis, lataa napauttamalla Suunto-sovellus puhelimeesi.

[Suunto Wear -sovelluksen käytön aloittaminen](#)

5. Lataa Suunto-sovellus puhelimeesi



Puhelimeen asennettava Suunto-sovellus on olennainen osa uuden kellosi urheilukokemusta. Suunto-sovelluksen avulla synkronoit ja tallennat harjoitukset kellosta urheilupäiväkirjaan, saat yksityiskohtaisia tietoja harjoittelustasi, nukkumisestasi ja päivittäisestä aktiivisuudestasi, voit jakaa parhaat hetket ystäviesi kanssa ja yhdistää suosikkiurheilupalveluihisi kuten Stravaan tai Reliveen sekä paljon muuta.

Lataa Suunto-sovellus puhelimeesi. Kun olet asentanut sovelluksen, avaa se ja yhdistä kellosi sovellukseen. Ota sovellus käyttöön noudattamalla näytön ohjeita.



[Suunto-sovelluksen käytön aloittaminen](#)


Kielen vaihtaminen

Kellosi kieli on sama kuin puhelimesi. Jos haluat vaihtaa kellosi kieltä, vaihda puhelimesi kieltä.

Suunto Wear -sovellus tukee tällä hetkellä seuraavia kieliä:

- kiina (yksinkertaistettu)
- kiina (perinteinen)
- tšekki
- tanska
- hollanti
- englanti
- suomi
- ranska
- saksa
- hindi
- indonesia
- italia
- japani
- korea
- norja
- puola
- portugali
- venäjä
- espanja


- ruotsi
- thai
- turkki
- vietnam

 **HUOMAUTUS:** Jos Suunto Wear -sovellus ei tue puhelimesi kieltä, sovelluksen oletuskieleksi valitaan englanti.

Kellon lataaminen

Suunto 7 -kellon lataaminen on helppoa ja nopeaa. Liitä mukana toimitettu USB-kaapeli tietokoneesi USB-porttiin tai USB-virta-adapteriin ja pistorasiaan. Aseta USB-kaapelin magneettipää kellon taustassa olevaan latausliitäntään.

Kun kello latautuu, näet tämän symbolin  kellotaulussa.

 **HUOMAUTUS:** Jos akku on täysin tyhjentynyt, kello on ladattava USB-virtalähteellä verkkovirtapistorasiasta.

Hyvä tietää

Kello – ja sen latausliitäntä – voivat likaantua käytössä, etenkin harjoittelun aikana. Jotta kellon voi varmasti latautua kunnolla, puhdista kellon runko aina silloin tällöin poistaaksesi siitä hien ja ihollasi mahdollisesti olleet kosteusvoiteet. Pese kellon runko haalealla vedellä ja miedolla saippualla, huuhtelee huolellisesti vedellä ja kuivaa pyyhkeellä.

[Latausaika](#)

[Akun tarkistaminen](#)

[Automaattiset päivitykset ja offline-karttojen lataaminen akun latauksen aikana](#)

Latausaika

Suunto 7-kellon tyhjän akun täyteen lataaminen mukana tulevalla latauskaapelilla kestää noin 100 minuuttia.

Akun tarkistaminen



Kun olet kellotaulussa, voit tarkistaa akun jäljellä olevan kapasiteetin pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.

[Kellon akunkeston maksimointi](#)

Automaattiset päivitykset ja offline-karttojen lataaminen akun latauksen aikana



Jos sinulla on Wifi-yhteys latauksen aikana, voit pitää kelloosi ja sovelluksesi ajan tasalla ja saada paikalliset Suunto-kartat automaattisesti kelloosi. Offline-karttojen ansiosta voit jättää puhelimesi kotiin, lähteä ulos ja käyttää Suunto Wear -sovellusta karttoineen ilman internetyhteyttä.

[Automaattisten sovelluspäivitysten hallinta](#)

[Lue lisää offline-kartoista](#)

Suunto 7 -kellon valikkojen käyttö

Voit liikkua Suunto 7 -kelloosi valikoissa ja käyttää sitä kosketusnäytön ja fyysisten painikkeiden avulla.

Peruskosketuseleet

Pyyhkäisy

Liikuta sormeasi näytöllä ylös, alas, vasemmalle tai oikealle.

Napautus

Kosketa näyttöä yhdellä sormella.

Napautus ja pito

Paina sormeaa näyttöä vasten.

Veto

Liikuta sormeasi näytön poikki nostamatta sitä irti näytöstä.

Kelloon tutustuminen

Tutustu Suunto 7 -kelloosi ja löydä sen eri ominaisuudet ja toiminnot.



Käynnistä kello painamalla vasenta yläpainiketta (virtapainike) ja käytä soveluksiasi Wear OS by Google -käyttöjärjestelmän avulla

- Avaa **sovellusluettelo** painamalla virtapainiketta.
- Painamalla virtapainiketta uudelleen pääset **takaisin kellotauluun**.
- Painamalla virtapainiketta neljän sekunnin ajan kellon voi **sammuttaa / käynnistää uudelleen**.

Avaa Suunto Wear -sovellus

painamalla oikeata yläpainiketta Palaa takaisin kellotauluun pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla virtapainiketta.



Käytä oikeanpuoleisia keski- ja alapainikkeita pikavalintanäppäiminä

Avaa mediaohjaimet painamalla oikeata keskipainiketta.

Ota sekuntikello käyttöön painamalla oikeata alapainiketta.

Palaa takaisin kellotauluun pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla virtapainiketta.

[Pikavalintanäppäinten mukautus](#)



Pyyhkäisemällä alaspäin pääset nopeasti käteviin ominaisuuksiin ja pikavalintoihin

- Tarkista akun tila
- Tarkista yhteytesi
- Maksa myymälässä Google Pay* -palvelulla
- Sammuta näyttö
- Kytke Älä häiritse käyttöön / pois käytöstä
- Kytke Lentokonetila käyttöön / pois käytöstä
- Ota Virransäästö käyttöön
- Etsi puhelimeni
- Kytke taskulamppu päälle / pois päältä
- Siirry pääasetusvalikkoon

Palaa takaisin kellotauluun pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla virtapainiketta.

* Google Pay on näkyvässä ja käytettävissä kellossa valituissa maissa.

[Tarkista tuetut maat ja lue lisää Google Pay -palvelusta.](#)



HUOMAUTUS: Jotkut kuvakkeet saattavat näyttää erilaiselta eri puhelimissa.



Pyyhkäisemällä ylöspäin voit katsoa ja hallita ilmoituksiasi

Palaa takaisin kellotauluun pyyhkäisemällä alaspäin tai painamalla virtapainiketta.

[Ilmoitusten ottaminen käyttöön kellossa](#)



Pyyhkäisemällä vasemmalle näet nopeasti kaikki kiekkosii

Palaa takaisin kellotauluun pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla virtapainiketta.

[Kiekkosien tarkastelu ja hallinta](#)



Pyyhkäisemällä oikealle poistut kellon asetuksista tai sovelluksista

Voit palata kellotauluun mistä tahansa näkymästä tai sovelluksesta myös painamalla virtapainiketta.

Näytön herättäminen

Kellosi näyttö menee lepotilaan, jos et ole käyttänyt kellon toimintoja muutamaan sekuntiin. Oletusarvoisesti Suunto 7 -kellon näyttö ja käyttöeleet on määritetty siten, että ne vievät mahdollisimman vähän virtaa päivittäisessä käytössä. Saat parhaan käyttökokemuksen käyttämällä Näyttö- ja Eleet-asetusten oletusarvoja Suunnon virtaa säästävien kellotaulujen kanssa.

Eleet-asetusten oletusarvot Suunto 7 -kellossa:

- Aktivoi kallistamalla pois käytöstä
- Kallistus virransäästötilassa käytössä
- Aktivoi koskettamalla käytössä

Näyttö-asetuksen oletusarvo Suunto 7 -kellossa:

- Näyttö aina päällä pois käytöstä

[Ajan tarkistaminen](#)

[Näytön herättäminen](#)

[Näytön palauttaminen lepotilaan](#)

[Näytön herättäminen urheilun aikana](#)

[Säädä näytön asetuksia](#)

[Muokkaa eleitä](#)

Ajan tarkistaminen

Kun Kallistus virransäästötilassa on käytössä, voit tarkistaa ajan rannetta kääntämällä aktivoimatta kelloa. Kun käännät rannettasi, näyttö kirkastuu niin, että aika on helpommin luettavissa.




HUOMAUTUS: Suunto 7 -kellossa Kallistus virransäästötilassa on oletusarvoisesti käytössä. Sinun on valittava virransäästönäyttö, jotta voit käyttää Kallistus virransäästötilassa-ominaisuutta.

Näytön herättäminen

Voit herättää kellon näytön ja käyttää sen toimintoja

- napauttamalla näyttöä
- painamalla virtapainiketta
- *kääntämällä rannettasi (oletusarvoisesti pois päältä).*



 **HUOMAUTUS:** Akunkeston pidentämiseksi Suunto 7 -kellossa Aktivoi kallistamalla -ominaisuus on oletusarvoisesti pois käytöstä.

Näytön palauttaminen lepotilaan

Voit palauttaa näytön lepotilaan

- kääntämällä rannetta itsestäsi poispäin
- peittämällä näytön kädelläsi muutamaksi sekunniksi
- Odottamalla muutaman sekunnin. Näyttö himmenee automaattisesti, jos et käytä sitä.

Näytön herättäminen urheilun aikana

Kun tallennetaan harjoitusta Suunto Wear -sovelluksella, kellon näyttö ja käyttöeleet on optimoitu urheilua ja pidempää akunkestoa ajatellen.

Tilastotietosi ovat aina näkyvillä harjoittelun aikana, mutta voit herättää näytön


- painamalla virtapainiketta
- koskettamalla näyttöä.



Voit herättää näytön harjoituksen aikana karttanäkymässä ollessasi

- kääntämällä rannettasi
- painamalla virtapainiketta
- koskettamalla näyttöä.



 **HUOMAUTUS:** Vesiurheilulajeissa, kuten uinnissa ja kajakkimelonnassa, Suunto Wear -sovelluksen kosketusnäyttö ei ole käytössä, jotta märät olosuhteet eivät aiheuttaisi tahattomia kosketuksia.

Jos poistut Suunto Wear -sovelluksesta minkä tahansa harjoituksen (myös uinnin) aikana, kosketusnäyttö otetaan käyttöön.

Säädä näytön asetuksia

Kaikki Suunnon suunnittelemat kellotaulut ovat virtaa säästäviä ja näyttävät ajan virransäästötilassa ilman kellon aktivoimista. *Huomaa, että muut kellotaulut eivät välttämättä säästä virtaa samalla tavalla.*


1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset** ⚙️ » **Näyttö**.
3. Mukauta asetuksia mieltymystesi mukaan.

 **HUOMAUTUS:** Akun säästämiseksi Suunto 7 -kellossa Näyttö aina päällä on oletusarvoisesti pois käytöstä.

Muokkaa eleitä

Tapa, jolla käytät kelloasi, vaikuttaa akun keston. Oletusarvoisesti Suunto 7 -kellon käyttöeleet on määritetty siten, että ne kuluttavat mahdollisimman vähän virtaa ja tarjoavat sinulle parhaan mahdollisen päivittäisen käyttökokemuksen.

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset** ⚙️ » **Eleet**.
3. Mukauta asetuksia mieltymystesi mukaan.

 **HUOMAUTUS:** Oletusarvoisesti Suunto 7 -kellossa on Aktivoi kallistamalla pois käytöstä, Kallistus virransäästötilassa käytössä ja Aktivoi koskettamalla käytössä.

Yhdistäminen internetiin

Kun kellosi on yhdistetty internetiin, voit tehdä sillä enemmän: saada viimeisimmät säätiedot, hakea päivityksiä ja ladata uusia sovelluksia.

Kellon voi yhdistää internetiin Wifin tai puhelimen kautta. Wifi-yhteys on nopeampi kuin puhelimen kautta muodostettava yhteys, mutta se kuluttaa enemmän virtaa. Jos molemmat yhteydet ovat saatavilla, kello päättää automaattisesti, kumpaa se käyttää.

[Yhteyden tarkistaminen](#)

[Yhdistäminen internetiin puhelimen kautta](#)

[Yhdistäminen internetiin Wifin kautta](#)

[Ilman internetyhteyttä käytettävissä olevat toiminnot](#)

Yhteyden tarkistaminen

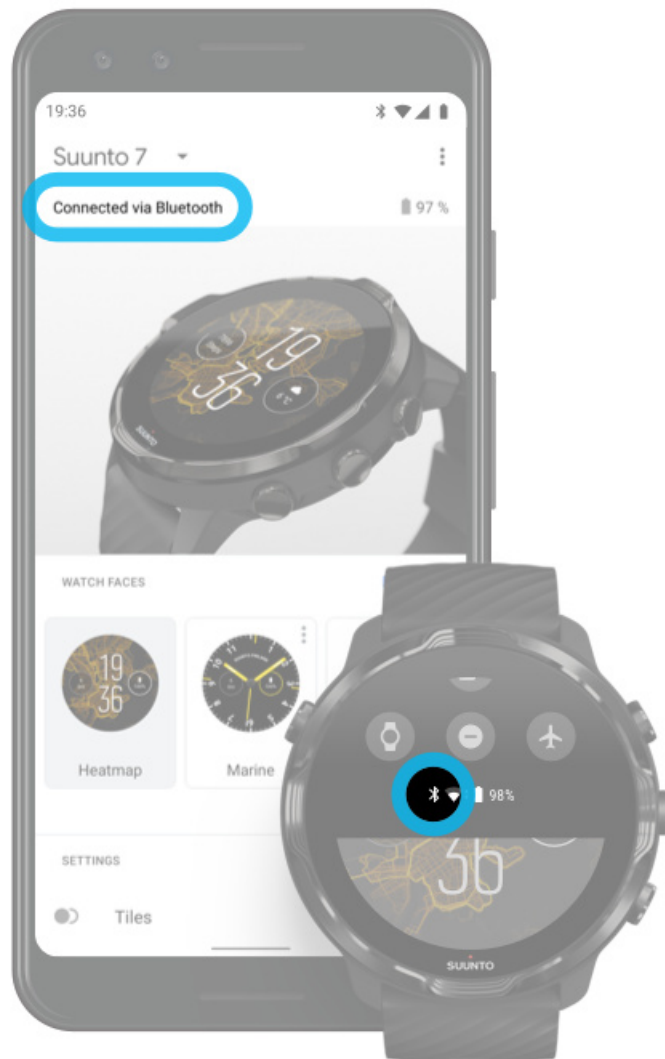
Pyyhkäise kellotaulunäkymässä alaspäin nähdäksesi, onko kellosi yhteydessä internetiin.

📶 kello on yhteydessä internetiin Wifin kautta.

📶 kello on yhteydessä internetiin puhelimen kautta.

📶 kello ei ole yhteydessä internetiin.

Yhdistäminen internetiin puhelimen kautta



Jotta voisit käyttää internetiä puhelimen kautta, kellosi on yhdistettävä Wear OS by Google -sovellukseen. Suunto 7 käyttää automaattisesti internetiä siihen yhdistetyn puhelimen kautta, jos puhelimella on internetyhteys

- Wifi-verkon kautta
- mobiiliverkon kautta.



HUOMAUTUS: Muista, että tiedonsiirrosta voi koitua ylimääräisiä kustannuksia.

Kellon yhdistäminen uudelleen puhelimeen

Kellon pitäisi muodostaa yhteys puhelimeesi uudelleen automaattisesti, kun

- kello ja puhelin ovat lähellä toisiaan
- Bluetooth on otettu käyttöön kellossa ja puhelimessa
- Wear OS by Google -sovellus on auki puhelimessa.

Jos kello ei automaattisesti yhdistä uudelleen lyhyen ajan sisällä, kokeile seuraavia keinoja:

- Napauta kellon näyttöä tai paina virtapainiketta varmistaaksesi, että kello on aktiivinen.
- Yhdistä uudelleen napauttamalla kelloon tullutta ilmoitusta. Jos et näe sitä, pyyhkäise ylöspäin ja tarkista ilmoitusluettelosi.
- Varmista, ettei lentokonetilä ole käytössä kellossa tai puhelimessa.
- Kokeile kytkeä kellon Bluetooth pois käytöstä ja takaisin käyttöön.
- Kokeile kytkeä puhelimen Bluetooth pois käytöstä ja takaisin käyttöön.
- Varmista, että laitteissa ja sovelluksissa on uusimmat päivitykset.
- Jos mikään muu ei auta, [käynnistä kello](#) ja puhelin uudelleen.



HUOMAUTUS: Älä yritä korjata yhteyttä poistamalla kellosi yhdistettyjen Bluetooth-laitteiden luettelosta puhelimesi Bluetooth-asetuksissa. Jos poistat Bluetooth-yhteyden, kello on nollattava.

Yhdistäminen internetiin Wifin kautta



Jos kellon Wifi-yhteys on käytössä, se voi automaattisesti yhdistää mihin tahansa tallennettuun ja saatavilla olevaan Wifi-verkkoon.

Kello ei voi muodostaa yhteyttä

- Wifi-verkkoihin, jotka edellyttävät kirjautumista ennen internetiin yhdistämistä (esimerkiksi hotellien tai kahviloiden Wifi-verkot)
- 5GHz-verkkoihin.

Wifin kytkeminen päälle kellossa



1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset** ⚙️ » **Yhteydet** » **Wifi**.
3. Jos Wifi on kytketty pois käytöstä, valitse **Autom.**-asetus napauttamalla Wifi-kohtaa.

Valitse Wifi-verkko

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset** ⚙️.
3. Siirry kohtaan **Yhteydet** » **Wifi** » **Lisää verkko**.
4. Näet luettelon saatavilla olevista verkoista.
5. Napauta verkkoa, johon haluat yhdistää.
6. Jos verkko edellyttää salasanaa, voit toimia seuraavasti:

- a. Valitse Syötä puhelimesta. Syötä pyydettäessä salasana puhelimeesi ja valitse Yhdistä. (Varmista, että *Wear OS by Google* -sovellus on auki puhelimesi.)
- b. Valitse Syötä kellossa ja syötä verkon salasanan käyttämällä kellon näppäimistöä.

Verkon unohtaminen

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset** .
3. Siirry kohtaan **Yhteydet** » **Wifi** » **Tallennetut verkot**.
4. Napauta verkkoa, jonka haluat unohtaa.
5. Vahvista valintasi napauttamalla -kuvaketta.

Ilman internetyhteyttä käytettävissä olevat toiminnot



Vaikka kellosi ei olisi yhteydessä internetiin, voit silti käyttää monia sen perusominaisuuksia. Voit

- tallentaa harjoituksia
- seurata päivittäistä aktiivisuuttasi
- [käyttää offline-karttoja](#)
- tarkistaa harjoituksen ja aktiivisuuden edistymisen kiekkoista
- synkronoida harjoituksesi Suunto-sovellukseen
- nähdä askelmääräsi
- tarkistaa sykkeesi
- seurata untasi

- nähdä ajan ja päivämäärän
- käyttää ajastinta
- käyttää sekuntikelloa
- asettaa hälytyksen (*huom. Hälytys toimii vain värinän kanssa*)
- vaihtaa kellotaulua
- muuttaa kellon asetuksia
- [kuunnella musiikkia kellon kautta.](#)

Suunto 7 -kellon pitäminen ajan tasalla

Jotta saisit parhaan käyttökokemuksen kellosi kanssa, varmista, että sinulla on viimeisimmät päivitykset.

[Järjestelmäpäivitykset](#)

[Sovelluspäivitykset](#)


[Wear OS -päivitykset](#)

[Suunto Wear -sovelluspäivitykset](#)


Järjestelmäpäivitykset

Järjestelmäpäivitykset ladataan ja asennetaan automaattisesti, kun kellosi on latauksessa ja yhdistetty Wifi-verkkoon. Jos järjestelmäpäivityksen asennus ei jostain syystä tapahdu automaattisesti, voit ladata ja asentaa sen manuaalisesti.

Tarkista järjestelmäversio

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset** .
3. Siirry kohtaan **Järjestelmä** » **Tietoja** » **Versiot**.
4. Katso "Järjestelmäversio".

Järjestelmäpäivitysten lataaminen manuaalisesti

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset** .
3. Siirry kohtaan **Järjestelmä** » **Tietoja** » **Järjestelmäpäivitykset**.

Jos päivitys on saatavana, kellosi lataa sen. Jos päivitystä ei ole saatavilla, saat ilmoituksen, että kellosi on ajan tasalla.



Sovelluspäivitykset

Kellon sovellukset päivitetään automaattisesti latauksen aikana, jos



- olet kirjautuneena **Google-tiliisi** kellossa
- pysyt **Wifi-yhteydessä**
- pidät **Automaattiset sovelluspäivitykset** -asetuksen käytössä.

Jos et halua käyttää automaattista päivitystä, voit päivittää sovellukset manuaalisesti.

Automaattisten sovelluspäivitysten hallinta

1. Avaa sovellusluettelo painamalla virtapainiketta.
2. Napauta **Play Kauppa** -sovellusta .
(Noudata tarvittaessa ohjeita Wifi-yhteyden muodostamiseksi ja Google-tilin lisäämiseksi.)
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Asetukset** .
4. Kytke **Automaattiset sovelluspäivitykset** käyttöön tai pois käytöstä.

Sovelluspäivitysten lataaminen manuaalisesti

1. Avaa sovellusluettelo painamalla virtapainiketta.
2. Napauta **Play Kauppa** -sovellusta .
(Noudata tarvittaessa ohjeita Wifi-yhteyden muodostamiseksi ja Google-tilin lisäämiseksi.)
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Omat sovellukset** .
4. Jos näet viestin "Päivityksiä saatavilla", valitse ladattava sovelluspäivitys tai Päivitä kaikki.

Jos et näe tekstiä "Päivityksiä saatavilla", kaikki sovellukset ovat ajan tasalla.

Wear OS -päivitykset

Kellosi Wear OS -sovellus ei ole osa varsinaista käyttöjärjestelmää ja se päivittyy useammin. Wear OS päivittyy automaattisesti kellon ollessa latauksessa, Wifi-yhteydessä ja Automaattiset sovelluspäivitykset -toiminnon ollessa käytössä.

Suunto Wear -sovelluspäivitykset

Suunto Wear -sovellus ja sen taustapalvelut päivittyvät automaattisesti kellon ollessa latauksessa, Wifi-yhteydessä ja Automaattiset sovelluspäivitykset -toiminnon ollessa käytössä.

Suunto Wear -sovellusversion tarkistaminen

1. Avaa **Suunto Wear -sovellus** 📍 painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Vieritä alaspäin ja valitse **Yleiset asetukset** ⚙️ » **Tietoja**.

Hälytyksen asettaminen

Voit käyttää Suunto 7 -kellossa hiljaista hälytystä, joka herättää sinut vain värinällä, eikä siten häiritse kumppaniasi tai huonetovereitasi.

1. Avaa sovellusluettelo painamalla virtapainiketta.
2. Napauta **Herätys**-sovellusta 📄.
3. Valitse haluamasi aika.
4. Vahvista valintasi napauttamalla ✓-kuvaketta.

📄 **HUOMAUTUS:** Herätys-sovelluksessa ei ole saatavilla ääntä.

Kellon käynnistäminen ja sammuttaminen



Kellon käynnistäminen



Pidä **virtapainiketta** painettuna, kunnes kellosi värisee.

Kellon sammuttaminen

Sammuta kello virtapainikkeella:

1. Pidä virtapainiketta painettuna, kunnes **Virta pois/Käynnistä uudelleen** näyttö on näkyvissä.
2. Sammuta kello valitsemalla **Virta pois**.

Voit myös sammuttaa sen asetuksista:



1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset**  » **Järjestelmä** » **Virta pois**.
3. Vahvasta valintasi napauttamalla -kuvaketta.

Kellon käynnistäminen uudelleen

Käynnistä kello uudelleen virtapainikkeella.

1. Pidä virtapainiketta painettuna, kunnes **Virta pois/Käynnistä uudelleen** näyttö on näkyvissä.
2. Valitse **Käynnistä uudelleen**.

Voit käynnistää uudelleen myös asetuksista:


1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset**  » **Järjestelmä** » **Käynnistä uudelleen**.
3. Vahvasta valintasi napauttamalla -kuvaketta.

Kellon nollaaminen tehdasasetuksiin



Jos sinulla on ongelmia kellosi kanssa, se on ehkä nollattava alkuperäisiin asetuksiin.

Kun nollaat kellosi tehdasasetuksiin, seuraavat toiminnot tapahtuvat automaattisesti:

- Kelloosi tallennetut tiedot **poistetaan**. (myös harjoituksesi)
- Asennetut sovellukset ja niiden tiedot **poistetaan**.
- Järjestelmäasetukset **poistetaan**.
- Laiteyhteys kellon ja puhelimen väliltä poistetaan. Kello on yhdistettävä puhelimeen uudelleen.


 **HUOMAUTUS:** Muista aina synkronoida (ja tallentaa) harjoituksesi Suunto-sovellukseen puhelimesi ([Suunto-sovellus puhelimeen](#)). Jos sinun on nollattava kellosi, kaikki päiväkirjan synkronoimattomat harjoitukset menetetään.

Kellon nollaaminen tehdasasetuksiin

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset**  » **Järjestelmä** » **Katkaise yhteys ja nollaa tiedot**.
3. Vahvista valintasi napauttamalla -kuvaketta.

Asetusten määrittäminen ja laiteparin luominen tehdasasetuksiin palauttamisen jälkeen

Jos olet yhdistämässä kelloa iPhoneeseen, sinun täytyy manuaalisesti poistaa Suunto 7 yhdistettyjen Bluetooth-laitteiden luettelosta puhelimesi Bluetooth-asetuksissa tehdasasetuksiin palauttamisen jälkeen. Sen jälkeen voit tehdä asetukset ja muodostaa laiteparin kellon ja puhelimen välille Wear OS by Google -sovelluksella.

 **HUOMAUTUS:** Jos haluat yhdistää kellosi puhelimen Suunto-sovellukseen, sinun on ensin unohdettava kello Suunto-sovelluksessa ja sitten yhdistettävä se uudelleen.



3. WEAR OS BY GOOGLE

Kellossasi on Wear OS by Google -käyttöjärjestelmä, jonka ansiosta voit nauttia uusimmista älyominaisuuksista ja pysyä yhteydessä. Wear OS by Google sisältää seuraavat toiminnot vakiona:

- Sanelu ja äänikomennot
- Ilmoitukset viesteistä ja tulevista puheluista
- Google Fit™, Ajastin, Tapahtumat, Kääntäjä ja muut Wear OS by Google -perussovellukset
- Uusien sovellusten ja kellotaulujen lataaminen ja asentaminen Google Play Kaupasta kellossa
- Wear OS by Google -asetukset

Lisätietoja Wear OS by Google -sovelluksesta löydät [Wear OS by Google Help](#) -sivulta

Google Pay



Google Pay™ on nopea, yksinkertainen tapa tehdä ostoksia Wear OS by Google -kellolla. Nyt voit ostaa kahvisi kaivamatta esiin lompakkoa tai puhelinta.

Jotta voit käyttää Google Payta kellossasi sinun on

- oltava jossakin seuraavista maista tai alueista: Australia, Belgia, Brasilia, Kanada, Chile, Kroatia, Tšekin tasavalta, Tanska, Suomi, Ranska, Saksa, Hongkong, Irlanti, Italia, Uusi-Seelanti, Norja, Puola, Venäjä, Slovakia, Espanja, Ruotsi, Sveitsi, Taiwan, Ukraina, Arabiemiirikunnat, Yhdistynyt kuningaskunta, Yhdysvallat.
- käytettävä [tuettua korttia](#).



HUOMAUTUS: PayPalin käyttöä Google Payn kautta ei tueta kelloissa.

Maksaminen kellolla myymälöissä

Google Pay toimii myymälöissä, joissa on mahdollista maksaa lähimaksulla. Avaa vain Google Pay -sovellus, käännä rannettasi ja pidä kellotaulu lähellä maksupäätettä, kunnes kuulet äänen tai tunnet värinän. Jos sinulta kysytään korttisi tyyppiä, valitse ”luotto” – vaikka käyttäisit pankkikorttia.

Tee ostoksia myymälöissä turvallisesti

Jos käytät kelloasi myymälöissä maksamiseen, Google Pay ei lähetä luotto- tai pankkikorttisi numeroa maksun yhteydessä. Sen sijaan käytetään salattua virtuaalista tilinumeroa tietojesi välittämiseen, minkä ansiosta todelliset korttitietosi pysyvät turvassa.

Jos kellosi katoaa tai se varastetaan, lukitse ja poista se [Löydä laitteeni](#) -toiminnon avulla.

Jos tarvitset lisätietoa Google Payn käytöstä, käy osoitteessa:

[Wear OS by Google Help](#)

[Google Pay Ohjeet](#)

Google Fit



Google Fit™ on aktiivisuuden seurantasovellus, joka ohjaa sinua terveempään ja aktiivisempaan elämäntyyliin cardio-pisteiden kaltaisilla aktiivisuustavoitteilla. Cardio-pisteet on kehitetty WHO:n ja Amerikan sydänsäätiön (American Heart Association) suositusten perusteella.

Google Fitillä voit

- asettaa henkilökohtaisia kuntotavoitteita
- seurata päivittäistä aktiivisuuttasi ja edistymistäsi cardio-pisteiden avulla
- Saa yksityiskohtaisia tietoja harjoittelustasi (kun olet yhteydessä Suunto Wear -sovellukseen)
- nähdä askeleesi ja kuluttamasi kalorit yhdellä silmäyksellä
- tarkistaa päivittäisen sykkeesi ja aiemmat sykkelukemat
- rentoutua ja saavuttaa tietoisien läsnäolon hengitysharjoituksilla
- saada muistutuksia, räätälöityjä vinkkejä ja valmennusta, jotta pysyt motivoituneena
- jakaa kuntotietosi muiden käyttämiesi sovellusten ja laitteiden kanssa pysyäksesi terveenä.

Jos tarvitset lisätietoa Google Fitin käytöstä, käy osoitteessa:

[Google Fit Ohjeet](#)

Google Fit -sovelluksen käytön aloittaminen



Google Fit on asennettu Suunto 7 -laitteeseesi jo valmiiksi. Ota se käyttöön avaamalla Google Fit -sovellus kellossasi ja kirjautumalla Google-tilillesi.

Jos haluat seurata päivittäisen aktiivisuutesi edistymistä kellossa:

- Tarkista päivittäiset arvosi Fit-kiekosta pyyhkäisemällä vasemmalle.
- Avaa Google Fit -sovellus napauttamalla Fit-kiekkoa saadaksesi lisätietoja, kuten päivittäisen sykearvosi.
- Voit seurata edistymistäsi lisäämällä kellotauluun aktiivisuustavoitteesi tai päivittäiset mittaustiedot, kuten askeleet tai kalorit.

Yhdistä Suunto 7 ja Google Fit

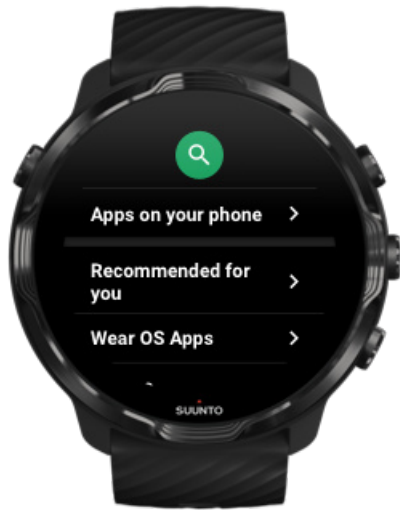
Voit myös yhdistää Suunto 7 -kellosi Google Fitiin nähdäksesi, miten Suunto Wear -sovelluksella tallennetut harjoitukset, uni ja syke vaikuttavat päivittäisiin aktiivisuustavoitteisiisi.

[Yhdistä Suunto ja Google Fit](#)

Hanki Google Fit puhelimeesi

Lataa Google Fit puhelimeesi Google Play Kaupasta tai App Storesta, niin voit seurata terveyttäsi ja nähdä, miten edistyt aktiivisuustavoitteissasi kuukausi-, viikko- ja päivätasolla.

Google Play Kauppa



Etsi ja lataa suosikkisovelluksesi ja pidä ne ajan tasalla kellossasi Google Play™ Kaupan avulla.

Play Kaupan käyttämiseksi kellossasi tarvitset

- Google-tilin kellossasi
- Internet-yhteyden kellossasi Wifi-verkon tai puhelimen kautta.

[Hanki lisää sovelluksia Google Play Kaupasta](#)
[Suunto 7 -kellon pitäminen ajan tasalla](#)

Sovellusten käyttäminen ja hallinta

Suunto 7 -kelloosi sisältyy valikoima sovelluksia, jotka auttavat sinua arjen ja urheiluharrastuksen tasapainottamisessa.

[Sovellusten avaaminen kellossa](#)
[Hanki lisää sovelluksia Google Play Kaupasta](#)
[Sovellusten poistaminen](#)
[Sovellusten päivittäminen](#)

Sovellusten avaaminen kellossa

1. Avaa sovellusluettelo painamalla **virtapainiketta**.








2. Etsi haluamasi sovellus vierittämällä luettelo. Viimeksi käytetyt sovellukset ovat luettelon alussa.



3. Avaa sovellus napauttamalla sitä.




Hanki lisää sovelluksia Google Play Kaupasta

Jotta voit ladata lisää sovelluksia kelloosi Google Play Kaupasta, sinulla on oltava



- Google-tili kellossasi
 - [internetyhteys](#) kellossasi Wifi-verkon tai puhelimen kautta.
1. Avaa sovellusluettelo painamalla **virtapainiketta**.
 2. Napauta **Play Kauppa** -sovellusta .
(Noudata tarvittaessa ohjeita Wifi-yhteyden muodostamiseksi ja Google-tilin lisäämiseksi.)
 3. Napauta hakukuvaketta .
 4. Voit joko sanoa hakusi napauttamalla mikrofonia  tai kirjoittaa sen näppäimistöllä .
 5. Lataa sovellus kelloosi napauttamalla asennuskuvaketta .

Sovellusten poistaminen

Sovellusten poistaminen Google Play Kaupan kautta:

1. Avaa sovellusluettelo painamalla virtapainiketta.
2. Napauta **Play Kauppa** -sovellusta .
(Noudata tarvittaessa ohjeita Wifi-yhteyden muodostamiseksi ja Google-tilin lisäämiseksi.)
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Omat sovellukset** .
4. Napauta poistettavaa sovellusta ja sitten **Poista** -kuvaketta.

Sovellusten poistaminen asetusten kautta:

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset**  » **Sovellukset ja ilmoitukset** » **Sovelluksen tiedot**.
3. Napauta sovellusta, jonka haluat poistaa.
4. Valitse **Poista** .

Sovellusten päivittäminen

Jos **Automaattiset sovelluspäivitykset** on käytössä, sovelluksesi päivittyvät automaattisesti, kun kello on latauksessa ja yhdistetty Wifi-verkkoon. Jos et halua käyttää automaattista päivitystä, voit päivittää sovellukset manuaalisesti.

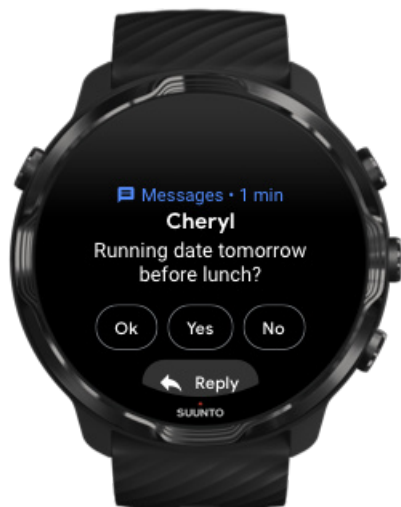
[Automaattisten sovelluspäivitysten hallinta](#)
[Järjestelmäpäivitysten lataaminen manuaalisesti](#)

Ilmoitusten ottaminen käyttöön kellossa

Kello voi myös näyttää kaikki puhelimeesi saapuvat viestit, puhelut ja ilmoitukset.

[Uusien ilmoitusten tarkastelu](#)
[Ilmoitusten hallitseminen](#)
[Puheluun vastaaminen tai puhelun hylkääminen](#)
[Viestiin vastaaminen Android-puhelimella](#)
[Valitse kellossasi näytettävät ilmoitukset](#)
[Hiljennä ilmoitukset väliaikaisesti](#)
[Ongelmia ilmoitusten vastaanottamisessa?](#)

Uusien ilmoitusten tarkastelu



Kun saat uuden ilmoituksen, kellosi värisee ja näyttää ilmoituksen muutaman sekunnin ajan.

- Napauta ilmoitusta ja selaa alaspäin lukeaksesi koko ilmoituksen.
- Hylkää ilmoitus pyyhkäisemällä oikealle.

Ilmoitusten hallitseminen



Jos et reagoi ilmoitukseen sen saapuessa, viesti tallennetaan ilmoitusluetteloon. Pieni rengas kellotaulun alaosassa osoittaa, että sinulla on uusi ilmoitus.

- Selaa ilmoituksia pyyhkäisemällä kellotaulunäkymässä ylöspäin.
- Laajenna viesti napauttamalla, jotta voit lukea sen ja reagoida siihen.
- Hylkää ilmoitus pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- Poista kaikki ilmoitukset pyyhkäisemällä ilmoitusluettelon loppuun ja valitsemalla Poista kaikki.

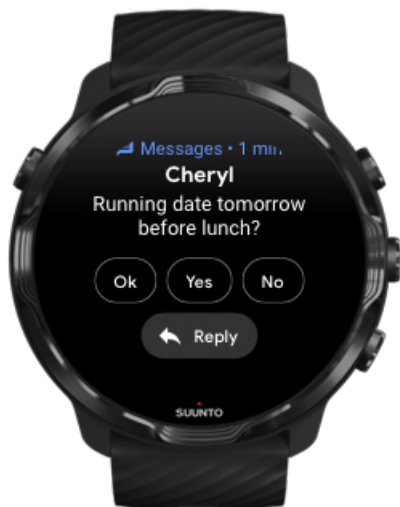
Puheluun vastaaminen tai puhelun hylkääminen



Jos saat puhelimeesi puhelun, näet kellossasi ilmoituksen tulevasta puhelusta. Voit reagoida puheluun kellostasi, mutta sinun on käytettävä puhelinta itse puhumiseen.

- **Vastaa puheluun** pyyhkäisemällä vasemmalle tai napauttamalla vihreää puhelinta.
- **Hylkää puhelu** pyyhkäisemällä oikealle tai napauttamalla punaista puhelinta.
- Jos haluat hylätä puhelun ja vastata tekstiviestillä, valitse **Lisää** » **Lähetä viesti** ja valitse sitten valmis teksti.

Viestiin vastaaminen Android-puhelimella



Jos olet muodostanut laiteparin kellosi ja Android-puhelimen välille, voit myös vastata viesteihin kellosta käsin.


1. Vieritä alas viestin loppuun.
2. Valitse **Vastaa** ↩.
3. Vaihtoehdot: Sano viesti napauttamalla mikrofonikuvaketta, valitse näppäimistö tai emoji tai käytä esimääritettyjä tekstejä vierittämällä alaspäin.
4. Näet valintamerkin kellossasi, kun viesti on lähetetty.

Valitse kellossasi näytettävät ilmoitukset


Halutessasi voit lopettaa ilmoitusten vastaanottamisen tietyistä sovelluksista.

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Siirry kohtaan **Asetukset** ⚙ » **Sovellukset ja ilmoitukset**.
3. Valitse **Sovellusilmoitukset**.

4. Valitse, mistä sovelluksista haluat saada ilmoituksia.

 **HUOMAUTUS:** Voit myös muokata ilmoitusasetuksia Wear OS by Google -sovelluksessa puhelimesasi.

Hiljennä ilmoitukset väliaikaisesti

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Älä häiritse** .

Kun Älä häiritse on käytössä, kellosi ei värise eikä näytä ilmoituksia niiden saapuessa, mutta näet ne silti ilmoitusten luettelossa.

Ongelmia ilmoitusten vastaanottamisessa?

- Varmista, että olet yhdistänyt kellosi puhelimesa olevaan Wear OS by Google -sovellukseen.
- Tarkista, että puhelimesi on yhteydessä internetiin.
- Tarkista, onko Älä häiritse valittuna kellossasi.
- Tarkista, ettet ole poistanut käytöstä tiettyjen sovellusten ilmoituksia.
- Tarkista, että saat ilmoituksia puhelimeesi.
- Tarkista, että kello on yhdistetty laitepariksi puhelimen kanssa.

Kiekkojen tarkastelu ja hallinta

Kiekot ovat nopea tapa saada tietoa siitä, mikä on sinulle tärkeintä, olipa se harjoittelutilasi tarkistaminen, sää tai edistyminen päivittäisissä aktiivisuustavoitteissa.

Suunto 7 -kellossa on kuusi esivalittua kiekkoa – Suunnon Syke, Tänään, Voimavarat, Uni, Yleiskatsaus ja Tämä viikko.

[Kiekkojen tarkastelu ja järjestäminen](#)

[Lisää uusi kiekko](#)

[Seuraa harjoittelutrendejäsi ja päivittäistä aktiivisuuttasi Suunnon avulla](#)

Kiekkojen tarkastelu ja järjestäminen

1. Voit tarkastella kiekkojasi pyyhkäisemällä kellotaulunäkymässä vasemmalle.

2. Kosketa mitä tahansa kiekkoa pitkään ja järjestä sitten kiekot uudelleen napauttamalla nuolia.

Voit järjestellä kiekkoja myös Wear OS by Google -sovelluksessa puhelimesasi.

Lisää uusi kiekko


1. Voit tarkastella kiekkojasi pyyhkäisemällä kellotaulunäkymässä vasemmalle.
2. Kosketa jotain kiekkoa pitkään.
3. Pyyhkäise vasemmalle kiekkojen loppuun saakka, niin voit lisätä uusia kiekkoja napauttamalla +-kuvaketta.
4. Selaa luettelo ja valitse kiekko napauttamalla sitä.

Voit lisätä uusia kiekkoja myös Wear OS by Google -sovelluksessa puhelimesasi.

Seuraa harjoittelutrendejäsi ja päivittäistä aktiivisuuttasi Suunnon avulla

Suunto 7 -kellossa on kuusi Suunnon kiekkoa – Syke, Tänään, Voimavarat, Uni, Tämä viikko ja Yleiskatsaus – jotka auttavat sinua seuraamaan harjoittelusi ja pysymään motivoituneena.

Pyyhkäisemällä vasemmalle näet päivittäiset aktiivisuustietosi. Pyyhkäisemällä vasemmalle uudelleen voit luoda nopean silmäyksen kuluneen viikon tai neljän edeltävän viikon harjoitteluun, harrastamiisi lajeihin ja harjoitusaikoihin. Pyyhkäise vielä vasemmalle nähdäksesi, paljonko olet harjoitellut, oletko saanut riittävästi virkistävää unta ja palaudutko tarpeeksi hyvin. Avaa Suunto Wear -sovellus napauttamalla ja tarkastele päiväkirjaasi.

 **HUOMAUTUS:** Kosketa ja pidä mitä tahansa kiekkoa painettuna ja järjestä sitten kiekot uudelleen napauttamalla nuolia.



Syke

Syke-kiekosta näet nopeasti nykyisen sykkeesi, ja 24 tunnin kaavio näyttää, miten sykkeesi muuttuu päivän kuluessa – kun lepäät ja kun olet aktiivinen. Vaikka kaavio päivittyykin 10 minuutin välein, nykyinen sykkeesi mitataan sekunnin välein, jotta saamasi palaute on ajantasaista.



Tänään


Tarkista edistymisesi päivittäisessä aktiivisuudessa, esimerkiksi askeleet ja kalorit.


Päivässä kuluttamasi kokonaiskalorimäärä perustuu kahteen tekijään: perusaineenvaihduntaasi (BMR) ja fyysiseen aktiivisuuteesi.


BMR on kalorimäärä, jonka kehosi kuluttaa lepotilassa. Nämä kalorit kuluvat kehosi lämpimänä pitämiseen ja perustoimintoihin, kuten silmien räpyttämiseen ja sydämen sykkimiseen. Luku perustuu henkilökohtaiseen profiiliisi, johon kuuluvia tietoja ovat mm. ikä ja sukupuoli.

Kalorikuvakkeen ympärillä oleva rengas etenee sen mukaan, kuinka paljon aktiivikaloreita kulutat päivän aikana tavoitteeseesi nähden. Askelkuvakkeen ympärillä oleva rengas näyttää päivän askelmääräsi tavoitteeseesi verrattuna.

Voit muokata päivittäisiä askel- ja kaloritavoitteita Suunto-sovelluksessa puhelimesi.

 **HUOMAUTUS:** Harjoittelun aikana Suunto 7 seuraa harjoituksen kokonaisenergiankulutusta (perusaineenvaihdunta + aktiivikalorit).

 **HUOMAUTUS:** Google Fitin ja Suunto Wear -sovelluksen askelmäärät voivat olla erilaisia, sillä ne eivät käytä samaa algoritmia.

 **HUOMAUTUS:** Joissakin urheilutiloissa askelten laskenta on pois käytöstä, mikä vaikuttaa myös päivittäiseen askelmäärään. Google Fit -kiekko näyttää tällaisella urheilutilalla tallennetun aktiviteetin askelmäärät, kun taas Suunnon Tänään-kiekkoei näytä niitä.



Voimavarat

Voimavarat -kiekosta näet nopeasti nykyisen voimavaratasosi, tai voit katsoa 24 tunnin kaaviosta, miten uni, päivittäinen aktiivisuus ja stressi vaikuttavat kehosi voimavaroihin. Vaikka kaavio päivittyy 30 minuutin välein, nykyinen voimavaratasosi päivittyy tiheämmin.



Uni

Säännöllinen unirytmii yhdistyy usein parempaan unenlaatuun ja palautumiseen. Unikiekkoo auttaa tarkkailemaan, kuinka johdonmukaisia nukkumisaikasi ovat. Kaaviosta näet edellisten viikkojen unijaksosten kestot, nukahtamisajat ja heräämisajat.

Unikaaviossa uniseurannan seitsemän viimeistä päivää näytetään korostettuina. Tämä auttaa sinua varmistamaan, että nukut riittävästi myös pitkällä aikavälillä.

Aiemman unijaksosi kesto ja unen aikana kertyneet kehon voimavarat näytetään myös tässä kiekossa.



Tämä viikko

Säilytä hyvä viikoittainen harjoittelurytmi ja pysy motivoituneena.



Yleiskatsaus (neljä viime viikkoa)

Pidä harjoittelusi ja palautumisesi tasapainossa ja suunnittele etukäteen tai muokkaa suunnitelmaasi tarvittaessa.

 **HUOMAUTUS:** Suunnon kiekot näyttävät vain kellosi Suunto Wear -sovelluksella tallennetut harjoitukset.

4. KELLON MUKAUTTAMINEN

Voit räätälöidä Suunto 7 -kelloa monella tapaa omanlaiseksesi. Voit muuttaa kellosi ulkonäköä vaihdettavilla rannekkeilla ja kellotauluilla tai ladata sovelluksia, lisätä olennaista tietoa kellotauluun ja määrittää pikavalintanäppäimiä suosikkisovelluksiisi.

Kellotaulujen mukauttaminen

Suunto 7 -kelloon on esiasennettu joitakin vaihtoehtoisia kellotauluja. Voit myös ladata niitä lisää Google Play Kaupasta.

Kaikki Suunnon suunnittelemat kellotaulut on optimoitu käyttämään mahdollisimman vähän virtaa, jotta saisit parhaan mahdollisen käyttökokemuksen kellosi kanssa joka päivä.

[Suunto-kellotaulut](#)

[Kellotaulun vaihtaminen](#)

[Toimintojen \(tai lisäominaisuuksien\) lisääminen kellotauluun](#)

[Uuden kellotaulun lisääminen](#)

[Kellotaulun piilottaminen](#)

[Play Kaupasta löytämäsi kellotaulun poistaminen](#)

Suunto-kellotaulut

Suunto 7 -kelloon sisältyy neljä Suunnon kellotaulua – Lämpökartta, Original, Marine and Rose – niillä haluamme juhlistaa Suunnon historiaa ja intohimoisten urheilijoiden ja seikkailijoiden yhteisöä ympäri maailmaa.

Lämpökartta



Lämpökartta -kellotaulu kannustaa sinua tutkimaan ympäristöäsi näyttämällä vannoutuneiden Suunto-urheilijoiden harjoittelureitit alueellasi.

Oletusarvoisesti lämpökartta näyttää suositut juoksureitit alueellasi. Jos juoksu ei ole sinun juttusi, voit valita jonkin muun lajin lämpökartan kellotauluasetuksista. Suunto 7 -kellossa on valittavana 15 eri lämpökarttaa.

Kellotaulullasi oleva lämpökartta päivittyy automaattisesti sijaintisi perusteella. Jos et näe lämpökarttaa tai kartta ei päivity sijaintisi perusteella, tarkista seuraavat kohdat:

- Anna puhelimesa Wear OS by Google -sovellukselle oikeus jakaa sijaintisi.
- Salli kellossa sijainnin jakaminen yhdistettävyyasetuksissa ja Suunto-kellotaulujen sovellusoikeusasetuksissa.
- Varmista, että kello on yhteydessä internetiin.
- Tarkista, että olet liikkunut yli 2 kilometriä (1,25 mailia) aiemmasta sijainnistasi.
- Kokeile eri lämpökarttaa – ehkä valitsemallesi urheilulajille ei vielä ole lämpökarttatietoja.

Original



Tuomas Vohlonen perusti Suunnon vuonna 1936 aloittaakseen vakaiden ja tarkkojen kompassien massatuotannon, koska häntä oli pitkään häirinnyt perinteisten kuivakompassien epätarkkuus ja neulan epävakaus. Siitä lähtien Suunto-kompassit ja niiden valmistukseen kehitetty Suunnon oma menetelmä ovat tarjonneet tärkeitä navigointivälineitä ulkoiluharrastajille, urheilijoille ja ammattilaisille. Original -kellotaulun ulkonäkö on saanut inspiraationsa Suunnon ensimmäisestä tuotteesta, M-311-marssikompassista.

Marine



Vuodesta 1953 vuoteen 2011 Suunto valmisti merenkulkuun soveltuvia kompasseja. Marine -kellotaulu on saanut inspiraationsa suositusta Suunto K-14 -merenkulkukompassista, josta tuli monien purje- ja moottoriveneiden vakiovarustus ympäri maailmaa vakaan ja helposti luettavan kompassiruusun ja helpon alukseen asennettavuuden ansiosta.

Rose




Rose -kellotaulu sai inspiraationsa Suunnon TK-3 -taskukompassista, jonka esikuvana puolestaan olivat vanhat merenkulun kompassit ja niiden kompassiruusut. TK-3-kompassi oli kunnianosoitus maailman tutkimattomia kolkkia koluaville tutkimusmatkailijoille, jotka käyttivät pääkeinoinaan sijainnin löytämisessä kompassia, tähtiä ja köysiä.

Kellotaulun vaihtaminen

Voit milloin tahansa vaihtaa kellotaulun tavoitteisiisi, tarpeisiisi ja tyyliisi sopivaksi.



1. Näytä luettelo kellotauluista koskettamalla sormella näytön keskustaa pitkään ollessasi kellotaulussa.
2. Selaa kellotauluja pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
3. Valitse haluamasi kellotaulu napauttamalla.

 **HUOMAUTUS:** Voit myös siirtyä kohtaan **Asetukset » Näyttö » Vaihda kellotaulu** tai vaihtaa kellotaulun Wear OS by Google -sovelluksessa puhelimesi.

Toimintojen (tai lisäominaisuuksien) lisääminen kellotauluun

Useimmissa kellotauluissa on mahdollista lisätä lisätoimintoja, kuten pikavalintoja sovelluksiin, säätietoihin tai päivittäisiin askelmääriin. Eri kellotauluissa voi olla saatavilla eri lisäominaisuusvaihtoehtoja.

1. Näytä luettelo kellotauluista koskettamalla sormella näytön keskustaa pitkään ollessasi kellotaulussa.
2. Napauta Asetukset-kuvaketta kellotaulun alaosassa.



3. Napauta haluamaasi lisäominaisuuden paikkaa kellotaulumallissa.



4. Selaa luettelo ja valitse napauttamalla, minkä toiminnon haluat nähdä kellotaululla. (Jos haluat lisätä pikavalinnan, valitse **Yleiset** » **Sovelluksen pikakuvake**.)


Uuden kellotaulun lisääminen

Kaikki Suunnon suunnittelemat kellotaulut on optimoitu käyttämään mahdollisimman vähän virtaa, jotta saisit parhaan mahdollisen käyttökokemuksen joka päivä. Kun lisäät uuden kellotaulun Google Play Kaupasta, *pidä mielessä, että muita kellotauluja ei välttämättä ole optimoitu samalla tavalla.*


1. Näytä luettelo kellotauluista koskettamalla sormella näytön keskustaa pitkään ollessasi kellotaulussa.
2. Pyyhkäise vasemmalle ja uusien kellotaulujen lisäämisvalintaan.
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Näytä lisää kellotauluja**. (Noudata tarvittaessa ohjeita Wifi-yhteyden muodostamiseksi ja Google-tilin lisäämiseksi.)


Kellotaulun piilottaminen

1. Näytä luettelo kellotauluista koskettamalla sormella näytön keskustaa pitkään ollessasi kellotaulussa.
2. Pyyhkäise ylöspäin kellotaulussa, jonka haluat piilottaa.

 **HUOMAUTUS:** Kun kellotaulu on piilotettu, näet sen Wear OS by Google -sovelluksessa puhelimesi, mutta et kellossasi.

Play Kaupasta löytämäsi kellotaulun poistaminen


1. Avaa sovellusluettelo painamalla **virtapainiketta**.
2. Napauta **Play Kauppa** -sovellusta .
(Noudata tarvittaessa ohjeita Wifi-yhteyden muodostamiseksi ja Google-tilin lisäämiseksi.)
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Omat sovellukset** .
4. Vieritä alaspäin poistettavan kellotaulun kohdalle ja valitse **Poista**.

 **HUOMAUTUS:** Voit hallita kellotauluja myös Wear OS by Google -sovelluksessa puhelimesi. Valitse kellosi kuvan alla kellotaulujen vieressä **Lisää**.

Pikavalintanäppäinten mukautus


Voit määrittää joitakin Suunto 7 -kellon fyysisiä painikkeita pikavalintanäppäimiksi, joilla avaat suosikkisovelluksesi nopeammin.

Fyysisten näppäinten käyttäminen sovellusten pikavalintanäppäiminä

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset**  » **Muokkaus** » **Muokkaa kiinteitä painikkeita**.
3. Napauta haluamaasi näppäintä ja valitse sovellus, jonka haluat näppäimen aukaisevan.

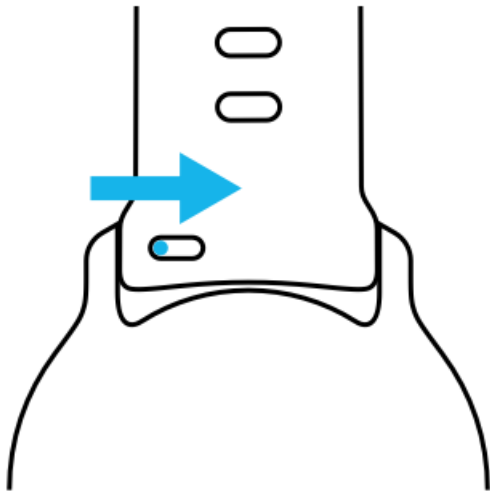
Kellon rannekkeiden vaihtaminen

Suunto 7 -kellossa on pikalukituksella varustettu kestävä silikoniranneke. Pikalukollinen ranneke on mukava käyttää ja helppo vaihtaa ilman lisätyökaluja.

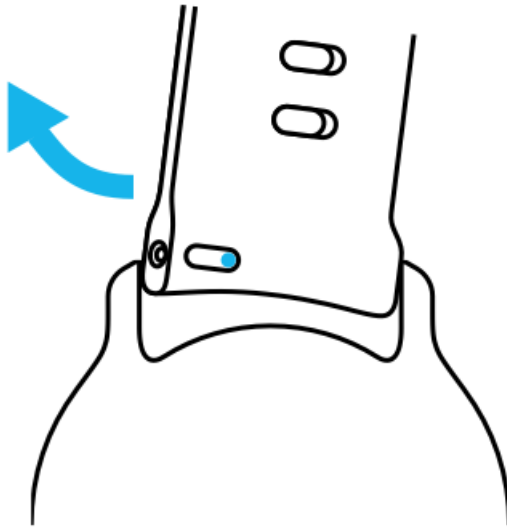
 **HUOMAUTUS:** Kaikki suunto.com-sivustolla myynnissä olevat 24 mm:n levyiset pikalukituksella varustetut rannekkeet ovat yhteensopivia Suunto 7 -kellon kanssa.

Rannekkeen irrottaminen kellon rungosta

1. Käännä kello ylösalaisin.
2. Vedä jousitapissa olevaa nystyrää rannekkeen keskiviivaa kohti, jotta jousitappi vapautuu pesästään.

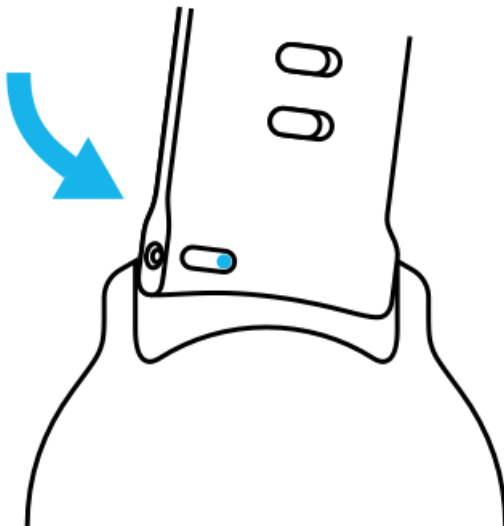


3. Irrota ranneke.



Uuden rannekkeen kiinnittäminen

1. Työnnä jousitapin toisessa päässä oleva nystyrä kellon rungossa olevaan pesään.
2. Vedä nystyrää rannekkeen keskiviivaa kohti, jotta jousitapin liikkuva pää vetäytyy sisään.
3. Sujauta ranneke paikalleen ja vapauta jousitappi.



Varmista ranneketta varovasti vetäisemällä, että ranneke on paikallaan ja tappi on painunut pesäänsä.

5. SUUNNON URHEILUOMINAISUUDET

Suunto Wear -sovellus kellossasi



Suunto 7 -kelloon sisältyy Suunto Wear -sovellus – urheilu- ja seikkailukumppanisi kellossasi. Suunto Wear -sovelluksessa on yli 70 urheilutilaa, joissa voit seurata kaikkia harrastamiasi urheilulajeja, sekä ilmaiset Suunto-kartat ja -lämpökartat ulkoseikkailujesi tueksi – myös ilman verkkoyhteyttä.


Kellossasi olevan Suunto Wear -sovelluksen avulla voit

- tallentaa kaikki harjoituksesi – juoksu, uinti, pyöräily, vaellus, jooga – valinta on sinun
- seurata harjoituksiasi lajikohtaisten tilastojen avulla
- saada tarkkoja ja käteviä urheilumittauksia GPS:n, ilmanpainemittarin ja rannesykeanturin avulla
- seurata harjoittelua, päivittäistä aktiivisuutta, unta ja kehon voimavaroja, jotta voit säilyttää hyvän tasapainon aktiivisuuden ja riittävän palautumisen välillä
- käyttää karttoja helposti harjoittelun aikana ja nähdä reittisi kartalla
- navigoida reittejä ja tutkia uusia paikkoja lämpökarttojen avulla
- ladata Suunnon offline-kartat kelloosi ja käyttää karttoja ilman internetyhteyttä
- käyttää harjoituspäiväkirjaasi helposti kellossa
- hallita harjoitustasi painikkeilla, jos sinulla on käsiin kädessä tai olet veden alla.

Käytön aloittaminen



Suunto Wear -sovellus on suunniteltu urheilu- ja ulkoilukäyttöön. Voit tarvittaessa käyttää painikkeita kosketusnäytön sijaan. Jos käytät käsineitä tai olet veden alla, voit käyttää kolmea oikeanpuolista painiketta Suunto Wear -sovelluksessa liikkumiseen, harjoituksesi seurantaan ja kartan lähentämiseen.

1. Avaa **Suunto Wear -sovellus**  painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Kun avaat sovelluksen ensimmäisen kerran, tee henkilökohtaisen profiilisi asetukset noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita, niin saat tarkat ja yksilölliset mittaukset harjoituksen aikana. Käytä kosketusta tai painikkeita.

Vieritä ylös ja alas: käytä oikeata ylä- ja alapainiketta tai pyyhkäise ylös ja alas

Valitse: paina keskipainiketta tai napauta

Palaa takaisin: pyyhkäise oikealle

3. Käytä Suunto Wear -sovellusta seuraaviin:


[Harjoituksen tallentaminen](#)

[Kartan katselu](#)

[Asetusten muokkaaminen](#)

[Päiväkirjan katselu](#)



 **HUOMAUTUS:** Jos haluat muokata profiilisi tietoja myöhemmin, avaa Suunto Wear -sovellus, pyyhkäise ylös ja siirry kohtaan Yleiset asetukset.

Suunto-sovellus puhelimeen



Suunto 7 -kellon koko urheilukokemuksen kokeaksesi tarvitset Suunto-sovelluksen, joka asennetaan puhelimeen.

Puhelimessasi olevalla Suunto-sovelluksella voit

- synkronoida ja tallentaa harjoituksesi kellosta
- saada yksityiskohtaisia tietoja harjoittelustasi
- seurata päivittäisen aktiivisuutesi trendejä ja historiaa
- seurata harjoittelutrendejäsi ja -historiaasi
- tarkastella ulkoarjoittelureittejäsä kartalla
- tutkia lämpökarttoja nähdäksesi, missä muut ovat harjoitelleet
- luoda omia reittejä tai käyttää suosittuja reittejä ja synkronoida ne kelloosi
- jakaa parhaat hetket ystävien kanssa
- yhdistää muihin urheilupalveluihin, kuten Strava ja Relive.

[Käytön aloittaminen](#)

[Suosikkiurheilupalveluihin yhdistäminen](#)

[Usean kellon käyttäminen Suunto-sovelluksen kanssa](#)

Käytön aloittaminen

Suunto-sovellus toimii mobiililaitteiden kanssa, joissa on Android 6.0 ja Bluetooth 4.0 tai uudempi sekä iOS 11.0 tai uudempi. Tuetut ominaisuudet voivat vaihdella kellojen, puhelinten ja maiden välillä.

Uusi Suunto-käyttäjä

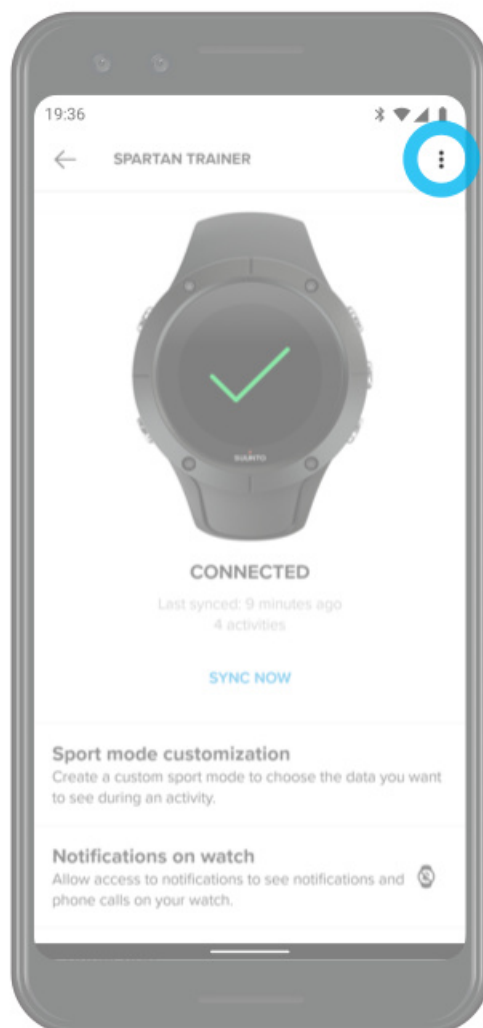
1. Jos et vielä ole yhdistänyt kelloasi ja puhelimen Wear OS by Google -sovellusta, tee se nyt.
[Lue lisää](#)
2. Lataa ja asenna Suunto-sovellus Google Play Kaupasta tai App Storesta.
3. Varmista, että Bluetooth on käytössä *sekä kellossasi että puhelimessasi*.
4. Avaa Suunto-sovellus puhelimessasi.
5. Rekisteröidy haluamallasi tavalla.
6. Seuraa näytön ohjeita.
7. Rekisteröitymisen jälkeen sinut ohjataan kellonäyttöön.
8. Kun näet kellosi, valitse Yhdistä.
9. Kun kello on yhdistetty, katso nopea esittely oppiaksesi tärkeimmät asiat uudesta kellostasi.

Suunto-sovelluksen käyttäjä jo ennestään

1. Jos et vielä ole yhdistänyt kelloasi ja puhelimen Wear OS by Google -sovellusta, tee se nyt.

[Lue lisää](#)

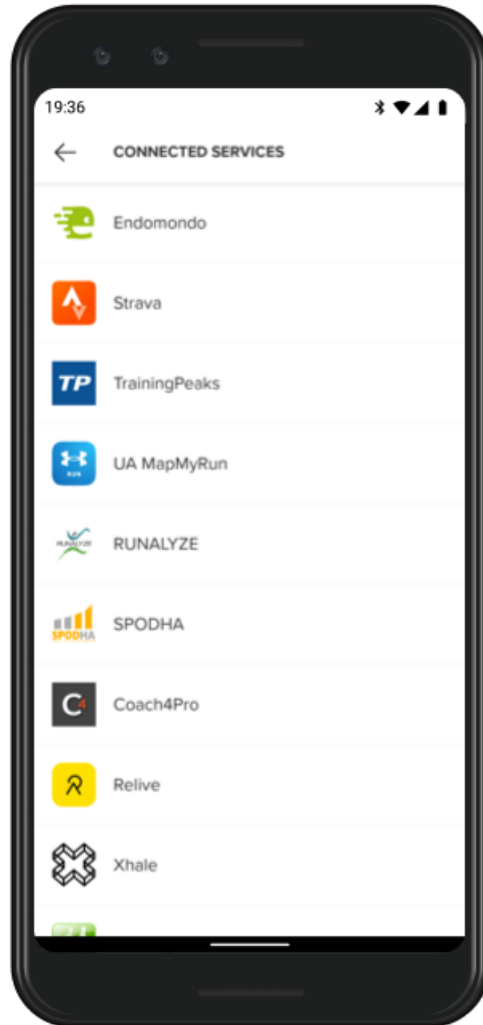
2. Varmista, että Bluetooth on käytössä *sekä kellossasi että puhelimesasi*.
3. Avaa Suunto-sovellus puhelimesasi.
4. Jos et automaattisesti ohjaudu kellonäyttöön, napauta vasemmassa yläkulmassa olevaa kellokuvaketta.
5. a. Kun näet uuden kellosi näytössä, valitse **Yhdistä**.
b. Jos olet jo yhdistänyt jonkin toisen Suunto-laitteen Suunto-sovellukseen, poista ensin pariliitos vanhan laitteen ja Suunto-sovelluksen väliltä, ja yhdistä sitten Suunto 7 sovellukseen.



6. Kun kello on yhdistetty, katso nopea esittely oppiaksesi tärkeimmät asiat uudesta kellostasi.

Suosikkiurheilupalveluihin yhdistäminen

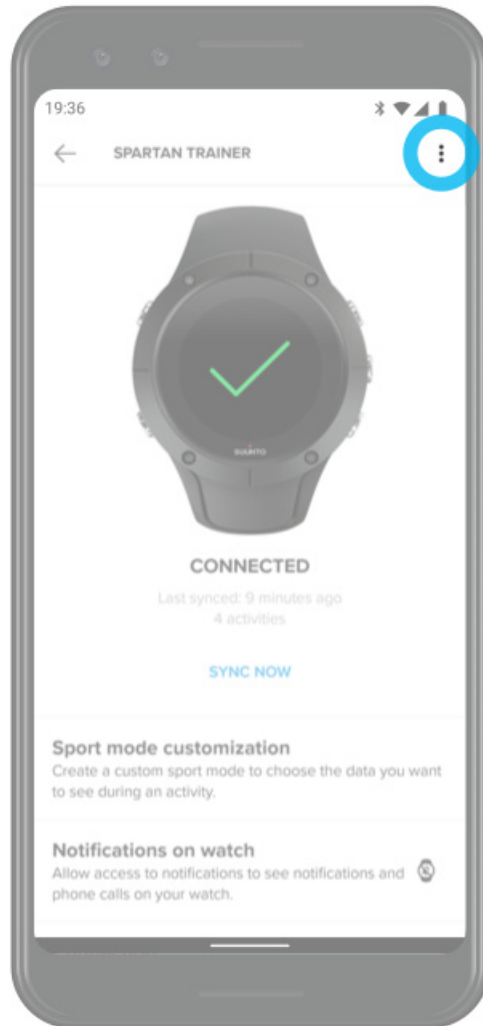
Suunto-sovelluksen avulla voit yhdistää ja synkronoida aktiviteettisi suosikkiurheilupalveluihisi, esimerkiksi Stravaan ja Reliveen.



1. Avaa Suunto-sovellus puhelimesi.
2. Napauta Profili-välilehteä.
3. Napauta kohtaa Yhdistä muihin palveluihin, valitse, mihin palveluihin haluat yhdistää, ja seuraa näytön ohjeita.
4. Suunto-kumppaneiden täydellinen luettelo löytyy osoitteesta suunto.com/partners

Usean kellon käyttäminen Suunto-sovelluksen kanssa

Suunto-sovellukseen voi yhdistää vain yhden laitteen kerrallaan. Kun olet muodostanut laiteparin kellon ja puhelimessa olevan Wear OS by Google -sovelluksen välille, poista Suunto-sovelluksen yhteys toiseen laitteeseen ja yhdistä sitten Suunto 7 sovellukseen.



Suunto-kartat



Suunto Wear -sovelluksessa on ilmaisia ulkoilukarttoja ja 15 urheilulajikohtaista lämpökarttaa, joita voi käyttää myös ilman verkkoyhteyttä. Suunto-kartat on optimoitu ulkourheiluun: ne korostavat korkeuserot tarkoilla korkeuskäyrillä ja näyttävät suositut pyöräily- ja hiihtoreitit perusreittien lisäksi. Lämpökartoista näet missä muut ovat harjoitelleet ja voit seurata suosituimpia reittejä.

Suunto-karttojen ansiosta voit

- nähdä sijaintisi ja suuntasasi
- tutustua ympäristösi ulkoilukarttojen avulla
- navigoida reittejä ja tutkia uusia paikkoja lämpökarttojen avulla
- käyttää karttoja helposti harjoituksen aikana
- nähdä reittisi kartalla harjoituksen aikana
- ladata räätälöidyt offline-kartat kelloosi ja käyttää karttoja ilman internetyhteyttä
- saada paikalliset offline-kartat ladattuna kelloosi automaattisesti, kun Wifi-yhteys on käytössä latauksen aikana.

[Käytön aloittaminen](#)

[Karttaeleet](#)

[Karttanäkymä](#)

[Karttatyylit](#)

[Lämpökartat](#)

[Offline-kartat](#)


[Etkö näe karttaa?](#)

[Harjoittelu karttojen kanssa](#)

[Reittinavigointi](#)

Käytön aloittaminen

Jos haluat käyttää Suunto-karttoja, tarvitset [verkkoyhteyden](#) tai kelloon ladattuja [offline-karttoja](#).

1. Avaa **Suunto Wear -sovellus**  painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Näytä kartta painamalla oikeata yläpainiketta tai pyyhkäisemällä alaspäin.
Ole kärsivällinen, kartan aktivoiminen voi kestää muutaman sekunnin.



3. Tutustu ympäristöösi tutkimalla karttaa.
4. Palaa alkuun pitämällä oikeaa alapainiketta painettuna tai sulje kartta pyyhkäisemällä ylöspäin näytön alaosasta.



5. Poistu Suunto Wear -sovelluksesta painamalla virtapainiketta tai pyyhkäisemällä oikealle.

Karttaeieet



Lähentäminen ja loitontaminen


Käytä oikeata ylä- ja alapainiketta.

Kartan liikuttaminen

Kosketa ja vedä karttaa.

Kartan keskittäminen

Kun karttaa on liikutettu, napauta karttaa.

 **HUOMAUTUS:** Harjoituksen aikana kartta keskittyy automaattisesti muutaman sekunnin kuluessa liikkeelle lähdöstäsi.

Karttanäkymä



Sijainti

Musta ympyrä osoittaa nykyisen sijaintisi kartalla. Ympyrä on harmaa, jos kellolla ei ole tarkkaa sijaintitietoa.

Suuntanuoli

Sijainnin osoittimen sisällä oleva suuntanuoli näyttää kulkusuuntasi.

Kartan mittakaava

Numeroarvo kartan alaosassa osoittaa etäisyyden nykyisestä sijainnistasi lähelläsi oleviin paikkoihin. Etäisyys mitataan näytön keskeltä ulkoreunan ohueen kehään (säde).

Karttatyylit



Suunto Wear -sovelluksessa on valittavana useita karttatyylejä – ulkoilukartta, talvikartta ja 15 lämpökarttatyyppeä eri urheilulajeille kuten juoksu, polkujuoksu, pyöräily ja uinti. Oletusarvoisesti karttanäkymässä näkyy Suunnon ulkoilukartta.

[Karttatyylin vaihtaminen](#)

Lämpökartat


Lämpökartat näyttävät Suunto-yhteisön satoihin harjoitukseen perustuvat suosituimmat reitit ympäri maailmaa. Löydä uusia harjoittelupaikkoja lähistölläsi tai näe, missä paikalliset harjoittelevat, jos olet sinulle uudella alueella. Voit tutustua lämpökarttoihin myös Suunto-sovelluksessa.



Suunto Wear -sovelluksessa on lämpökarttoja seuraaville lajeille:

- juoksu
- polkujuoksu
- pyöräily
- maastopyöräily
- kaikki polut
- kaikenlainen kävely
- vuorikiipeily
- uinti
- surffaus ja rantaurheilu
- kaikki melonta
- maastohiihto
- laskettelu
- vaellushiihto
- rullahiihto-/luistelu
- golf

Tutki lämpökarttojen avulla

 **HUOMAUTUS:** Lämpökartat on luotu julkisesti jaettujen harjoitusten perusteella.

Suosittu aloituspisteet



Uutta paikkaa tai reittiä kokeillessa voi olla vaikea päättää, mistä kannattaa aloittaa. Tutustu suosittuihin aloituspisteisiin Suunto Wear -sovelluksessa tai Suunto-sovelluksessa. Suositut aloituspisteet näkyvät lämpökartassa pieninä pisteinä.

Offline-kartat



Suunto Wear -sovelluksen avulla voit ladata Suunto-kartat kelloosi, jättää puhelimen kotiin ja käyttää karttoja ilman verkkoyhteyttä. Suunto Wear -sovellus lataa ja päivittää paikalliset offline-kartat lämpökarttoineen automaattisesti, kun kellosi latautuu ja on Wifi-yhteydessä. Voit myös luoda räätälöityjä offline-karttoja matkoillesi ja seikkailuihisi kaukana kotoa.

Offline-karttojen avulla voit

- käyttää Suunto-karttoja ja -lämpökarttoja ilman puhelinta ja verkkoyhteyttä
- nauttia nopeammasta karttojen käyttökokemuksesta
- välttää roaming- ja tiedonsiirtokustannukset



HUOMAUTUS: Kaikki lämpökarttatyylit sisältyvät offline-karttalatauksiin.

[Räätälöidyn offline-kartan lataaminen](#)

[Offline-karttojen hakeminen reiteille](#)

[Yhdistäminen Wifin kautta](#)

Paikallisten offline-karttojen automaattinen lataus

Paikalliset offline-kartat ja lämpökartat päivitetään ja ladataan automaattisesti viimeisimmän tunnetun sijaintisi perusteella sinua ympäröivältä alueelta, kun kellosi on latauksessa ja Wifi-yhteydessä. Ladattavan kartan alueen koko vaihtelee alkaen 35 km × 35 km kokoisesta alueesta aina 50 km × 50 km kokoiseen alueeseen (22 mi × 22 mi – 31 mi × 31 mi) riippuen sijainnistasasi.

Saat kelloosi ilmoituksen, kun kartan lataus on valmis.



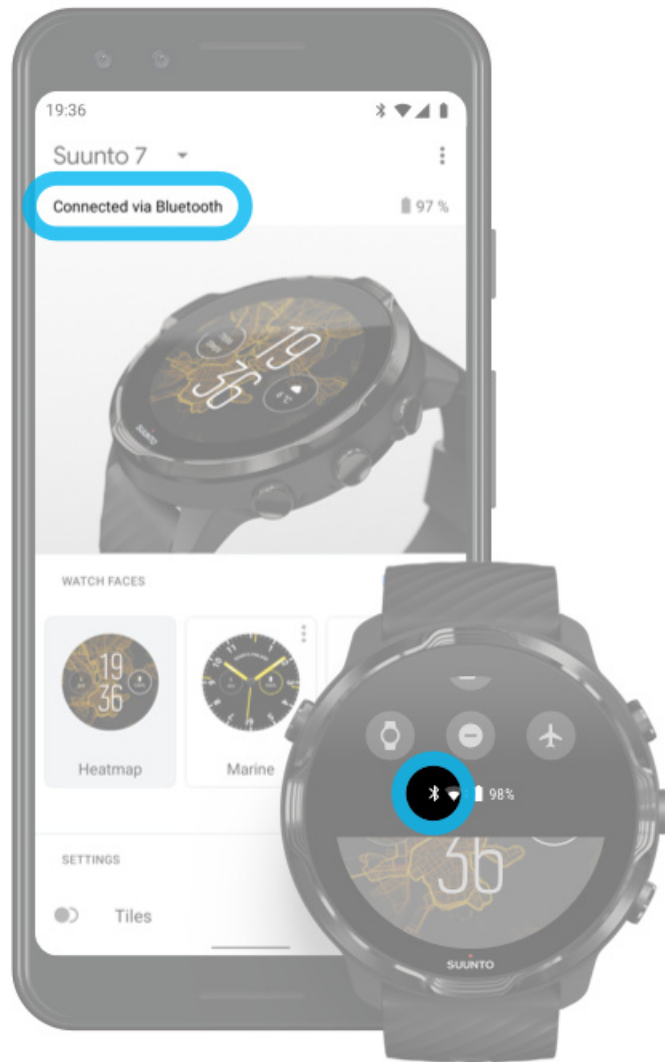
Etkö näe karttaa?

Ole kärsivällinen, kartan aktivoiminen voi kestää muutaman sekunnin. Jos et näe karttaa hetken odottamisen jälkeenkään:

- 1. Varmista, että kellosi on yhteydessä internetiin.**

Jos Wifi-yhteyttä ei ole saatavilla, tarkista, että kellosi on yhdistetty Wear OS -kumppanisovellukseen puhelimesi ja että puhelimesi on internetyhteys.

[Lue lisää](#)



2. **Varmista, että kellosi on löytänyt GPS-signaalin.**

Suunto Wear -sovelluksen on tiedettävä sijaintisi, jotta se voi näyttää sinulle oikean kartan. Jos kellosi etsii sijaintia yhä uudelleen, varmista, että olet aukealla alueella.

[Lue lisää](#)



3. Hanki offline-karttoja.

Offline-karttojen avulla voit nauttia nopeammasta ja sujuvammasta karttojen käytöstä ilman puhelinta tai verkkoyhteyttä.

[Lue lisää](#)

Eri urheilulajit ja mittaukset

Suunto Wear -sovellus tarjoaa tarkkoja ja hyödyllisiä urheilumittauksia sisäänrakennetun GPS:n, ilmanpainemittarin ja rannesykeanturin avulla. Harjoituksesi tallennustapa – mitä näet näytöllä harjoituksen aikana ja sen jälkeen näkyvät tiedot – riippuu valitsemastasi urheilutilasta.

[Urheilutilat](#)

[Syke harjoituksen aikana](#)

[Seuraa edistymistäsi kierrosten avulla](#)

[GPS: nopeus, matka ja sijainti](#)

[Korkeus, nousu ja lasku](#)

[Ilmanpainemittari](#)

Urheilutilat



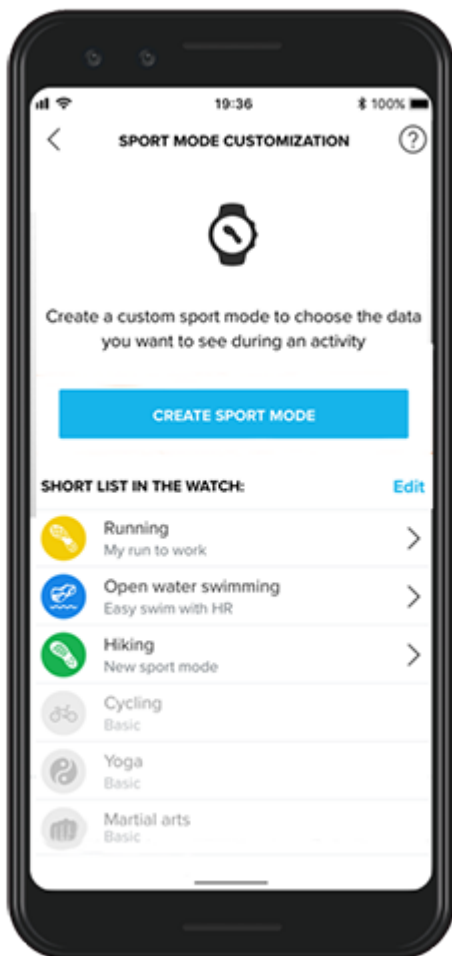
Suunto Wear -sovelluksessa on yli **70 urheilutilaa** (eri lajia) valmiina seuraamaan kaikkea liikuntaasi – juoksua, pyöräilyä, uintia, vaellusta, mitä vain haluat. Jokaisessa urheilutilassa on 2–4 harjoitusnäkymää, joissa on harjoituksen aikana nähtävissä tärkeimmät tilastotiedot sekä kartta, kun liikut ulkona.



Jos esimerkiksi lähdet juoksemaan, voit seurata edistymistäsi joka kilometri tai maili automaattisten kierrospäivitysten avulla ja nähdä juoksuvauhtisi ja reittisi kartalla. Jos taas valitset allasuinnin, sovellus seuraa automaattisesti sekä uinti-intervalleja että yleistä edistymistä. Helppoa!



Urheilutilojen mukauttaminen



Suunto 7 -kellossasi on laaja valikoima ennalta määritettyjä urheilutiloja, jotka näyttävät harjoittelun aikana aina olennaisimmat tiedot. Esimääriteltyjen urheilutilojen lisäksi voit luoda myös mukautettuja urheilutiloja Suunto-sovelluksen avulla.

Tutustu [mukautettujen urheilutilojen luomiseen \(Android\)](#).

Tutustu [mukautettujen urheilutilojen luomiseen \(iOS\)](#).

Syke harjoituksen aikana

Seuraamalla sykettä harjoituksen aikana tiedät tarkalleen, kuinka nopea – tai rauhallinen – sydämesi syke on. Sykkeen mittaaminen voi myös auttaa välttämään yhden yleisimmistä virheistä – liian kovan treenaamisen liian usein, mikä voi altistaa loukkaantumisille ja loppuun palamiselle.

Suunto Wear -sovelluksen urheilutilat on räätälöity näyttämään syke kulloisellekin aktiviteetille mielekkäällä tavalla. Valitsemasi urheilutilan mukaan voit esimerkiksi seurata senhetkistä sykettäsi, keskisykettä, sykettä tiettyjen kierrosten aikana tai sitä, millä sykealueella harjoittelet.



Harjoituksen jälkeen näet tarkemmat tiedot tehoistasi ja harjoituksen intensiteetistä, esim. mikä oli keskisykkeesi, mikä oli harjoituksen huipputeho (PTE-arvo) tai mikä on arvioitu palautumisaika. Jos kaikki käsitteet eivät ole sinulle tuttuja, voit lukea lisää kohdassa [Sanasto](#).



Kellon pukeminen oikein parempien sykemittausten saamiseksi

Sykealueet



Suunto Wear -sovelluksessa on viisi sykealuetta, jotka on numeroitu yhdestä (matalin) viiteen (korkein) ja määritelty maksimisykkeeseesi (max HR) perustuvina prosenttialueina.

Sykealueiden ymmärtäminen auttaa sinua ohjaamaan kuntosi kehittymistä. Kukin alue rasittaa kehoasi eri tavoin ja vaikuttaa siten fyysiseen kuntoosi eri tavalla.

ALUE 1: HELPPO



Alueella 1 harjoittelu on kehollesi suhteellisen kevyttä. Kuntoilun kannalta näin matalaa tehoa käytetään pääasiassa palauttavassa harjoittelussa ja peruskunnon parantamisessa, kun ollaan aloittamassa liikuntaharrastusta tai jatkamassa sitä pitkän tauon jälkeen. Jokapäiväinen liikunta – kävely, portaiden nouseminen, töihin pyöräily yms. – tapahtuu yleensä tällä teholla.

ALUE 2: KOHTALAINEN



Alueella 2 harjoittelu parantaa tehokkaasti peruskuntoa. Tällaisella teholla harjoittelu tuntuu helpolta, mutta pitkäkestoisella harjoittelulla voidaan saada huomattavia

harjoitusvaikutuksia. Enin osa kardiovaskulaarisesta kuntoilusta pitäisi suorittaa tällä alueella. Peruskunnon parantaminen luo perustan muulle harjoittelulle ja valmistelee elimistösi energisempään liikuntaan. Pitkäkestoinen harjoittelu tällä alueella kuluttaa paljon energiaa, etenkin kehoon varastoituneesta rasvasta.

ALUE 3: KOVA



Alueella 3 harjoittelu alkaa olla varsin tarmokasta ja tuntuu aika rankalta. Se parantaa kykyäsi liikkua nopeasti ja taloudellisesti. Tällä alueella elimistöön alkaa syntyä maitohappoa, mutta keho pystyy vielä huuhtelemaan sen kokonaan pois. Sinun pitäisi harjoitella tällä alueella enintään pari kertaa viikossa, sillä se rasittaa kehoa paljon.

ALUE 4: ERITTÄIN KOVA



Alueella 4 harjoittelu valmistelee elimistöäsi kilpailusuorituksiin ja koviin nopeuksiin. Tällä alueella voidaan harjoitella joko tasaisella nopeudella tai intervaleina (lyhempien harjoitteluvaiheiden ja toisinaan pidettävien taukojen yhdistelminä). Kovatehoinen harjoittelu kehittää kuntoa nopeasti ja tehokkaasti, mutta liian usein ja liian kovaa tehtynä se voi johtaa liikaharjoitteluun, mikä saattaa vaatia pitkää taukoa harjoittelusta.

ALUE 5: MAKSIMI



Kun harjoittelun aikainen syke saavuttaa alueen 5, harjoittelu tuntuu äärimmäisen kovalta. Elimistöön muodostuu maitohappoa paljon nopeammin kuin sitä voidaan

poistaa, ja enintään muutaman minuutin kuluttua on pysähdyttävä. Urheilijat sisällyttävät harjoitteluohjelmaansa tällaisia äärimmäisen intensiivisiä rupeamia hyvin hallitulla tavalla eivätkä kuntoilijat tarvitse niitä lainkaan.

Miten sykealueet lasketaan?

Sykealueet ovat prosenttialueita, jotka määrittävät maksimisykkeesi (max HR) perusteella. Oletusarvoisesti maksimisyke lasketaan vakioyhtälöllä: $220 - \text{ikäsi}$.

Suunto Wear -sovelluksen oletussykealueet prosentteina maksimisykkeestäsi ovat:

Alue 5: 87–100%

Alue 4: 82–86%

Alue 3: 77–81%

Alue 2: 72–76%

Alue 1: < 71%

Maksimisykkeen säätämisestä on tietoja kohdassa [Profiilin asetukset](#).

Seuraa edistymistäsi kierrosten avulla

Kierrokset ovat erinomainen tapa seurata edistymistä harjoituksen aikana ja analysoida tehoja tarkemmin harjoituksen jälkeen. Suunto Wear -sovelluksella voit luoda kierrosmerkintöjä manuaalisesti tai valita urheilutilan, joka luo sinulle kierrokset automaattisesti.

Automaattikierrokset

Urheilutiloihin, kuten juoksu, pyöräily ja sisäsoutu, sisältyvät automaattiset kierrospäivitykset, joiden avulla voit seurata edistymistäsi tietyn pituisella tai kestoisella matkalla. Esimerkiksi juoksu-urheilutilassa kello antaa sinulle merkin joka kilometrin tai mailin jälkeen ja näyttää näytöllä keskivauhtisi ja -sykkeesi viimeisimmän kilometrin aikana.



Jos haluat seurata ja vertailla tehojasi reaaliaikaisesti eri kierrosten välillä, siirry erilliseen kierrostaulukkonäyttöön. Useimmissa urheilutiloissa se on toinen harjoitusnäyttö.




Kierroksen merkitseminen manuaalisesti harjoituksen aikana



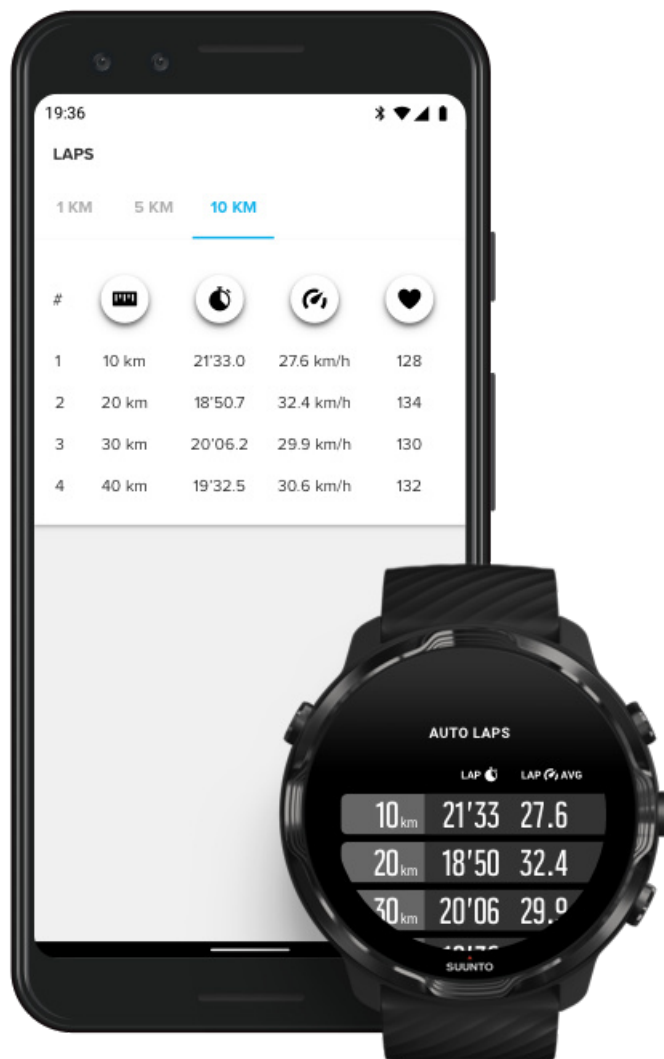
Automaattisten kierrosten lisäksi voit merkitä kierroksia manuaalisesti seurataksesi harjoituksesi eri osioita. Intervalliharjoituksen aikana voit esimerkiksi luoda kierrosmerkinnän sekä intervalli- että lepoaiheillesi, mikä helpottaa harjoituksen myöhempää analysointia. Tai voit lisätä kierrosmerkin, kun saavutat tietyn etapin tai käännöskohdan tavallisella harjoitusreitilläsi.

Merkitse kierros painamalla oikeata alapainiketta harjoitusnäytössä. Näet hetken ajan tärkeimmät tilastotiedot harjoituksesi kyseisessä osiossa.



 **HUOMAUTUS:** Joissakin urheilutiloissa, kuten yleisurheilutilassa, voit myös vertailla manuaalisesti merkitsemiäsi kierroksia reaaliajassa kierrostaulukkonäytössä.

Kierrostilastojen tarkasteleminen harjoituksen jälkeen




Jos haluat tarkastella kierrostilastojasi harjoituksen jälkeen, vieritä alas harjoitusyhteenvetoon ja valitse **Kierrokset**.

Synkronoi harjoitukset Suunto-sovellukseen puhelimeesi, niin voit analysoida kierroksiasi yksityiskohtaisemmin.

GPS: nopeus, matka ja sijainti



Suunto 7 käyttää GPS:ää (sijaintitietoja) harjoituksen aikana reittisi piirtämiseen kartalle ja yhdessä kiihtyvyyssanturin tietojen kanssa esimerkiksi nopeuden ja matkan mittaamiseen.

 **HUOMAUTUS:** Suunto 7 voi myös käyttää Glonass- tai BeiDou-palvelujen sijaintitietoja.

GPS:n tarkkuuden parantaminen

Harjoitustilastojen parhaan mahdollisen tarkkuuden takaamiseksi Suunto 7 käyttää oletuksena yhden sekunnin GPS-paikannusväliä sijaintitietojen päivittämiseen. Myös monet muut tekijät voivat kuitenkin vaikuttaa signaalin vahvuuteen ja GPS-tarkkuuteen.

Katso kohdasta [Sijainnin tarkkuuden muuttaminen](#), miten GPS-tarkkuutta voi muuttaa.

Jos havaitset ongelmia GPS-tarkkuudessa, kokeile seuraavia vinkkejä:

1. Odota aina GPS-signaalia ennen harjoituksen aloittamista



Ennen kuin aloitat harjoituksen tallentamisen, mene ulos ja odota, että kello löytää GPS-signaalin. Kun kello etsii GPS-signaalia, aloitusnäytön nuolikuvake on harmaa. Kun GPS-signaali on löydetty, nuolikuvake muuttuu valkoiseksi.

Jos teet avovesiuintiharjoitusta tai harjoittelet vaikeassa maastossa, suosittelemme odottamaan signaalin löytymistä vielä hieman kauemmin, jotta kello voi ladata kaikki tarvittavat GPS-tiedot tarkemman reitin saamiseksi.

2. Siirry aukealle alueelle

GPS-signaalin voimakkuuteen voivat vaikuttaa seuraavat tekijät ympäristössä ja maastossa:

- puut
- vesi
- rakennukset
- sillat
- metallirakenteet
- vuoret
- kurut tai rotkot
- raskaat, kosteat pilvet

Jos mahdollista, pyri siirtymään avoimempaan paikkaan ulkona harjoitusta aloittaessasi, ja odota muutama lisäminuutti GPS-signaalin löytymistä, jotta kello voi ladata kaikki tarvittavat GPS-tiedot tarkempia harjoitustilastotietoja varten.

3. Pidä kellosi yhteydessä Wifi-verkkoon



Yhdistä kellosi Wifi-verkkoon, jotta GPS voidaan optimoida uusimmilla satelliittitiedoilla. Kellosi löytää GPS-signaalin nopeammin, kun GPS-tiedot ovat ajan tasalla.

 **HUOMAUTUS:** Jos et voi yhdistää Wifi-verkkoon, saat GPS-päivitykset kerran viikossa Bluetoothin kautta.

4. Käytä kellossasi uusinta ohjelmistoa



Parannamme jatkuvasti kellojemme ohjelmistoja ja korjaamme mahdollisia virheitä. Varmista, että kelloosi on asennettu uusin ohjelmistoversio.

[Opi päivittämään kellosi](#)

Korkeus, nousu ja lasku

Suunto Wear -sovellus käyttää FusedAlti™ -toimintoa – yhdistelmä GPS:ää ja ilmanpaine korkeutta – korkeuslukeman ja johdettujen nousu- ja laskuarvojen laskemiseen harjoituksen aikana.



Ilmanpainemittari

Suunto 7 -kellossa on sisäänrakennettu paineanturi, joka mittaa absoluuttista ilmanpainetta. Suunto Wear -sovellus käyttää sekä GPS:ää että ilmanpainetietoja (FusedAlti™) tarkemman korkeuslukeman antamiseen.



⚠️ HUOMIO: Pidä kellon vasemmassa sivussa olevan ilmanpaineanturin aukkojen alue puhtaana liasta ja hiekasta. Älä koskaan työnä aukkoihin mitään, sillä anturi voi vaurioitua.

Harjoittelun aloittaminen

Ennen kuin aloitat

[Harjoittelun aloittaminen](#)

[Aloituksen viivästyminen](#)

[Tahattomien kosketus- ja näppäintoimintojen välttäminen harjoituksen aikana](#)

Ennen kuin aloitat

- Kellon sijainti ranteessasi vaikuttaa paljon syketarkkuuteen harjoituksen aikana.
[Lue, miten kello kannattaa kiinnittää ranteeseen, jotta saat parempia sykemittauksia](#)
- GPS-tarkkuus on tärkeä vauhti- ja etäisyysmittausten kannalta. Aloittaessasi harjoitusta varmista, että olet aukealla alueella, jotta saat hyvän GPS-signaalin.
[GPS-tarkkuuden parantaminen](#)
- Suunto 7 sopii erinomaisesti kaikenlaiseen harjoitteluun, mutta akun kuluminen riippuu urheilulajista ja siitä, miten käytät kelloasi harjoituksen aikana.
[Akunkeston pidentäminen harjoituksen aikana](#)

Harjoittelun aloittaminen

1. Avaa Suunto Wear -sovellus painamalla **oikeata yläpainiketta**.



2. Avaa urheilutilojen luettelo napauttamalla aloituspainikkeen alla olevaa aktiviteettia.



3. Selaa luettelo ja **valitse haluamasi urheilutila.** [Lue lisää urheilutiloista.](#)



4. **Valinnaisesti:** Muuta valitun urheilutilan Sijainnin tarkkuus -asetusta ja näyttöasetuksia. [Akunkeston pidentäminen harjoittelun aikana](#)



5. Kun olet valmis aloittamaan, aloita harjoitus **painamalla keskipainiketta** tai **pyyhkäisemällä aloituspainiketta vasemmalle.**



Jotta saisit mahdollisimman tarkat syke- ja GPS-tiedot alusta lähtien, voit odottaa, että aloituspainikkeen yläpuolella oleva nuolikuvake (sijainti) ja sydänkuvake (syke) muuttuvat valkoisiksi ennen kuin aloitat harjoituksen.



Jos sykekuvake pysyy harmaana, kokeile siirtää kello ranteessasi noin kahden sormenleveyden verran ranneluun yläpuolelle. Jos nuolikuvake pysyy harmaana, siirry ulos aukealle alueelle ja odota parempaa GPS-signaalia.

Aloituksen viivästyminen

Jos viivyt aloitusnäytössä hetken, esimerkiksi odottaessasi, että kellosi hakee GPS-sijainnin tai valmistautuessasi kilpailuun, näyttö saattaa siirtyä virransäästötilaan. Älä


huoli, voit silti aloittaa harjoituksesi tallennuksen välittömästi painamalla keskipainiketta.



Tahattomien kosketus- ja näppäintoimintojen välttäminen harjoituksen aikana



Märät olosuhteet tai esimerkiksi päälläsi olevat varusteet voivat vahingossa keskeyttää harjoituksen tallennuksen. Tahattomien napautusten ja näppäinpainallusten välttämiseksi harjoituksen aikana voit lukita kosketusnäytön ja näppäintoiminnot.

 **HUOMAUTUS:** Esimerkiksi sadepisarat tai märkä hihansuu voivat herättää näytön toistuvasti huomaamattasi ja siten kuluttaa akkusi odotettua nopeammin.

Kosketusnäytön ja näppäintoimintojen lukitseminen

1. Lukitse näyttö ja näppäintoiminnot pitämällä keskipainiketta painettuna.
2. Avaa lukitus painamalla keskipainiketta uudelleen pitkään.

Kun näyttö ja näppäintoiminnot on lukittu, **voit**:

- vaihtaa harjoitusnäyttöä keskipainikkeella
- palata kellotauluun virtapainikkeella
- zoomata karttaa oikealla ylä- ja alapainikkeella.

Kun näyttö ja näppäintoiminnot on lukittu, **et voi**

- keskeyttää tai päättää harjoitusta
- luoda manuaalisia kierroksia
- avata harjoitus- tai kartta-asetuksia
- pyyhkäistä näyttöä tai liikuttaa karttaa
- herättää näyttöä napauttamalla.

Kellon hallinta harjoituksen aikana

[Näytön herättäminen](#)

[Vaihtaminen harjoitusnäyttöjen välillä](#)

[Muiden sovellusten avaaminen harjoittelun aikana](#)

[Painikkeiden ja kosketusnäytön käyttäminen harjoituksen aikana](#)

Näytön herättäminen

Kun tallennetaan harjoitusta Suunto Wear -sovelluksella, kellon näyttö ja käyttöeleet on optimoitu urheilua ja pidempää akunkestoa ajatellen.

Tilastotietosi ovat aina näkyvillä harjoittelun aikana, mutta voit herättää näytön


- painamalla virtapainiketta
- koskettamalla näyttöä.



Voit herättää näytön harjoituksen aikana karttanäkymässä ollessasi

- kääntämällä rannettasi
- painamalla virtapainiketta
- koskettamalla näyttöä.



 **HUOMAUTUS:** Vesiurheilulajeissa, kuten uinnissa ja kajakkimelonnassa, Suunto Wear -sovelluksen kosketusnäyttö ei ole käytössä, jotta märät olosuhteet eivät aiheuttaisi tahattomia kosketuksia.

Jos poistut Suunto Wear -sovelluksesta minkä tahansa harjoituksen (myös uinnin) aikana, kosketusnäyttö otetaan käyttöön.

Vaihtaminen harjoitusnäyttöjen välillä



Harjoituksen aikana seurattavat tilastotiedot riippuvat valitsemastasi urheilutilasta. Useimmissa urheilutiloissa on 2–4 erilaista harjoitusnäyttöä, jotka näyttävät kunkin urheilulajin kannalta keskeisimmät harjoitustiedot. Kun urheilet ulkona, voit myös seurata reittiäsi kartalla.

Voit vaihtaa näyttöjen välillä seuraavasti:

- Paina keskipainiketta
- Pyyhkäise vasemmalle tai oikealle

Muiden sovellusten avaaminen harjoittelun aikana



Jos tarvitset jotain muuta sovellusta harjoituksesi aikana, haluat esimerkiksi hypätä jonkin kappaleen yli tai tarkistaa sään, voit poistua Suunto Wear -sovelluksesta, mutta jatkaa harjoituksen tallentamista.

1. Herätä näyttö painamalla virtapainiketta tai koskettamalla näyttöä.
2. Siirry kellotauluun painamalla virtapainiketta.
3. Käytä kelloasi kuten haluat.
4. Siirry kellotauluun painamalla virtapainiketta.
5. Palaa harjoitukseesi painamalla oikeata yläpainiketta.



HUOMAUTUS: Muista, että jotkin toiminnot ja sovellukset kuluttavat paljon akkua, mikä saattaa vaikuttaa harjoituksen tallennuspituuteen.

Painikkeiden ja kosketusnäytön käyttäminen harjoituksen aikana

Voit aloittaa harjoituksen ja säätää kellon asetuksia harjoituksen aikana myös käsiin kädessä tai veden alla. Kaikki urheiluominaisuudet on suunniteltu käytettäväksi painikkeilla vain tarvittaessa.

Näyttöjen välillä vaihtaminen

Painamalla keskypainiketta tai pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle näet eri mittautustietoja tai voit vilkaista karttaa.

Keskeytys

Paina oikeata yläpainiketta. Jatka painamalla uudelleen.

Lopetus

Paina oikeata yläpainiketta ja sen jälkeen oikeata alapainiketta.

Kierroksen merkitseminen

Paina oikeata alapainiketta.

Painikkeiden lukitus

Pidä keskipainiketta painettuna.

Kartan hallinta

Lähennä ja loitonna karttanäkymää oikealla ylä- ja alapainikkeella.

Harjoitusasetusten muokkaaminen

Avaa valikko pitämällä oikeata alapainiketta painettuna tai pyyhkäisemällä näytön alareunasta ylöspäin.

Karttatyylin vaihtaminen

Avaa valikko pitämällä oikeata alapainiketta painettuna tai pyyhkäisemällä näytön alareunasta ylöspäin.

Harjoituksen keskeyttäminen ja jatkaminen

1. Varmista, että olet harjoitusnäytössä.



2. Keskeytä harjoitus painamalla oikeata yläpainiketta.



3. Keskeytyksen aikana voit katsoa tietojasi ja siirtyä näyttöjen välillä keskipainikkeella tai pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.



4. Jatka harjoitusta painamalla oikeata yläpainiketta.



Sijainnin tarkistaminen tauon aikana

1. Paina keskeytystilassa keskipainiketta, kunnes olet karttanäkymässä.



2. Karttanäkymässä voit zoomata karttaa oikealla ylä- ja alapainikkeella ja liikuttaa karttaa koskettamalla ja vetämällä.



3. **Kun haluat jatkaa harjoitusta**, palaa harjoitusnäyttöön painamalla keskipainiketta ja sen jälkeen oikeata yläpainiketta.



Harjoittelun lopettaminen ja tarkastelu

[Harjoituksen lopettaminen](#)

[Harjoitusyhteenvedon tarkastelu](#)

[Harjoituksen poistaminen](#)

[Harjoitustietojen tarkastelu Suunto-sovelluksessa](#)

[Harjoituspäiväkirjan käyttäminen kellossa](#)

Harjoituksen lopettaminen

Kun olet lopettanut ja valmis päättämään harjoituksesi:

1. Varmista, että olet harjoitusnäytössä.
2. Paina oikeata yläpainiketta.



3. Lopeta ja tallenna harjoitus painamalla alapainiketta.



Harjoitusyhteenvedon tarkastelu



Kun olet lopettanut harjoituksesi, saat harjoitusyhteenvedon tuloksistasi. Vierittämällä alaspäin näet tarkemmat tiedot tehoistasi ja harjoituksen intensiteetistä, esim. mikä oli keskisykkeesi, mikä oli harjoituksen huipputeho (PTE-arvo) tai mikä on arvioitu palautumisaika. Jos kaikki käsitteet eivät ole sinulle tuttuja, voit lukea lisää kohdassa [Sanasto](#).

Voit poistaa harjoitusyhteenvedosta

- pyyhkäisemällä oikealle
- vierittämällä alaspäin ja valitsemalla Sulje.

 **HUOMAUTUS:** Yhteenvedon sisältö riippuu urheilutilasta ja mitatuista arvoista.

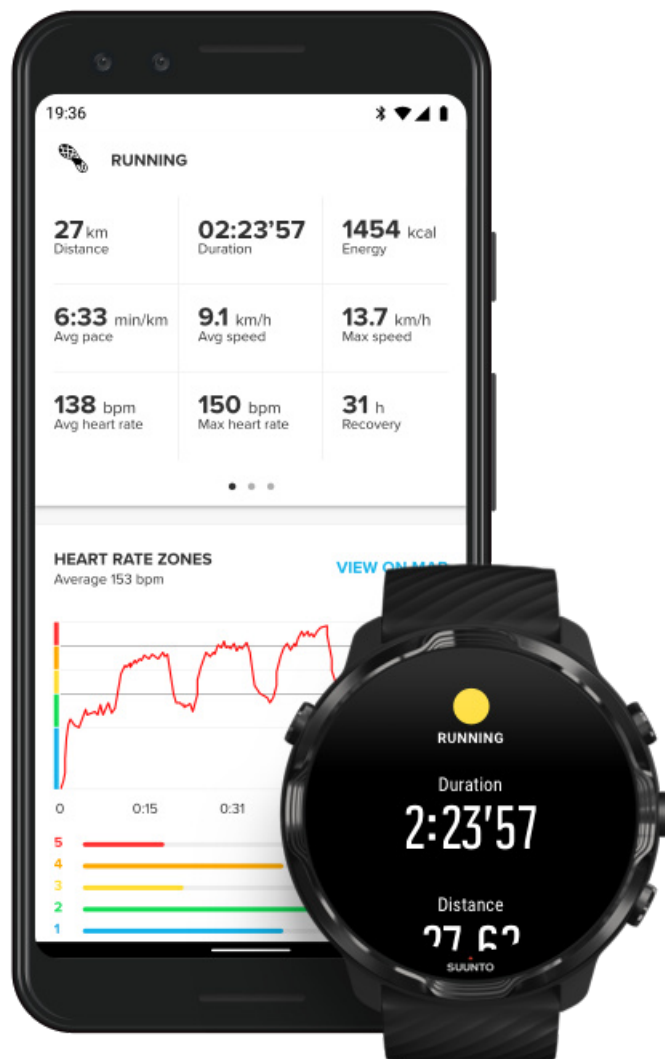
Harjoituksen poistaminen

Jos et halua säilyttää juuri tallentamaasi harjoitusta, voit poistaa sen kellosta ennen kuin poistut yhteenvedosta.

1. Vieritä alas harjoitusyhteenvedon loppuun.
2. Valitse Poista.




Harjoitustietojen tarkastelu Suunto-sovelluksessa



Kun kellosi on yhdistetty Suunto-sovellukseen, harjoitukset synkronoidaan automaattisesti ja tallennetaan sovellukseen puhelimesi. Suunto-sovelluksessa voit tarkastella ja analysoida harjoitustasi yksityiskohtaisemmin, lisätä kuvia ja videoita, synkronoida niitä suosikkiurheilupalveluihisi kuten Stravaan ja Reliveen ja jakaa parhaat hetkesi ystävien kanssa.


Yhdistäminen Suunto-sovellukseen

 **HUOMAUTUS:** Suunto-sovellus synkronoi harjoitukset Bluetoothin kautta niin, että voit synkronoida harjoitukset silloinkin, kun Wifi-yhteyttä ei ole saatavilla.

Harjoituspäiväkirjan käyttäminen kellossa



Voit tarkistaa nopeasti aikaisemmat harjoituksesi avaamalla Suunto Wear -sovelluksen kellossasi ja pyyhkäisemällä valikossa ylöspäin. Vieritä alaspäin ja valitse **Päiväkirja** nähdäksesi aiemmat harjoituksesi, päivittäisen aktiivisuutesi tai unitietosi. Pääset Päiväkirja -osioon myös napauttamalla jotakin seuraavista Suunto-kiekoista: Syke, Voimavarat, Tänään tai Uni.


 **HUOMAUTUS:** Muista synkronoida (ja tallentaa) harjoituksesi Suunto-sovellukseen. Jos joudut joskus nollaamaan kellosi, menetät kaikki päiväkirjan synkronoimattomat harjoitukset.

Suunto 7 -kellon kanssa uiminen

Suunto 7 on erinomainen kumppani uintiin, ja siinä on räätälöidyt urheilutilat uintiharjoituksiin altaassa ja avovesissä. Voit huoletta viedä kellon veden alle ja jopa painaa painikkeita – kellosi on vedenpitävä 50 metriin asti.

[Allasuinti](#)

[Uinti avovedessä](#)

 **HUOMAUTUS:** Märistä olosuhteista johtuvien epätoivottujen kosketustoimintojen välttämiseksi kosketusnäyttö on oletusarvoisesti pois käytöstä uintiurheilutiloissa.


Allasuinti



Jos olet valinnut urheilutilaksi allasuinnin, voit helposti seurata kokonaisedistystäsi ja uinti-intervallejasi. Aina kun pysähdyt lepäämään altaan päässä, kello merkitsee sinulle uinti-intervallin ja näyttää sen reaaliaikaisesti kierrostaulukkonäytössä.

Kellosi määrittää uinti-intervallit ja mittaa uintivauhtisi ja uintimatkan altaan pituuden perusteella. Voit helposti asettaa altaan pituuden harjoitusasetuksissa ennen uinnin aloittamista.

Lue, miten [altaan pituus asetetaan](#).

 **HUOMAUTUS:** Voit analysoida kierroksia myöhemmin harjoitusyhteenvedossa kellossasi tai puhelimen Suunto-sovelluksessa.

Uinti avovedessä



Avovesiuintitilassa voit seurata uintivauhtiasi ja -matkaasi sekä nähdä reittisi kartalla. Voit etsiä parhaan avovesialueen lähialueeltasi tarkistamalla kellostasi uinnin lämpökartat tai tutkimalla lämpökarttoja Suunto-sovelluksessa.



Avovesiuinti laskee matkan GPS:n avulla. GPS-signaalit eivät välity vedessä hyvin, joten kellon on käytävä säännöllisesti vedenpinnan yläpuolella, esim. vapaauinnissa, jotta GPS-paikannus onnistuu.

Tällaiset olosuhteet ovat GPS:lle haasteellisia, joten on tärkeää varmistaa vahva GPS-signaali ennen veteen hyppäämistä. Hyvän GPS-tarkkuuden varmistamiseksi:

- Yhdistä kellosi Wifi-verkkoon, jotta GPS voidaan optimoida uusimmilla satelliittitiedoilla.
- Kun olet valinnut avovesiuintitilan ja saanut GPS-signaalin, odota vähintään kolme minuuttia ennen kuin aloitat uinnin. Näin GPS ehtii suorittaa paikannuksen luotettavasti.

Harjoittelemine n karttojen kanssa



Suunto Wear -sovelluksella voit helposti käyttää ulkoilu- ja lämpökarttoja ulkona harjoitellessasi. Voit katsella reittiäsi kartalla, käyttää omia reittejäsi tai suosittuja reittejä navigointiin, käyttää lämpökarttoja uusien reittien etsimiseen tai seurata jälkiäsi löytääksesi takaisin lähtöpisteeseen.

Jos haluat käyttää Suunto-karttoja, tarvitset [verkkoyhteyden](#) tai kelloon ladattuja [offline-karttoja](#).

[Aloita harjoitus karttoja käyttäen](#)

[Poistu kartalta harjoittelun päättämiseksi](#)


[Tutki lämpökarttojen avulla](#)

[Reitin tarkastelu kartalla](#)

[Löydä tiesi takaisin](#)

[Reittinavigointi](#)

[Akunkeston pidentäminen harjoittelun aikana](#)

 **VINKKI:** Aina, kun kellosi on yhdistetty Wifi-verkkoon latauksen aikana, paikalliset kartat lämpökarttoineen ladataan automaattisesti kelloon. [Lisätietoja](#)

Aloita harjoitus karttoja käyttäen

1. Avaa Suunto Wear -sovellus painamalla oikeata yläpainiketta.



2. **Valitse urheilutila** ulkoharjoitukseen **GPS-seurannalla**, kuten juoksu, pyöräily tai vuorikiipeily.



3. Vaihda karttatyyliä pyyhkäisemällä valikossa ylöspäin ja siirtymällä kohtaan **Kartta-asetukset » Karttatyyli**.



4. Etsi haluamasi karttatyyli tai lämpökartta selaamalla luetteloa. Voit vierittää näyttöä joko painikkeilla tai näyttöä koskettamalla.
5. Valitse uusi karttatyyli painamalla keskipainiketta tai napauttamalla.
6. Poistu valikosta pyyhkäisemällä oikealle ja vieritä takaisin alkuun.
7. Aloita harjoituksesi painamalla keskipainiketta tai pyyhkäisemällä aloituspainiketta vasemmalle.



8. Voit seurata edistymistäsi kartalla painamalla keskipainiketta tai pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle, kunnes pääset karttanäyttöön.



[Etkö näe karttaa?](#)

[Karttaeleet](#)

Poistu kartalta harjoittelun päättämiseksi

Kun olet lopettanut ja valmis päättämään harjoituksesi:

1. Poistu kartalta painamalla keskipainiketta tai pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.



2. Keskeytä painamalla harjoitusnäkyssä oikeata yläpainiketta.



3. Lopeta ja tallenna harjoitus painamalla oikeata alapainiketta.

Tutki lämpökarttojen avulla



Suunnon lämpökarttojen avulla on helppo löytää uusia reittejä matkan aikana. Ottamalla lämpökartan käyttöön näet, missä muut innokkaat Suunto-käyttäjät ovat harjoitelleet ja voit tutustua ympäristösi luottavaisemmin.

[Karttatyylin muuttaminen harjoituksen aikana](#)

Reitin tarkastelu kartalla



Kun urheilet ulkona, näet reittisi ja voit seurata etenemistäsi kartalla reaaliaikaisesti. Valitse seuraava määränpääsi Suunnon ulkoilukarttojen avulla – tarkista, mihin metsäpolku vie tai missä ovat korkeimmat mäet.

Löydä tiesi takaisin



Harjoituksen aikana Suunto Wear -sovellus merkitsee lähtöpisteesi ja piirtää kulkemasi reitin aina, kun GPS-yhteys on saatavilla, vaikka karttaa ei olisikaan ladattu. Jos tarvitset apua löytääksesi takaisin lähtöpisteeseen, siirry karttanäkymään ja loitonna näkymää, jotta näet koko reitin ja suunnan, johon sinun on lähdettävä.

Reittinavigointi

Suunto 7 -kellon ulkoilukarttojen avulla offline-reittinavigointi on helppoa. Suunto-sovelluksen avulla voit luoda omia reittejä tai käyttää Suunto-yhteisön tai kumppanipalveluiden suosittuja reittejä. Reitit synkronoidaan Suunto 7 -kelloon Bluetooth-yhteydellä, ja reittinavigointi toimii kaikissa ulkoilulajien urheilutiloissa, joissa on kartta saatavilla ja GPS käytössä.

[Reittien synkronointi kelloon](#)

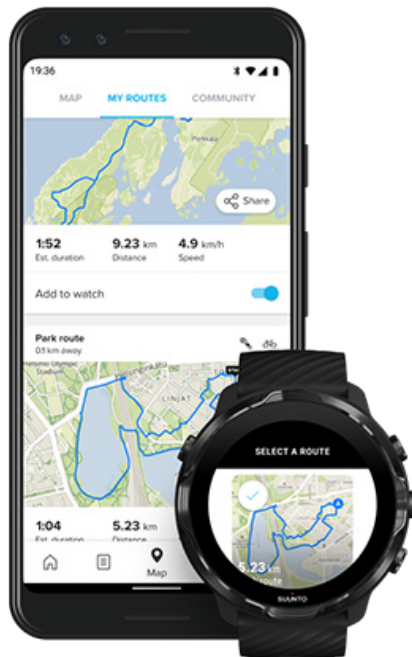
[Offline-karttojen hakeminen reiteille](#)

[Valitse reitti](#)

[Reitin navigointi](#)

[Reitin poistaminen](#)

Reittien synkronointi kelloon



Suunto-sovelluksen avulla voit luoda omia reittejä tai käyttää Suunto-yhteisön tai kumppanipalvelujen suosittuja reittejä.

Jotta voit synkronoida reitit kelloosi, varmista, että se on yhteydessä Suunto-sovellukseen ja puhelimesse olevaan Wear OS -kumppanisovellukseen.

Lue, miten voit [luoda reittejä Suunto-sovelluksessa \(Android\)](#).

Lue, miten voit [luoda reittejä Suunto-sovelluksessa \(iOS\)](#).

 **HUOMAUTUS:** Kelloon on mahdollista tallentaa enintään 15 reittiä.

Offline-karttojen hakeminen reiteille



Kun kello on latauksessa ja yhteydessä Wifi-verkkoon, kellon jokaiselle reitille ladataan automaattisesti offline-kartta. Lataukseen sisältyy perustasoinen ulkoilukartta (ei lämpökarttoja).

Valitse reitti



Kun valitset urheilutilan, joka käyttää GPS:ää, valitun urheilutilan alla näkyy pikalinkki reitin valintaan.



Löydät luettelon reiteistäsi myös valitsemalla **Kartta-asetukset » Valitse reitti**. Valitse reitti napauttamalla sitä tai painamalla keskipainiketta.

Näet reitin kartan esikatselun, jos reitille on ladattu offline-kartta.



Reitin tarkastelu ennen harjoittelua

Voit myös katsella valittua reittiä kartalla ennen kuin aloitat harjoituksesi.

Paina aloitusnäkyssä oikeata yläpainiketta tai pyyhkäise alaspäin nähdäksesi kartan ja yleisnäkymän koko reitistä. Napauttamalla karttaa näet lähennetyn näkymän ja matkan aloituspisteeseen (lintuperspektiivistä).

Reitin valinta harjoituksen aikana

1. Avaa valikko harjoituksen aikana pitämällä alapainiketta painettuna tai pyyhkäisemällä näytön alareunasta ylöspäin.



2. Valitse **Valitse reitti**
3. Valitse reitti, jota haluat käyttää.
4. Poistu valikosta painamalla oikeata yläpainiketta tai pyyhkäisemällä alaspäin.

Reitin navigointi

Valittu reitti näkyy automaattisesti karttanäkymässä harjoituksen aikana, jos valitussa urheilutilassa on kartta käytettävissä ja GPS käytössä. Reitillä ollessasi näet valitusta urheilutilasta riippuen jäljellä olevan matkan, arvioidun saapumisajan (ETA) ja jäljellä olevan nousun tai arvioidun matka-ajan (ETE) reitin loppuun saakka.

Jos käytät reittipisteitä, matka, arvioitu saapumisaika (ETA), jäljellä oleva nousu ja arvioitu matka-aika (ETE) viittaavat seuraavaan reittipisteeseen reitin lopun sijasta.



Napauttamalla karttaa näet reitin yleisnäkymän ja etäisyyden reitin loppuun. Kello palaa automaattisesti oletusnäkyseen hetken kuluttua.



Kaikki reittitiedot eivät ole nähtävissä virransäästötilassa.



Herätä näyttö kääntämällä rannetta, koskettamalla näyttöä tai painamalla virtapainiketta.

Kun suunnistat reitillä, kello auttaa sinua pysymään oikealla polulla antamalla lisäilmoituksia reitillä edetessäsi.

Jos esimerkiksi eksyt reitiltä, kello ilmoittaa, ettet ole oikealla polulla, ja kertoo myös, kun olet taas reitillä.



Kun saavut reitillä olevaan reittipisteeseen, saat ponnausviestin, joka kertoo etäisyyden seuraavaan reittipisteeseen.

 **HUOMAUTUS:** Jos olet vaihtanut [Sijainnin tarkkuus](#) -asetukseksi Hyvä, ilmoituksissa voi olla pieni viive.

Reitin poistaminen

Jos haluat poistaa reitin kellosta, mutta säilyttää sen silti Suunto-sovelluksessa, valitse reitti puhelinosovelluksessa ja poista valinta kohdasta Lisää kelloon.

Varmista, että kello on yhteydessä Suunto-sovellukseen ja että se synkronoituu muutosten jälkeen.

Jos haluat poistaa reitin kokonaan sekä kellosta että Suunto-sovelluksesta, valitse reitti Suunto-sovelluksessa ja poista se.

Harjoittelemisen musiikin kanssa

Suunto 7 -kellolla pääset musiikki- ja muihin äänitiedostoihisi urheilemisen aikana – myös käsiin kädessä tai märissä olosuhteissa.

[Automaattiset mediaohjaimet](#)

[Mediaohjainten avaaminen harjoituksen aikana](#)

[Kappaleiden keskeyttäminen ja ohittaminen näppäimillä](#)

[Kuuntele musiikkia ilman puhelinta](#)

Automaattiset mediaohjaimet



Jos alat toistaa musiikkia puhelimestasi harjoituksen aikana, mediaohjaimet voivat ilmestyä harjoitusnäyttöjesi yläosaan.

Poistu mediaohjainnäytöstä pyyhkäisemällä oikealle.

Mediaohjainten hallinta

Mediaohjainten avaaminen harjoituksen aikana

Jos haluat keskeyttää tai ohittaa kappaleita harjoituksen aikana, sinun on ensin poistuttava Suunto Wear -sovelluksesta ennen kuin voit avata mediaohjaimet.

Pikavalintanäppäimellä se onnistuu helposti myös käsiin kädessä tai märissä olosuhteissa:

1. Poistu Suunto Wear -sovelluksesta harjoituksen aikana painamalla virtapainiketta.




2. Avaa mediaohjaimet painamalla kellotaulunäkymässä keskipainiketta.



3. Voit säätää musiikkia mielesi mukaan joko koskettamalla tai painikkeilla.



4. Siirry kellotauluun painamalla virtapainiketta.
5. Palaa harjoituksen tallennukseen painamalla oikeata yläpainiketta.

 **HUOMAUTUS:** Harjoituksen tallennus jatkuu, vaikka poistutkin Suunto Wear -sovelluksesta.

Kappaleiden keskeyttäminen ja ohittaminen näppäimillä

Mediaohjainsovellus tukee myös näppäinohjausta kosketuseleiden ohella.

Näppäimillä voit hallita musiikkia silloinkin, kun kätesi ovat hikiset tai sinulla on käsineet kädessä.



Keskeytä ja toista

Keskeytä painamalla keskipainiketta ja toista painamalla uudelleen.

Seuraava kappale

Paina oikeata yläpainiketta.

Edellinen kappale

Paina oikeata alapainiketta.

Harjoitusasetukset

[Äänet ja värinä harjoituksen aikana](#)

[Altaan pituus](#)



[Virransäästö](#)

Äänet ja värinä harjoituksen aikana



Suunto Wear -sovellus antaa sinulle ilmoituksia äänen ja värinän avulla harjoituksen aikana, jotta voit seurata edistymistäsi tarkistamatta näyttöä koko ajan. Kuulet äänen

ja tunnet kellon värisevän esimerkiksi silloin, kun saat automaattisen kierrospäivityksen, jotta tärkeät tilastotiedot eivät jää huomaamatta.

Äänten hallinta

1. Avaa **Suunto Wear -sovellus**  painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Pyyhkäise valikossa ylöspäin ja siirry kohtaan **Harjoitusasetukset**  » **Äänet ja värinä**.
3. Kytke Äänet käyttöön tai pois käytöstä.


Värinän hallinta

1. Avaa **Suunto Wear -sovellus**  painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Pyyhkäise valikossa ylöspäin ja siirry kohtaan **Harjoitusasetukset**  » **Äänet ja värinä**.
3. Kytke Värinä käyttöön tai pois käytöstä.

Altaan pituus

Kellosi määrittää uinti-intervallit ja mittaa uintitahtisi ja -etäisyyden altaan pituuden perusteella. Voit helposti asettaa altaan pituuden harjoitusasetuksissa ennen uinnin aloittamista.

Altaan pituuden asettaminen

1. Avaa **Suunto Wear -sovellus**  painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Napauta aloituspainikkeen alla olevaa aktiviteettia.



3. Valitse urheilutilaksi Uinti altaassa.



4. Pyyhkäise valikossa ylöspäin ja siirry kohtaan **Harjoitusasetukset » Altaan pituus.**



5. Aseta oikea altaan pituus.
6. Palaa aloitusnäyttöön ja aloita harjoitus.



Virransäästö

[Sijainnin tarkkuuden muuttaminen](#)

[Näytön asetusten muuttaminen](#)

Sijainnin tarkkuuden muuttaminen

Kun tallennat harjoitusta, Suunto 7 päivittää sijaintitiedot yhden sekunnin välein. Voit säästää akkua muuttamalla GPS-tarkkuutta ennen harjoitusta tai sen aikana.

Sijainnin tarkkuus -asetuksen valinnat:

- Paras: ~ 1 sekunnin paikannusväli, suurin virrankulutus
- Hyvä: ~ 10 sekunnin paikannusväli, kohtalainen virrankulutus

Jos valitset Sijainnin tarkkuus -asetukseksi Hyvä, akku kestää pidempään ulkoharjoituksissa. Joissakin lajeissa, kuten juoksussa tai pyöräilyssä, seurantatarkkuutta voi parantaa FusedTrack™-algoritmillä. FusedTrack™ käyttää liikeantureita liikkeesi seuraamiseen eri GPS-paikannusten välillä, jolloin harjoituksen sijainnin seuranta on tarkempaa.

Sijainnin tarkkuus -asetuksen muuttaminen ennen harjoitusta:

1. Valitse GPS-toimintoa käyttävä ulkoilulajin urheilutila, kuten juoksu, pyöräily tai kävely.
2. Vieritä alaspäin ja valitse **Virransäästö** » **Sijainnin tarkkuus**.
3. Vaihda Sijainnin tarkkuus -asetukseksi **Hyvä**.

Sijainnin tarkkuus -asetuksen muuttaminen harjoituksen aikana:

1. Avaa valikko pitämällä alapainiketta painettuna tai pyyhkäisemällä näytön alareunasta ylöspäin.
2. Vieritä alaspäin ja valitse **Virransäästö** » **Sijainnin tarkkuus**.
3. Vaihda Sijainnin tarkkuus -asetukseksi **Hyvä**.



HUOMAUTUS: Valitsemasi virransäästöasetukset tallennetaan urheilutilaan. Kun valitset saman urheilutilan (esim. juoksu) uudelleen, edellisellä kerralla valitut virransäästöasetukset (Sijainnin tarkkuus, näyttöasetukset, jne.) otetaan automaattisesti käyttöön.

Näytön asetusten muuttaminen

Oletusarvoisesti Näyttö-asetukset ovat pois käytöstä harjoituksen aikana akun keston optimoimiseksi.

[Kartta aina päällä](#)

[Kartta aina päällä -asetuksen hallinta harjoittelun aikana](#)

Kartta aina päällä

Jos teet harjoitusta, jossa sinun on nähtävä kartta koko ajan, voit valita, että kartta näytetään harjoituksen aikana.

Hyvä muistaa:

- Näytön pitäminen päällä koko harjoituksen ajan vähentää huomattavasti akun kestoja.
- Koska haamukuvat ja kiinnipalaminen ovat tavallisia ilmiöitä OLED-näytöille, näytön pitäminen päällä pidempiä aikoja vaikuttaa näyttösi elinikään.

Kartta aina päällä -asetuksen käyttöönotto ennen harjoitusta

Ottamalla **Kartta aina päällä** -asetuksen käyttöön näet kartan koko ajan ilman, että sinun täytyy kääntää rannetta tai painaa virtapainiketta:

1. **Valitse urheilutila**, jota haluat käyttää.
2. Vieritä alaspäin ja valitse **Virransäästö** » **Näyttö** » **Kartta aina päällä**
3. Kytke **Kartta aina päällä** -asetus käyttöön.



HUOMAUTUS: *Kartta aina päällä* -asetuksen valitseminen lisää akunkulutusta.



HUOMAUTUS: *Virransäästö*-kohdassa valitsemasi asetukset tallennetaan urheilutilaan. Kun valitset saman urheilutilan (esim. juoksu) uudelleen, edellisellä kerralla valitut *Virransäästö*-asetukset (*Kartta aina päällä*, *Sijainnin tarkkuus*, jne.) otetaan automaattisesti käyttöön.

Kartta aina päällä -asetuksen hallinta harjoittelun aikana

1. Avaa valikko pitämällä alapainiketta painettuna tai pyyhkäisemällä näytön alareunasta ylöspäin.



2. Valitse **Virransäästö** » **Näyttö** » **Kartta aina päällä**
3. Kytke **Kartta aina päällä** -asetus käyttöön.
4. Poistu valikosta painamalla oikeata yläpainiketta tai pyyhkäisemällä alaspäin.

Kartta-asetukset

[Karttatyylin vaihtaminen](#)

[Räätälöidyn offline-kartan lataaminen](#)



[Valitse reitti](#)

[Sijainnin tarkkuuden muuttaminen](#)

[Kartta aina päällä](#)

Karttatyylin vaihtaminen

Suunto Wear -sovelluksessa on monia eri karttatyylejä. Vaihda karttatyylä seuraavasti:

1. Avaa **Suunto Wear -sovellus**  painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Pyyhkäise valikossa ylöspäin ja siirry kohtaan **Kartta-asetukset**  » **Karttatyylä**.
3. Selaa luetteloa ja valitse haluamasi karttatyylä.

Karttatyylin muuttaminen harjoituksen aikana

1. Vaihda karttatyylä pitämällä alapainiketta painettuna tai pyyhkäisemällä näytön alareunasta ylöspäin.



2. Etsi haluamasi karttatyyli tai lämpökartta selaamalla luettelo. Voit vierittää näyttöä joko painikkeilla tai näyttöä koskettamalla.
3. Valitse uusi karttatyyli painamalla keskipainiketta tai napauttamalla.
4. Voit jatkaa matkaa – valikko sulkeutuu automaattisesti, kun olet tehnyt valintasi!



Räätälöidyn offline-kartan lataaminen



[Automaattisesti ladattavien paikallisten karttojen](#) lisäksi Suunto Wear -sovelluksessa on mahdollista ladata räätälöity offline-kartta kaukaisempia seikkailuja varten. Jos et esimerkiksi ole varma, onko matkakohteessasi käytettävissä Wifi-verkko, voit ladata kartan kyseiselle alueelle jo etukäteen.

1. Varmista, että kellosi on yhdistetty Wifi-verkkoon.



2. Avaa **Suunto Wear -sovellus**  painamalla oikeata yläpainiketta.
3. Pyyhkäise valikossa ylöspäin ja siirry kohtaan **Kartta-asetukset**  » **Offline-kartat**.
4. Voit zoomata karttaa oikealla ala- ja yläpainikkeella ja liikuttaa sitä sormin vetämällä määrittääksesi ladattavan kartta-alueen.




5. Valitse alue napauttamalla valintamerkkiä tai painamalla keskipainiketta.



6. Kartta alkaa latautua, kun kello on latauksessa ja Wifi-yhteydessä.
7. Saat kelloosi ilmoituksen, kun kartan lataus on valmis.



 **HUOMAUTUS:** Paikallisissa ja mukautetuissa offline-kartoissa kaikki lämpökarttatyyliit sisältyvät lataukseen.

 **HUOMAUTUS:** Voit tallentaa kelloosi yhden räätälöidyn kartan kerrallaan.

Yleiset asetukset

[Profiilin asetukset](#)



[Mittajärjestelmä](#)

[Google Fit](#)

[Suunto Wear -sovellusversion tarkistaminen](#)



Profiilin asetukset

Henkilökohtaisiin asetuksiin määritetään paino, pituus, syntymävuosi, sukupuoli, leposyke ja maksimisyke. Voit muokata asetuksia seuraavasti:

1. Avaa **Suunto Wear -sovellus**  painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Pyyhkäise valikossa ylöspäin ja siirry kohtaan **Yleiset asetukset**  » **Profiili**.
3. Valitse asetusta, jota haluat muokata.
4. Muokkaa asetusta.
5. Vahvasta napauttamalla valintamerkkiä tai painamalla keskipainiketta.

Mittajärjestelmä

Suunto Wear -sovellus tukee sekä metristä (kg, km) että brittiläistä (mi, lbs) mittajärjestelmää profiiliasetuksissa ja harjoitustilastoissa.

1. Avaa **Suunto Wear -sovellus**  painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Pyyhkäise valikossa ylöspäin ja siirry kohtaan **Yleiset asetukset**  » **Mittajärjestelmä**.
3. Muokkaa asetusta.
4. Vahvasta napauttamalla valintamerkkiä tai painamalla keskipainiketta.

Google Fit

Jos käytät Google Fitiä päivittäisen aktiivisuutesi seuraamiseen ja haluat nähdä, miten Suunto Wear -sovelluksella tallennetut harjoitukset, aktiivisuus ja uni vaikuttavat päivittäisiin aktiivisuustavoitteisiisi, yhdistä Suunto Wear -sovellus Google Fitiin. Kun yhteys on käytössä, myös Suunto Wear -sovelluksella tallennettujen harjoitusten tiedot ovat käytettävissä Google Fitissä.

Yhdistäminen Google Fitiin

1. Avaa Google Fit kellossasi.



2. Kirjautu Google Fitiin Google-tililläsi.
3. Siirry **Suunto Wear -sovellukseen** 📍.
4. Pyyhkäise valikossa ylöspäin ja siirry kohtaan **Yleiset asetukset** ⚙️ » **Google Fit**.





5. Valitse Yhdistä.
6. Valitse sama Google-tili, jota käytit kirjautuessasi Google Fitiin.
7. Vieritä alaspäin ja anna valintamerkkiä napauttamalla Suunnolle lupa synkronoida harjoituksen aikana tallennetut tiedot Google Fitiin.


Päiväkirja



Päiväkirjasta löydät aiemmat harjoitukset ja näet tämän päivän aktiivisuustilastot sekä viimeisimmän unijaksosi.

Päiväkirja -osion avaaminen kellossa:

1. Avaa **Suunto Wear -sovellus**  painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Pyyhkäise valikossa ylöspäin ja avaa harjoitusyhteenvedojen luettelo valitsemalla **Päiväkirja** .
3. Napauta harjoitusta, jota haluat tarkastella tarkemmin.

 **HUOMAUTUS:** Muista synkronoida (ja tallentaa) harjoituksesi Suunto-sovellukseen. Jos joudut joskus nollaamaan kelloasi, menetät kaikki päiväkirjan synkronoimattomat harjoitukset.

6. SYKE

Seuraa sykettäsi Suunto 7 -kellolla



Suunto 7 käyttää rannesyketeknologiaa, joka tunnetaan myös optisena sykemittauksena. Siinä sykkeen mittaamiseen käytetään LED-valoja, joiden avulla seurataan verenkiertoa ranteessasi. Tämä tarkoittaa, että voit seurata sykettäsi harjoituksen aikana tai päivittäisessä käytössä ilman sykevyötä.

[Rannesykemittauksiin vaikuttavat tekijät](#)

[Kellon pukeminen oikein parempien sykemittausten saamiseksi](#)

[Syke harjoituksen aikana](#)

[Päivittäinen syke](#)



HUOMAUTUS: Suunto Wear -sovellus ei tue ulkoisen sykevyön käyttöä.

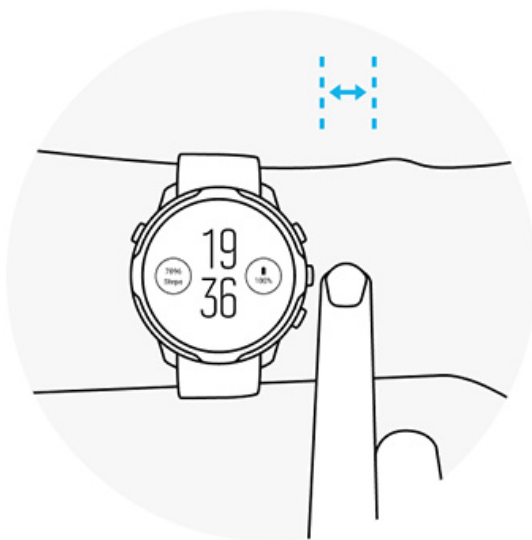
Rannesykemittauksiin vaikuttavat tekijät

- Kelloa on pidettävä suoraan ihoa vasten. Anturin ja ihon välissä ei saa olla ohuttakaan vaatetta.
- Kello pitää ehkä kiinnittää korkeammalle käsivarteen kuin tavallinen kello. Anturi lukee verenkierron ihokudoksen läpi, joten mitä suurempaan ihopintaan se on kosketuksissa, sitä parempi.
- Käden liikkeet ja lihasten koukistus, esim. tennismailaan tarttuminen, voivat muuttaa anturin lukemien tarkkuutta.

- Kun syke on alhainen, anturi ei ehkä pysty antamaan vakaita lukemia. Lyhyt muutaman minuutin verryttely ennen tallennuksen aloitusta auttaa.
- Ihopigmentti ja tatuoinnit estävät valon pääsyä iholle ja heikentävät siten optiselta anturilta saatavien lukemien luotettavuutta.
- Optinen anturi ei välttämättä anna tarkkaa sykelukemaa uinnissa.

Kellon pukeminen oikein parempien sykemittausten saamiseksi

Optisen sykemittauksen tarkkuuteen vaikuttavat monet tekijät ja myös ihmisten yksilölliset erot. Yksi lukemiin eniten vaikuttavista tekijöistä on se, miten kelloa pidetään ranteessa. Oikea istuvuus voi parantaa sykelukemien tarkkuutta. Aloita seuraavilla vinkeillä, kokeile ja paranna kellon istuvuutta, kunnes löydät itsellesi parhaiten toimivan kohdan.



Arkikäytön aikana

Pidä Suunto-kelloa vähintään **1 sormenleveyden verran ranneluun** yläpuolella ja varmista, että ranneke istuu tiiviisti. Kellon pitää aina olla kosketuksessa ihoon niin, ettei anturista lähtevää valoa näy.



Harjoituksen aikana

Testaa istuvuus – tavoitteena on pitää kelloa mahdollisimman korkealla ranteessa ja estää sen valuminen alaspäin harjoittelun aikana. Hyvä kiinnityskohta on noin **2 sormenleveyttä ranneluun yläpuolella**. Varmistathan vielä, että kello istuu tiiviisti kiinni ihossa, muttei niin tiukasti, että verenkierto häiriintyy.

Liian löysällä



Juuri sopiva



VAROITUS: Optinen sykemittaus ei välttämättä anna tarkkoja tuloksia joka käyttäjälle ja joka lajissa. Henkilön anatomia ja ihopigmentti saattavat myös vaikuttaa optisen sykemittauksen lukemaan. Todellinen syke saattaa olla optisen anturin lukemaa suurempi tai pienempi.

VAROITUS: Optinen syke on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön eikä lääketieteelliseen käyttöön.

VAROITUS: Keskustele aina lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat harjoitteluohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.

VAROITUS: Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteisiin voi aiheuttaa allergisen reaktion tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

7. PÄIVITTÄINEN AKTIIVISUUS

Urheilun seurannan lisäksi Suunto 7 voi seurata myös päivittäistä aktiivisuuttasi ja palautumistasi. Voit seurata kellolla päiväkohtaisia askeleitasi, kulutettuja kaloreita, sykettä, kehon voimavaroja ja unta sekä pitää trendejä silmällä Suunto-sovelluksessa.

[Askeleet](#)

[Kalorit](#)

[Päivittäinen syke](#)

[Kehon voimavarat](#)

[Uni](#)

[Google Fit](#)

Päivittäinen syke

Kellosi voi mitata sykettäsi päivän kuluessa, jotta saat yleiskäsityksen aktiivisuudestasi ja palautumistasostasi.

Syke-kiekosta näet nopeasti nykyisen sykkeesi, ja 24 tunnin kaavio näyttää, miten sykkeesi muuttuu päivän kuluessa – kun lepäät ja kun olet aktiivinen. Vaikka kaavio päivittyykin 10 minuutin välein, nykyinen sykkeesi mitataan sekunnin välein, jotta saamasi palaute on ajantasaista.

Voit myös katsoa päivittäissyketietosi kohdasta **Päiväkirja > Päivittäinen aktiivisuus**.

Kehon voimavarat

Kellosi voi mitata stressin ja palautumisen tasoa päivän kuluessa, jotta voit varmistaa, että jaksat koko päivän ja säilytät terveen tasapainon aktiivisuuden, stressin ja palautumisen välillä.

Voimavarat -kiekosta näet nopeasti nykyisen voimavaratasosi, tai voit katsoa 24 tunnin kaaviosta, miten uni, päivittäinen aktiivisuus ja stressi vaikuttavat kehosi voimavaroihin. Vaikka kaavio päivittyy 30 minuutin välein, nykyinen voimavaratasosi päivittyy tiheämmin. Vihreät palkit ilmaisevat ajat, jolloin olet ollut palautumistilassa.

Jos seuraat unta Suunto 7 -kellollasi, voit seurata myös, paljonko kehosi voimavarat lisääntyvät yön aikana, ja näet kehosi kokonaisvoimavaratason herätessäsi.

Kehon voimavarojen tiedot löytyvät myös Suunto Wear -sovelluksen kohdasta **Päiväkirja > Päivittäinen aktiivisuus**.

Ota päivittäissykkeen ja voimavarojen seuranta käyttöön

Päivittäissyke ja voimavarat -seurannan käyttöön ottaminen kiekkoista:

1. Voit tarkastella kiekkojasi pyyhkäisemällä kellotaulunäkymässä vasemmalle.
2. Etsi Syke-kiekko tai Voimavarat -kiekko.
3. Napauta Päälle ja jatka näytön ohjeiden mukaan.

Päivittäissyke ja voimavarat -seurannan käyttöön ottaminen Suunto Wear -sovelluksesta:

1. Avaa Suunto Wear -sovellus painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Vieritä valikkoa alaspäin ja siirry kohtaan **Päiväkirja > Päivittäinen aktiivisuus**.
3. Ota **Päivittäissyke ja voimavarat** käyttöön ja jatka näytön ohjeiden mukaan.



HUOMAUTUS: Päivittäissyke ja voimavarat -seuranta lisää hieman akun kulutusta.



HUOMAUTUS: Uniseuranta tarvitsee syketietoja. Jos uniseuranta on käytössä, myös Päivittäissyke ja voimavarat otetaan käyttöön.

8. UNI

Suunto 7 -kellolla voit seurata, miten nukut. Yksi yleisesti hyväksytty unta koskeva fakta on se, että tarvitsemme lepoa palautuaksemme ja että ylivoimaisesti paras tapa levätä on nukkuminen. Jos haluat parantaa suorituksiasi, hyvä ja palauttava uni on siinä keskeinen tekijä.

Kaksi perusohjetta, joilla saat nukkumisesta parhaan hyödyn:

1. Varmista, että saat riittävästi unta.
2. Pidä unirytmisi säännöllisenä.

Suunnon uniseurantaratkaisu perustuu näihin kahteen periaatteeseen.

[Ota uniseuranta käyttöön](#)

[Uni-kiekko](#)

[Uniraportti](#)

[Häiriötön tila](#)

[Unitiedot Suunto-sovelluksessa](#)

Ota uniseuranta käyttöön

Uniseuranta ei aktivoidu oletusarvoisesti, joten jos haluat seurata untasi, ominaisuus täytyy ensin aktivoida. Uniseurannan voi aktivoida kahdella tavalla.

Voit aktivoida uniseurantaominaisuudet Suunnon [Uni-kiekosta](#):

1. Pyyhkäise kellotaulussa oikealle, jotta saat kiekot näkyviin
2. Etsi Uni-kiekko ja valitse Päälle
3. Seuraa näytön ohjeita.

Ominaisuuden voi aktivoida myös Suunto Wear -sovelluksesta:

1. Avaa Suunto Wear -sovellus painamalla oikeaa yläpainiketta
2. Vieritä valikkoa alaspäin ja siirry kohtaan **Päiväkirja > Uni > Uniseuranta**
3. Seuraa näytön ohjeita.

Uniraportti



Uniraportista saat tarkempia tietoja unestasi. Uniraportissa on yhteenveto unenlaadustasi ja unesi eri vaiheista. Se näyttää myös sykkeesi unen aikana ja kehosi voimavarat heräämishetkellä.

Voit avata uniraportin Uni-kiekkosta:

1. Voit tarkastella kiekkojasi pyyhkäisemällä kellotaulunäkymässä vasemmalle.
2. Etsi Uni-kiekko ja napauta sitä.

Uniraporttia voi tarkastella myös Suunto Wear -sovelluksen kautta:

1. Avaa Suunto Wear -sovellus painamalla oikeaa yläpainiketta
2. Vieritä valikkoa alaspäin ja siirry kohtaan **Päiväkirja > Uni**.


Häiriötön tila



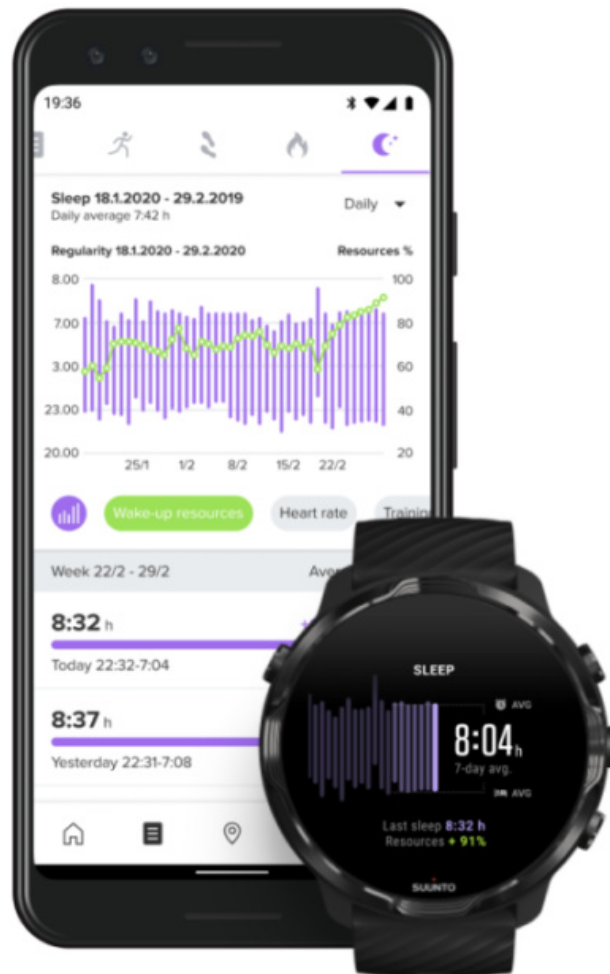
Voit hiljentää kellosi unen aikana asettamalla sen häiriöttömään tilaan kellon järjestelmäasetuksista. Häiriötön tila sammuttaa näytön, jotta se ei häiritse sinua nukkuessasi tai yrittäessäsi nukahtaa.

Häiriöttömässä tilassa kellosi hiljentää myös kaikki ilmoitukset herätyksiä lukuun ottamatta.

Häiriöttömän tilan aktivointi:

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Napauta häiriöttömän tilan kuvaketta 

Unitiedot Suunto-sovelluksessa



Suunto-sovellus antaa lisätietoja unestasi. Voit tarkistaa Suunto-sovelluksesta unihistoriasi lokitiedot ja pitkän aikavälin analyysin.

Yksityiskohtaiset unianalyysit ja historialokit löytyvät päivä- ja päiväkirjanäkymistä.

9. MUSIIKKI

Kuuntele sinua motivoivia kappaleita – yhdistä kuulokkeet puhelimeesi ja ohjaa musiikkia ranteestasi tai lataa suosikkikappaleesi kelloon ja jätä puhelin kotiin.

Hallitse musiikkia ranteestasi

Yhdistä kuulokkeet puhelimeesi ja hallitse musiikkia tai muita äänitiedostoja – säädä äänenvoimakkuutta, keskeytä ja ohita kappaleita – suoraan ranteestasi, ottamatta puhelinta taskustasi.

[Automaattiset mediaohjaimet](#)

[Pikavalintapainike mediaohjaimiin](#)

[Lataa sovellus musiikin kuunteluun](#)

[Harjoittelu musiikin kanssa](#)

Automaattiset mediaohjaimet



Mediaohjaimet ilmestyvät automaattisesti kellon näyttöön, kun aloitat musiikin tai muiden äänitiedostojen toiston puhelimestasi.

Poistu mediaohjaimista pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla virtapainiketta.

Siirry takaisin mediaohjaimiin pyyhkäisemällä kellotaulunäkymän yläreunasta alaspäin tai käyttämällä pikavalintanäppäintä (paina keskipainiketta).

Mediaohjainten hallinta

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse **Asetukset** ⚙️ » **Yleiset**.
3. Kytke **Käynnistä mediaohjaimet automaattisesti** käyttöön tai pois käytöstä.

Jos mediaohjaimet eivät näy kellossa

Jos et näe mediaohjaimia automaattisesti kellossa, kun aloitat musiikin toiston puhelimestasi:

1. Varmista, että [kello on yhdistetty Wear OS by Google -sovellukseen](#) puhelimessa, josta toistat musiikkia, ja yritä sitten uudelleen.
2. Siirry kohtaan **Asetukset** » **Yleiset** » **Käynnistä mediaohjaimet automaattisesti** ja varmista, että se on otettu käyttöön.

Pikavalintapainike mediaohjaimiin

Oletusarvoisesti Suunto 7 -kellossa on [pikavalintanäppäin](#) mediaohjaimiin, jotta pääset helposti musiikin hallintaan ja muihin äänitiedostoihin, myös harjoituksen aikana.

1. Avaa mediaohjaimet painamalla kellotaulunäkymässä **oikeata keskipainiketta**.



2. Ohjaa musiikkiasi tai muita äänitiedostoja koskettamalla tai painikkeilla.



3. Poistu mediaohjaimista pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla virtapainiketta.



[Lue lisää pikavalintanäppäimistä](#)

Lataa sovellus musiikin kuunteluun

Jotkin musiikkipalvelut kuten Spotify ja Pandora tarjoavat sovelluksen musiikin hallintaan kellossa. Musiikkisovelluksella voi esimerkiksi nähdä viimeksi soitetut kappaleet tai tallentaa suosikkikappaleesi kelloon. Google Play Kaupasta voit etsiä ja ladata sovelluksia kelloosi.

Kuuntele musiikkia ilman puhelinta

Suunto 7 -kelloon mahtuu tuhansia kappaleita, joten voit kuunnella lempikappaleitasi tai muuta äänimateriaalia ollessasi liikkeellä – ilman puhelintasi.

Jotta voit kuunnella musiikkia kellolla ilman puhelinta, tarvitset:

- kelloon asennettavan musiikkisovelluksen, joka tukee offline-käyttöä
- kelloon yhdistetyt Bluetooth-kuulokkeet.


[Kuulokkeiden yhdistäminen kelloon](#)

[Pitkä harjoitus ja musiikki](#)

Kuulokkeiden yhdistäminen kelloon

Tarvitset Bluetooth-kuulokkeet musiikin tai muiden äänitiedostojen kuuntelemiseen kellosta.

Kuulokkeiden yhdistäminen kelloon:

1. Aseta Bluetooth-kuulokkeet pariliitoksen muodostustilaan niiden omien ohjeiden mukaan.
2. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin ja valitse **Asetukset** .
3. Siirry kohtaan **Yhteydet** » **Bluetooth** » **Käytettävissä olevat laitteet**.
4. Kellosi etsii lähellä olevia laitteita. Kun näet kuulokkeittesi nimen, **yhdistä niihin napauttamalla nimeä**. Kello muodostaa yhteyden kuulokkeisiin.

Pitkä harjoitus ja musiikki

Musiikin kuunteleminen suoraan kellosta Bluetooth-kuulokkeiden kautta kuluttaa paljon virtaa ja saa akun tyhjentymään nopeammin. Tämä on hyvä pitää mielessä, kun suunnittelet pidempien harjoitusten tallentamista.

[Lue, miten voit pidentää akunkestoa harjoituksen aikana](#)

10. AKUNKESTO

Suunto 7 -kellossa on monia hyödyllisiä ominaisuuksia urheiluharrastustasi ja arkeasi ajatellen ja se on optimoitu säästämään virtaa aina kun mahdollista. Todellinen akunkesto vaihtelee käytettyjen ominaisuuksien ja sovellusten sekä niiden käyttötapojen mukaan. Myös harrastetuilla urheilulajeilla voi olla suuri vaikutus yleisen akunkestoan, sillä GPS:ää hyödyntävät ulkoilulajit kuluttavat paljon enemmän akkua kuin sisäharjoittelu.

[Akunkeston pidentäminen päivittäisessä käytössä](#)

[Akunkeston pidentäminen harjoittelun aikana](#)

[Akunkeston ja -kulutuksen tarkistaminen](#)

[Kellon lataaminen](#)

Akunkeston pidentäminen päivittäisessä käytössä

Käyttämäsi ominaisuudet, sovellukset ja kellotaulut sekä se, miten niitä käytät, vaikuttaa akkusi kestoan. Mitä enemmän olet vuorovaikutuksessa kellosi kanssa – tarkistat ja selaat ilmoituksia, selaat karttoja ja käytät ominaisuuksia, jotka vaativat internetyhteyttä – sitä enemmän virtaa kulutat.

Voit saavuttaa parhaan mahdollisen akunkeston päivittäisessä käytössä kokeilemalla seuraavia ratkaisuja.

Suunnon kellotaulujen käyttäminen



Kaikki Suunnon suunnittelemat kellotaulut ovat virtaa säästäviä ja näyttävät ajan virransäästötilassa ilman näytön herättämistä ja kellon aktivoimista. *Huomaa, että muut kellotaulut eivät välttämättä säästä virtaa samalla tavalla.*

Jos olet äskettäin lisännyt uuden kellotaulun ja huomaat, että akkusi tyhjenee nopeammin kuin tavallisesti, kokeile poistaa kyseinen kellotaulu.

[Kellotaulun vaihtaminen](#)

[Kellotaulun poistaminen](#)


Oletusasetusten käyttäminen näytölle ja eleille

Oletusarvoisesti Suunto 7 -kellon näyttö ja käyttöeleet on määritetty siten, että ne vievät mahdollisimman vähän virtaa päivittäisessä käytössä. Saat parhaan käyttökokemuksen käyttämällä oletusarvoja Suunnon virtaa säästävien kellotaulujen kanssa.

- **Pidä Kallistus virransäästötilassa käytössä**

Kallistus virransäästötilassa -tilan avulla voit tarkistaa kellonajan rannetta kääntämällä ilman, että kello aktivoituu.

[Muokkaa eleitä](#)

 **HUOMAUTUS:** Sinun on valittava virransäästönäyttö, jotta voit käyttää Kallistus virransäästötilassa-ominaisuutta.


- **Pidä Aktivoi kallistamalla pois käytöstä**
Jos kytket Aktivoi kallistamalla -toiminnon käyttöön, näyttö herää ja aktivoi kellosi aina, kun käännät rannettasi. Akku kestää pidempään, jos herätät näytön painamalla virtapainiketta tai koskettamalla näyttöä. [Säädä näytön asetuksia](#)
- **Pidä Näyttö aina päällä -toiminto pois käytöstä**
Anna näytön sammua virran säästämiseksi silloin, kun et käytä kelloasi. [Säädä näytön asetuksia](#)

Käytä virransäästötilaa



Jos kellosi akku on vähissä tai olet esimerkiksi matkalla, kytkemällä kellon Virransäästö -tilaan voit käyttää sitä pidempään. Kun Virransäästö -tila on käytössä, Suunto 7 toimii perinteisen kellon tapaan – voit tarkistaa ajan ja päivämäärän ja nähdä arvion jäljellä olevasta akkukapasiteetista.

Jos kytket Virransäästö -tilan käyttöön akun ollessa täynnä, Suunto 7 kestää tavallista kellokäyttöä jopa 40 päivää.

 **HUOMAUTUS:** Virransäästö kytkeytyy käyttöön automaattisesti, kun akun kapasiteetti on erittäin alhainen.

Kytke käyttöön Virransäästö

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Valitse Virransäästö.



Kun Virransäästö on käytössä, voit tarkistaa kellonajan painamalla virtapainiketta.

Käynnistä kello uudelleen, jos haluat kytkeä Virransäästö-tilan pois käytöstä



1. Käynnistä kello uudelleen pitämällä virtapainiketta painettuna 12 sekuntia.
2. Kun yhdistät kellosi laturiin, se käynnistyy automaattisesti uudelleen.

Tarpeettomien ilmoitusten poistaminen käytöstä kellossa

Vähemmän tärkeiden ilmoitusten kytkeminen pois käytöstä vähentää tarpeetonta vuorovaikutusta kellon kanssa. Samalla se lisää keskittymistäsi ja säästää akkua.

[Valitse kellossasi näytettävät ilmoitukset](#)

Sovellusten poistaminen


Jos olet äskettäin asentanut sovelluksen ja huomaat, että akkusi tyhjenee nopeammin kuin tavallisesti, kokeile poistaa sovellus. Voit myös poistaa tarpeettomia sovelluksia välttääksesi turhaa tiedonsiirtoa puhelimeesi tai internetiin.

[Sovellusten poistaminen](#)

Kytke lentokonetila käyttöön



Kun kellon virta on kytkettynä, se etsii ja ylläpitää tietoyhteyksiä, vaikka näyttö olisikin sammutettuna. Jos et tarvitse tietoyhteyttä, voit säästää virtaa katkaisemalla lentokonetilän avulla yhteydet puhelimeesi ja internetiin.

1. Pyyhkäise kellotaulunäkymässä yläreunasta alaspäin.
2. Kytke  -kuvaketta napauttamalla Lentokonetila käyttöön.

Mitä tapahtuu, kun irrotat kellon ranteesta

Jos kelloa ei käytetä 30 minuuttiin, kello tunnistaa, ettei se ole ranteessa ja siirtyy virransäästötilaan.

Akunkeston pidentäminen harjoittelun aikana

Suunto 7 sopii monenlaiseen harjoitteluun. Akun kulutus vaihtelee valitsemasi lajin mukaan – ulkoarjoittelu GPS:ää käyttäen kuluttaa enemmän virtaa kuin sisäharjoittelu. Lisäksi tapasi käyttää kelloa harjoituksen aikana – tietojen tarkistus, karttojen selaus tai muiden kellon toimintojen käyttö – vaikuttaa akunkulutukseen.

Voit auttaa akkua kestäämään mahdollisimman pitkään harjoituksen aikana kokeilemalla seuraavia ratkaisuja.

Muuta sijainnin tarkkuutta

Jos valitset Sijainnin tarkkuus -asetukseksi Hyvä, akku kestää pidempään ulkoarjoituksissa. Joissakin lajeissa, kuten juoksussa tai pyöräilyssä, seurantatarkkuutta voi parantaa FusedTrack™-algoritmillä.

[Sijainnin tarkkuuden muuttaminen](#)


Pysy virransäästötilassa



Harjoittelun aikana Suunto Wear -sovellus vaihtaa automaattisesti näytön virransäästötilaan kymmenen sekunnin toimetttömyyden jälkeen virran säästämiseksi. Suunto Wear -sovellus jatkaa silti tässäkin tilassa tallennusta ja näyttää harjoituksesi tilastotiedot.

Jos haluat säästää vielä enemmän virtaa, tarkista, että [Kartta aina päällä](#) -asetus ei ole käytössä.

 **HUOMAUTUS:** Virransäästötila ei vaikuta harjoitustietojesi tarkkuuteen.

 **HUOMAUTUS:** Virransäästötilan käyttäminen yhdessä Kartta aina päällä -asetuksen kanssa lisää virrankulutusta.

Tahattomien kosketus- ja näppäintoimintojen välttäminen harjoituksen aikana



Tietyt liikkeet ja märät olosuhteet kuten sade tai märkä hiha voivat joskus herättää näyttösi toistuvasti huomaamattasi ja saada akkusi loppumaan oletettua nopeammin. Tahattomien napautusten ja näppäinpainallusten välttämiseksi harjoituksen aikana voit lukita kosketusnäytön ja näppäintoiminnot.

[Kosketusnäytön ja näppäintoimintojen lukitseminen](#)

Pysy Suunto Wear -sovelluksessa harjoituksen tallennuksen aikana

Suunto Wear -sovellus tukee virransäästötilaa harjoituksen aikana. Jos poistut Suunto Wear -sovelluksesta harjoituksen aikana, muista, että jotkut toiminnot ja sovellukset voivat kuluttaa paljon akkua, mikä voi lyhentää harjoituksen tallennuspituutta.

Kellon käyttäminen puhelimesta olevan musiikin hallintaan

Musiikin kuunteleminen suoraan kellosta Bluetooth-kuulokkeiden kautta kuluttaa paljon virtaa ja saa akun tyhjentymään nopeammin. Jos suunnittelet pidempää treeniä ja haluat kuunnella musiikkia, käytä kelloa puhelimesta toistettavan musiikin hallintaan.

Akunkeston ja -kulutuksen tarkistaminen



Saat tietoa kellosi akunkulutuksesta avaamalla Wear OS by Google -sovelluksen puhelimesi ja siirtymällä kohtaan Lisäasetukset » Kellon akku.

📌 HUOMAUTUS: Akkutiedot nollautuvat aina, kun kello ladataan täyteen. Sovellusten ja kellotaulujen akunkulutus on arvio, eikä välttämättä vastaa tosiasiallista kulutusta. Kellotaulut voivat kuluttaa akkua arvioitua enemmän.

11. FAQ

Katso [FAQ-sivuamme](#) Suunto 7-kellolle.

12. OPASTUSVIDEOT

Katso [opastusvideomme](#) Youtubessa.

13. HUOLTO JA TUKI

Käsittelyohjeet

Käsittele laitetta varovasti – älä altista sitä iskuille tai pudota sitä.

Kello ei normaalisti vaadi huoltoa. Huuhtele kello säännöllisesti vesijohtovedellä ja miedolla saippualla ja puhdista kuori huolellisesti kostealla pehmeällä kankaalla tai säämiskällä.

Käytä vain alkuperäisiä Suunto-lisävarusteita – takuu ei korvaa vaurioita, jotka aiheutuvat muiden kuin alkuperäisten lisävarusteiden käytöstä.

Laitteen hävittäminen

Hävitä laite elektroniikkajätettä koskevien paikallisten lakien ja määräysten mukaisesti. Älä heitä laitetta roskeen.

Voit tarvittaessa palauttaa laitteen lähimmälle Suunto-jälleenmyyjälle.



Tuotetuki

Lisäapua Wear OS by Google -käyttöjärjestelmän käyttöön saat sen tukisivustosta:

[Wear OS by Google Help](#)

[Google Ohjeet](#)

Lisätietoja Suunnon urheiluominaisuuksista saat sivulta:

[Suunnon tuotetuki](#)

Verkkotuessamme on kattava valikoima tukimateriaaleja, kuten käyttöopas, usein kysytyt kysymykset, opastusvideoita, huolto- ja korjausvaihtoehtoja, huoltoliikkeiden hakutoiminto, takuutiedot ja -ehdot sekä asiakastuen yhteystiedot.

Jos et löytänyt vastauksia kysymyksiisi verkkotuestamme, ota yhteyttä asiakastukeen. Autamme mielellämme.

14. SANASTO

EPOC

Harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC)

Jos haluat tarkastella intensiteettiä, tutustu EPOC-arvoon! Mitä suurempi EPOC-luku, sitä kovempi oli harjoituksesi – ja sitä enemmän energiaa kulutat myös harjoituksesta palautumiseen.

Beidou

Beidou on kiinalainen satelliittinavigointijärjestelmä.

FusedAlti™

FusedAlti™ tuottaa korkeuslukeman, joka on GPS-korkeuden ja ilmanpaineeseen perustuvan korkeuden yhdistelmä. Se minimoi tilapäisten virheiden ja poikkeamien vaikutuksen lopullisessa korkeuslukemassa.

FusedTrack™

FusedTrack™-teknologia tuottaa tarkempia seurantatietoja yhdistämällä liiketiedot GPS-tietoihin.

Glonass

Globaali navigointisatelliittijärjestelmä (GLONASS) on toinen paikannusjärjestelmä GPS:n ohella.

GPS

Globaali paikannusjärjestelmä (GPS) tarjoaa sijainti- ja aikatietoa kaikissa sääolosuhteissa maata kiertävien satelliittien avulla.

Suosittu aloituspisteet

Suosittu aloituspisteet luodaan Suunto-yhteisön jäsenten harjoitusten perusteella ja ne näkyvät pieninä pisteinä Suunto Wear -sovelluksen ja Suunto-sovelluksen lämpökartoissa.

PTE

Huippuharjoitusvaikutus (PTE)

Tarkista PTE-arvo, kun haluat tietää, kuinka suuri vaikutus harjoituksellasi oli yleiseen aerobiseen kuntoosi. Helpoin tapa ymmärtää arvon hyödyllisyys on tutustua PTE-

asteikkoon: 1-2: Parantaa peruskestävyyttä, luo hyvän perustan kehitykselle 3-4: Tällä tasolla harjoittelu 1–2 kertaa viikossa parantaa aerobista kuntoa tehokkaasti 5: Harjoittelet ääri rajoillasi – tätä ei kannata tehdä usein.

Palautumisaika

Kertoo hyvin pitkälti mitä nimestä voi olettaa: se antaa sinulle arvion siitä, kuinka pitkään sinulla kestää palautua harjoituksestasi tilastotietojen, kuten kesto ja intensiteetti, perusteella. Palautuminen on keskeinen osa sekä harjoittelua että yleistä hyvinvointia. Ajan varaaminen palautumiselle tarvittaessa on yhtä tärkeää kuin itse harjoittelu, ja se auttaa sinua valmistautumaan tuleviin seikkailuihin.

Suunto Wear -sovellus

Suunto 7 -kelloosi sisäänrakennettu sovellus, jonka avulla voit seurata urheiluasi ja seikkailujasi tarkkojen reaaliaikaisten tietojen ja ilmaisten offline- ja lämpökarttojen avulla.

Suunto-sovellus

Mobiililaitesovellus, jolla voit synkronoida ja tallentaa harjoituksesi kellosta puhelimesi harjoituspäiväkirjaan.

SWOLF

SWOLF on hieman mutkikkaampi tapa sanoa “kuinka tehokkaasti uit”. Se mittaa, kuinka monta vetoa tarvitset tietyn matkan uimiseen. Siksi alhaisempi SWOLF-arvo tarkoittaa tehokkaampaa uintitekniikkaa.

Wear OS by Google -kumppanisovellus

Mobiililaitesovellus, joka yhdistää Suunto 7 -kellon puhelimeesi niin, että voit käyttää älytoimintoja, kuten ilmoitukset, Google Pay ja paljon muuta.

15. REFERENSSI

Valmistajan tiedot

Valmistaja

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

SUOMI

Valmistuspäivä

Valmistuspäivä selviää laitteesi sarjanumerosta. Sarjanumero on aina 12 merkkiä pitkä: YYWWXXXXXXXXXX.

Sarjanumerossa kaksi ensimmäistä numeroa (YY) ilmaisevat vuoden ja kaksi seuraavaa (WW) viikkonumeron, jolloin laite valmistettiin.

Tekniset tiedot

Suunto 7 -kellon yksityiskohtaiset tekniset tiedot löydät Tuoteturvallisuus ja lakisääteiset tiedot -tiedotteesta, joka on toimitettu kellosi mukana, tai osoitteesta www.suunto.com/Suunto7Safety.

Vaatimustenmukaisuus

Vaatimustenmukaisuuteen liittyvät tiedot löytyvät Tuoteturvallisuus ja lakisääteiset tiedot -tiedotteesta, joka on toimitettu Suunto 7 -kellon mukana, tai osoitteesta www.suunto.com/Suunto7Safety

Tavaramerkki

Suunto 7, sen logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet ovat rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit ja muut niihin liittyvät merkit ja logot ovat Google LLC:n tavaramerkkejä.

App Store ja iPhone ovat Apple Inc:in tavaramerkkejä ja ne on rekisteröity sekä Yhdysvalloissa että muissa maissa.

Muut tavaramerkit ja tavaramerkkien nimet ovat omistajiensa omaisuutta.

Patentti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat patentit ja vireillä olevat patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet. Voimassa olevien patenttien luettelo on nähtävillä osoitteessa:

www.suunto.com/patents

Lisäpatenttihakemuksia on vireillä.

Tekijänoikeudet

© Suunto Oy 01/2020. Kaikki oikeudet pidätetään. Suunto, Suunto-tuotteiden nimet, niiden logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet ovat rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Tämä käyttöohje sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Se sisältää Suunto-tuotteiden käyttöön liittyviä tietoja ja on tarkoitettu yksinomaan Suunto-tuotteiden käyttäjille. Sisältöä ei saa käyttää, jakaa, välittää, julkaista eikä jäljentää mihinkään muuhun tarkoitukseen ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa. Olemme pyrkineet huolellisesti varmistamaan tässä käyttöohjeessa annettujen tietojen selkeyden ja tarkkuuden. Mitään tarkkuutta koskevia suoria tai epäsuoria takuita ei myönnetä. Tämän asiakirjan sisältöön voidaan tehdä muutoksia ilman ennakoilmoitusta. Tämän asiakirjan viimeisin versio on ladattavissa osoitteessa www.suunto.com.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Painotuotteissa käytetään Mapboxin ja OpenStreetMapin ja niiden tietolähteiden karttatietoja. Lisätietoja saat osoitteista <https://www.mapbox.com/about/maps/> ja <http://www.openstreetmap.org/copyright>.

Kansainvälinen rajoitettu takuu

Suunto takaa, että tämän kansainvälisen rajoitetun takuun ehtojen mukaisesti Suunto tai Suunnon valtuuttama huoltopiste (jäljempänä Huoltopiste) korjaa tuotteen takuuajana ilmenevät materiaali- tai valmistusviat maksutta oman harkintansa mukaan joko a) korjaamalla tuotteen, b) vaihtamalla tuotteen tai c) palauttamalla tuotteen ostohinnan. Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu on voimassa ja täytäntöönpanokelpoinen ostomaasta riippumatta. Kansainvälinen rajoitettu takuu ei vaikuta ostajalle kulutustavaroiden myyntiin sovellettavan kansallisen lainsäädännön nojalla myönnettyihin lakisääteisiin oikeuksiin.

Takuuaika

Kansainvälisen rajoitetun takuun takuuajaka alkaa tuotteen alkuperäisestä jälleenmyyntipäivästä.

Kellojen, älykellojen, sukellustietokoneiden, sykellähetinten, sukelluslähetinten, mekaanisten sukellusinstrumenttien ja mekaanisten tarkkuusinstrumenttien takuuajaka on kaksi (2) vuotta, ellei toisin ole ilmoitettu.

Lisävarusteiden takuuajaka on yksi (1) vuosi, mukaan lukien (niihin kuitenkin rajoittumatta) Suunnon sykevyöt, kellojen hihnat, laturit, johdot, ladattavat paristot, rannekkeet ja letkut.

Takuuaika on viisi (5) vuotta vioille, jotka johtuvat Suunto-sukellustietokoneen syvyysmittarin anturista (paine).

Poikkeukset ja rajoitukset

Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu ei koske:

- a. tavallista kulumista, kuten naarmuja, hankaumia tai muiden kuin metallihihnojen värin ja/tai materiaalin muutosta, b) varomattoman käsittelyn aiheuttamia vikoja, eikä c) vikoja tai vahinkoja, jotka johtuvat käyttötarkoituksen

tai ohjeiden vastaisesta käytöstä, virheellisestä hoidosta, laiminlyönneistä ja onnettomuuksista, kuten pudotuksesta tai musertumisesta,

2. painettua aineistoa ja pakkauksia,
3. vikoja tai väitetyjä vikoja, jotka ovat aiheutuneet siitä, että tuotetta on käytetty yhdessä jonkin muun kuin Suunnon valmistaman tai toimittaman tuotteen, lisävarusteen, ohjelmiston ja/tai palvelun kanssa,
4. paristoja, joita ei voi ladata.

Suunto ei takaa tuotteen käytön keskeytyksettömyyttä tai virheettömyyttä eikä tuotteen yhteentoimivuutta kolmansien osapuolten toimittamien laitteiden ja ohjelmistojen kanssa.

Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu ei ole täytäntöönpanokelpoinen, jos:

1. tuotteen tai lisävarusteen kotelo on avattu ohjeiden vastaisesti,
2. tuotteen tai lisävarusteen korjaukseen on käytetty muita kuin valtuutettuja varaosia tai jos valtuuttamaton huoltoliike on muuttanut tuotetta tai korjannut sen,
3. tuotteen tai lisävarusteen sarjanumero on poistettu, muutettu tai tehty lukukelvottomaksi jollain tavalla, jonka Suunto yksinomaisen harkintansa mukaan katsoo täyttävän tämän kohdan ehdot, tai
4. tuote tai lisävaruste on altistunut kemikaaleille, muun muassa aurinkovoiteelle ja hyttyskarkotteille.

Suunto-takuuhuollon saatavuus

Suunto-takuuhuoltoa varten täytyy esittää tuotteen ostotosite. Saadaksesi kansainvälisen takuun, rekisteröi tuote osoitteessa www.suunto.com/register. Takuuhuolto-ohjeet saa osoitteesta www.suunto.com/warranty, paikalliselta Suunto-jälleenmyyjältä tai Suunnon tukipalvelusta www.suunto.com/support.


Vastuurajoitus


Pakottavan lainsäädännön sallimissa rajoissa tämä kansainvälinen rajoitettu takuu on ainoa ja yksinomainen oikeussuojakeino, joka korvaa kaikki muut takuut, sekä suorat että epäsuorat. Suunto ei vastaa mistään erityisistä, satunnaisista, rangaistusperusteisista tai seuraamuksellisista vahingoista, kuten odotetun tuoton menettämisestä, tietojen katoamisesta, käytön estymisestä, pääomakustannuksista, korvaavien laitteiden tai palvelujen hankkimisesta tai kolmansien osapuolten vaateista johtuvista vahingoista, tuotteen ostamisesta tai käytöstä johtuvista omaisuusvahingoista tai takuurikkomuksesta, sopimusrikkomuksesta, laiminlyönneistä,

törkeästä oikeudenloukkauksesta tai muusta oikeudellisesta tai vastaavasta perusteesta johtuvasta vahingosta, vaikka Suunto olisi ollut tietoinen tällaisten vahinkojen mahdollisuudesta. Suunto ei ole vastuussa takuupalvelun tuottamisesta.


16. TURVALLISUUS

Turvallisuusvarotoimia koskevat merkinnät


 **VAROITUS:** - käytetään osoittamaan menettelyä tai tilannetta, joka voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman.


 **HUOMIO:** - käytetään osoittamaan menettelyä tai tilannetta, joka johtaa tuotteen vahingoittumiseen.

 **HUOMAUTUS:** - käytetään tärkeiden tietojen korostamiseen.


 **VINKKI:** - käytetään antamaan lisävinkkejä laitteen ominaisuuksien ja toimintojen käyttöön.

Turvallisuusvarotoimet


 **VAROITUS:** Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteeseen voi aiheuttaa allergisia reaktioita tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

 **VAROITUS:** Keskustele aina lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat harjoitusohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.

 **VAROITUS:** Vain vapaa-ajan käyttöön.


 **VAROITUS:** Älä koskaan luota pelkästään GPS:ään tai tuotteen akun kestoön. Varmista turvallisuus pitämällä aina karttoja ja muita varavälineitä saatavilla.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta liuottimille, koska ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta hyönteiskarkotteille, sillä ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä hävitä laitetta, vaan käsittele se elektroniikkajätteenä ympäristön suojelemiseksi.

 **HUOMIO:** Älä altista laitetta iskuille tai pudota sitä. Laite voi vaurioitua.

 **HUOMAUTUS:** Suunto tuottaa harjoitustesi ja seikkailujesi tueksi erilaisia mittauksia kehittyneiden anturien ja algoritmien avulla. Pyrimme parhaimpaan mahdolliseen tarkkuuteen. Tuotteidemme ja palvelujemme keräämät tiedot eivät kuitenkaan ole täydellisen luotettavia, eivätkä niiden tuottamat mittaukset ole ehdottoman tarkkoja. Kalorit, syke, sijainti, liiketunnistus, laukaustunnistus, fyysisen rasituksen merkit ja muut mittaukset eivät välttämättä vastaa todellisuutta. Suunnon tuotteet ja palvelut on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön, eikä niitä ole suunniteltu minkäänlaiseen lääketieteelliseen tarkoitukseen.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.