

SUUNTO 7

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

1. Üdvözljük!.....	5
2. Első lépések.....	6
Az ön Suunto 7 órája.....	6
Suunto 7 órájának beállítása és társítása.....	7
Nyelv megváltoztatása.....	15
Óra töltése.....	16
Suunto 7 órájának használata.....	18
Kijelző felébresztése.....	23
Csatlakozás az internethez.....	27
Suunto 7 órája naprakészen tartása.....	32
Ébresztés beállítása.....	34
Órája be- és kikapcsolása.....	34
Órája újraindítása.....	35
Órája visszaállítása a gyári beállításokra.....	35
3. Wear OS by Google.....	38
Google Pay.....	38
Google Fit.....	40
Google Play Store.....	42
Alkalmazások használata és kezelése.....	42
Értesítések fogadása az óráján.....	45
Csempék megtekintése és kezelése.....	49
4. Órája testre szabása.....	55
Óralapok testre szabása.....	55
Gyorsgombok testre szabása.....	61
Óraszíjak cseréje.....	62
5. A Suunto által támogatott sportok.....	64
Suunto Wear alkalmazás az óráján.....	64
Suunto mobilalkalmazás a telefonján.....	66
Suunto térképek.....	71
Különböző sportok és mérések.....	81
Edzés indítása.....	98
Óra vezérlése edzés közben.....	103

Edzés szüneteltetése és folytatása.....	107
Edzés befejezése és áttekintése.....	111
Úszás a Suunto 7 órával.....	116
Edzés térképekkel.....	120
Útvonal-navigáció.....	126
Edzés zenével.....	132
Edzésopciók.....	136
Térképopciók.....	141
Általános lehetőségek.....	145
Napló.....	147
6. Pulzusszám.....	148
Kövesse nyomon pulzusát a Suunto 7 órával.....	148
7. Napi tevékenység.....	152
Napi pulzus.....	152
Fizikai erőforrások.....	152
Napi pulzus és erőforrások bekapcsolása	153
8. Alvás.....	154
Alváskövetés bekapcsolása.....	154
Alvásjelentés.....	155
Mozi mód.....	156
Alvásbetekintés a Suunto mobilalkalmazásban.....	157
9. Zene.....	158
Zene vezérlése a csuklójáról.....	158
Zenehallgatás a telefonja nélkül.....	161
10. Akkumulátor üzemideje.....	163
Akkumulátor üzemidejének maximalizálása a mindennapi használat során.....	163
Akkumulátor üzemidejének maximalizálása edzés közben.....	168
Akkumulátor-üzemidő és -használat megtekintése.....	171
11. GYIK.....	172
12. Oktatóvideók.....	173

13. Karbantartás és támogatás.....	174
Kezelési útmutató.....	174
Kiselejtezés.....	174
Támogatás.....	174
14. Kifejezések jegyzéke.....	176
15. Referencia.....	178
Gyártóval kapcsolatos adatok.....	178
Megfelelőség.....	178
Védjegy.....	179
Szabadalmi megjegyzés.....	179
Szerzői jogok.....	179
Nemzetközi Korlátozott Jótállás.....	180
16. Biztonság.....	183
A biztonsági óvintézkedések típusai.....	183
Biztonsági óvintézkedések.....	183

1. ÜDVÖZÖLJÜK!



Suunto 7 órája a Suunto sportszakértelmét a Wear OS by Google™ legújabb okosóra-funkcióival ötvözi.

Tudja meg, hogyan hozhatja ki a legtöbbet új órájából. Lássunk hozzá!

A Wear OS by Google Android 6.0+ (a Go kiadás kivételével) vagy iOS 10.0+ operációs rendszereket futtató telefonokkal működik. A támogatott funkciók eltérőek lehetnek a platformok és országok között.

[Nyelv megváltoztatása](#)

2. ELSŐ LÉPÉSEK


Az ön Suunto 7 órája

Suunto 7 érintőképernyővel és négy hardveres gombbal rendelkezik, melyek nagyszerű sportolási élményt biztosítanak – még akkor is, ha kesztyűt visel, vagy víz alatt van.



1. **Készenléti gomb**
2. **Suunto Wear alkalmazás** / A Suunto Wear alkalmazásban való navigáláshoz és edzése irányításához
3. A Suunto Wear alkalmazásban való navigáláshoz és edzése irányításához
4. A Suunto Wear alkalmazásban való navigáláshoz és edzése irányításához

Míg az óralapon tartózkodik, a jobb oldalon található gombokat (3–4) is használhatja gyorsgomboként az alkalmazások megnyitásához.

 **MEGJEGYZÉS:** Egyes alkalmazások szintén támogathatnak hardveres gombokkal végzett műveleteket.



1. Töltőcsatlakozó
2. Mikrofon
3. Optikai pulzusmérő
4. Légnyomás-érzékelő
5. Gyorsan kioldható óraszíjak

Suunto 7 órájának beállítása és társítása

Mielőtt nekifogna, győződjön meg arról, hogy rendelkezik az alábbiakkal:

- Körülbelül 30 perc (és esetleg egy csésze kávé vagy tea)
- [Egy kompatibilis telefon](#)
- wificsatlakozás
- Engedélyezett Bluetooth a telefonján
- Google™-fiók (ajánlott)

1. Töltés és bekapcsolás
2. [Wear OS by Google](#) letöltése és párosítása
3. [Wear OS](#) oktatóanyag követése az órán
4. Kezden el sportolni a Suuntoval
5. A Suunto mobilalkalmazás letöltése telefonjára

1. Töltés és bekapcsolás



1. A bekapcsoláshoz csatlakoztassa óráját a dobozban található USB-kábelhez. Legyen türelemmel, órájának szüksége lesz néhány percre a felébredéshez.
2. Koppintson a képernyőre a kezdéshez.
3. Válassza ki a nyelvét. Pöccintsen felfelé a listában való böngészéshez, majd kattintson a választáshoz.
4. Fogadja el a [Suunto Végfelhasználói licenc szerződését](#).
5. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a beállítások elvégzéséhez a telefonján.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha vissza kell térnie az előző lépéshez, pöccintsen jobbra.

[Hogyan kell töltenie az óráját](#)

2. Wear OS by Google letöltése és párosítása



A *Wear OS by Google* társalkalmazás összekapcsolja Suunto 7 óráját a telefonjával, így használhatja az intelligens funkciókat, például az értesítéseket, Google Pay™ és más alkalmazásokat.

Suunto 7 készüléke párosítható **Android** és **iOS** rendszerrel is.



1. Telefonján töltsse le a *Wear OS by Google* társalkalmazást a Google Play™ vagy App Store áruházból.
2. Engedélyezze a Bluetooth-ot telefonján, és győződjön meg arról, hogy telefonja fel van töltve.

3. Nyissa meg a *Wear OS by Google* alkalmazást, és koppintson a **Start setup** lehetőségre.
4. Kövesse a telefonja kijelzőjén megjelenő utasításokat, amíg megtalálja a következőt: Suunto 7
(Az óra képernyőjén látni fogja az órája nevét. Amennyiben mégsem, pöccintsen felfelé.)



5. Koppintson a telefonján, amikor megjelenik az órája.
6. Egy kód fog megjelenni a telefonján és az óráján.
 - a. Ha a két kód megegyezik: Telefonján koppintson a **Pair** lehetőségre. Ez néhány percre is eltarthat.
 - b. Ha a két kód nem egyezik meg: [Órája újraindítása](#) , és próbálkozzon újra.
7. A folytatáshoz kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
8. **Másolja át (Csatlakoztassa) Google-fiókját**
Utasításokat fog kapni ahhoz, hogy Google-fiókját átmásolja az órájába.
Javasoljuk, hogy másolja át a Google-fiókját, mivel ez lehetővé teszi az intelligens

funkciók használatát az óráján, illetve a Google Play Store áruházhoz való hozzáférést az órájáról az alkalmazások letöltéséhez és a frissítések beszerzéséhez. Mindezek mellett megtekintheti a sporttevékenységei adatait, többek közt a napi lépésszámát és a pulzusát a Google Fit segítségével. A napi tevékenységadatok megtekinthetők a mobiltelefonján is a Suunto alkalmazásban.

Google-fiók létrehozása

[Tudjon meg többet a Google-fiókok óráján való használatáról](#)

9. **Engedélyezze a helyszolgáltatásokat, az értesítéseket és a naptárhoz való hozzáférést** a folyamat befejezéséhez. Ezeket később még módosíthatja az eszközbeállításoknál vagy a *Wear OS by Google* alkalmazásban a telefonján.
10. Amikor mindezzel végzett, készen áll új órája használatára.



További segítségért a Wear OS by Google alkalmazással kapcsolatban kérjük, látogasson el ide:

[Wear OS by Google Help](#)

3. Wear OS oktatóanyag követése az órán

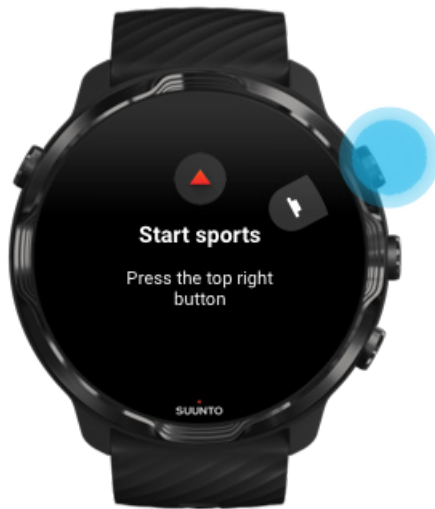


Miután végzett a kezdeti beállításokkal, kövesse az oktatóanyagot óráján, hogy többet is megtudjon a Wear OS by Google alkalmazásról, illetve Suunto 7 órája kezeléséről.

[Ismerje meg, hogyan kezelheti az óráját](#)

MEGJEGYZÉS: Ha lassúságot észlel közvetlenül az óra használatba vételét követően, ne aggódjon. Ilyenkor órája a háttérben letölti az elérhető frissítéseket, hogy már az első perctől a legfrissebb és legjobb szoftvert biztosíthassa az ön számára. A frissítések befejezését követően a lassúság megszűnik.

4. Kezddjen el sportolni a Suuntóval



A Suunto Wear alkalmazás a sportok otthona Suunto 7 óráján. Összes napi tevékenységét (lépés és kalória) nyomon követi, pontos valós idejű adatokkal, ingyenes offline térképekkel és hőtérképekkel.

Első lépésként **nyomja meg a jobb felső gombot a Suunto Wear alkalmazás megnyitásához** óráján. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a profilja beállításához a pontos és személyre szabott tevékenység- és edzésekövetés érdekében. Amikor mindent beállított, koppintson a Suunto alkalmazás letöltéséhez a telefonján.

[Ismerkedés a Suunto Wear alkalmazással](#)

5. A Suunto mobilalkalmazás letöltése telefonjára



A Suunto mobilalkalmazás telefonján az új órájával megtapasztalt sportolási élmény alapvető részét képezi. A Suunto alkalmazással szinkronizálhatja és elmentheti az edzéseit az órájáról a sportnaplójába, részletes betekintést kaphat az edzéseibe, alvásába és napi tevékenységeibe, megoszthatja a legjobb pillanatok barátaival, és számos más funkció mellett kapcsolódhat a kedvenc sportszolgáltatásaihoz, mint amilyen például a Strava és a Relive.

Töltse le a Suunto mobilalkalmazást a telefonjára. A telepítést követően nyissa meg az alkalmazást, és csatlakoztassa óráját az alkalmazáshoz. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.




[Ismerkedés a Suunto mobilalkalmazással](#)

Nyelv megváltoztatása

Az óra nyelve megegyezik a telefonja nyelvével. Az óra nyelvének megváltoztatásához változtassa meg a telefonja nyelvét.


A Suunto Wear alkalmazás az alábbi nyelveket támogatja:

- Kínai (egyszerűsített)
- Kínai (hagyományos)
- Cseh
- Dán
- Holland
- Angol
- Finn
- Francia
- Német
- Hindi
- Indonéz
- Olasz
- Japán
- Koreai
- Norvég
- Lengyel
- Portugál
- Orosz
- Spanyol
- Svéd
- Thai
- Török
- Vietnami

 **MEGJEGYZÉS:** Amennyiben a Suunto Wear alkalmazás nem támogatja a telefonja nyelvét, az alapértelmezett nyelv az angol lesz.

Óra töltése

Suunto 7 órájának töltése egyszerű és gyors. Csatlakoztassa a tartozék USB-kábelt a számítógép USB-portjához vagy egy USB-s hálózati adapterhez és az áramforráshoz. Helyezze az USB-kábel mágneses végét az óra hátulján található töltőaljzatba.

Amikor órája töltődik, a  szimbólum lesz látható az óralapon.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha az akkumulátor teljesen lemerült, a töltést USB adapterrel, tápcsatlakozóról kell végezni.

Jó tudni

Az óráját – és a töltőaljzatot – szennyeződés érheti a használat során, különösen edzés közben. Az órája megfelelő töltődésének biztosításához időnként mossa le az óratestet, hogy eltávolítsa róla az esetleges izzadságot vagy testápolót, ami a bőréről rákerülhet. Tisztítsa meg az órát langyos vízzel és kímélő szappannal, alaposan öblítse le vízzel, majd törölje szárazra egy törülközővel.

[Töltési idő](#)

[Akkumulátor ellenőrzése](#)

[Automatikus frissítésekhez juthat hozzá, és töltés közben offline térképeket tölthet le](#)

Töltési idő

Körülbelül 100 perc alatt Suunto 7 órája 0%-ról 100%-ra töltődik, ha a tartozék töltőkábelt használja.

Akkumulátor ellenőrzése



Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről az akkumulátor töltöttségi szintjének ellenőrzéséhez.

[Órája akkumulátor-üzemidejének maximalizálása](#)

Automatikus frissítésekhez juthat hozzá, és töltés közben offline térképeket tölthet le



Töltés közbeni wificsatlakozás esetén naprakészen tarthatja óráját és alkalmazásait, illetve helyi Suunto térképeket tölthet le az órájára. Az offline térképekkel akár otthon is hagyhatja telefonját – a Suunto Wear alkalmazás térképeit internetcsatlakozás nélkül is használhatja.

[Automatikus alkalmazásfrissítések kezelése](#)
[Tudjon meg többet az offline térképekről](#)

Suunto 7 órájának használata

Suunto 7 óráját az érintőképernyő és a hardveres gombok segítségével is használhatja.

Alapvető érintőképernyős kézmozdulatok

Pöccintés

Mozgassa ujját a képernyőn fel, le, balra vagy jobbra.

Koppintás

Érintse meg a képernyőt egy ujjal.

Koppintás és tartás

Tartsa ujját a képernyőn.

Húzás

Vigye végig az ujját a képernyőn anélkül, hogy felemelné.

Ismerje meg az óráját

Ismerkedjen meg Suunto 7 órájával, és tudja meg, milyen jellemzőkkel és funkciókkal rendelkezik.



Nyomja meg a bal alsó gombot (a készenléti gombot) az óra bekapcsolásához és az alkalmazásaihoz való hozzáféréshez a Wear OS by Google segítségével.

- Nyomja meg a készenléti gombot az **alkalmazások listájának megnyitásához**.
- Nyomja meg újra a készenléti gombot, és lépjen **vissza az óralaphoz**.
- Nyomja meg és 4 másodpercig tartsa lenyomva a készenléti gombot, hogy **kikapcsolja/újraindítsa** az óráját.

Nyomja meg a jobb felső gombot a Suunto Wear alkalmazás megnyitásához

Az óralaphoz való visszatéréshez pöccintsen jobbra, vagy nyomja meg a készenléti gombot.



Használja a középső és a jobb alsó gombot gyorsgombként

A médiavezérlők megnyitásához nyomja meg a jobb középső gombot.

A stopper használatához nyomja meg a jobb alsó gombot.

Az óralaphoz való visszatéréshez pöccintsen jobbra, vagy nyomja meg a készenléti gombot.

Gyorsgombok testre szabása



Pöccintsen lefelé a kéznél lévő funkciók és gyorsgombok gyors eléréséhez

- Akkumulátor állapotának ellenőrzése
- Csatlakozás ellenőrzése
- Végezzen áruházon belüli kifizetéseket a Google Pay* alkalmazással
- Képernyő kikapcsolása
- Do not disturb be-/kikapcsolása
- Airplane mode be-/kikapcsolása
- Battery Saver bekapcsolása
- Telefon megtalálása
- Zseblámpa be-/kikapcsolása
- Lépés a beállítások főmenühez

Az óralaphoz való visszatéréshez pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg a készenléti gombot.

* A Google Pay órán csak bizonyos országokban látható és elérhető.

[Tekintse meg a támogatott országok listáját, és tudjon meg többet a Google Pay alkalmazásról.](#)

 **MEGJEGYZÉS:** A telefonjától függően egyes ikonok eltérően jelenhetnek meg.



Pöccintsen felfelé az értesítések megtekintéséhez és kezeléséhez

Az óralaphoz való visszatéréshez pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a készenléti gombot.

[Értesítések fogadása az óraján](#)



Pöccintsen balra a csempéi gyors áttekintéséhez

Az óralaphoz való visszatéréshez pöccintsen jobbra, vagy nyomja meg a készenléti gombot.

[Csempék megtekintése és kezelése](#)



Pöccintsen jobbra az órabeállításokból vagy az alkalmazásokból való kilépéshez

Ugyanakkor a készenléti gombot is megnyomhatja, hogy bármely nézetről vagy alkalmazásról visszatérjen az óralaphoz.

Kijelző felébresztése

Az óra kijelzője alvó állapotba kerül, ha Ön néhány másodpercig nem lép interakcióba vele. Alapértelmezett beállításban a kijelző és azon kézmozdulatok, amelyekkel a Suunto 7 órájával interakcióba léphet, úgy vannak beállítva, hogy a legkevesebb energiamennyiséget fogyasszák a napi használat során. A jobb élmény érdekében használja az alapértelmezett beállításokat a Display és Gestures esetében a Suunto energiaoptimalizált óralapjaival.

Alapértelmezett beállítások a Gestures esetében a Suunto 7 órán:

- Tilt-to-wake ki
- Power saver tilt be
- Touch-to-wake be

Alapértelmezett beállítás a Display esetében a Suunto 7 órán:

- Always-on screen ki

[Idő megtekintése](#)

[Kijelző felébresztése](#)

[Készüléke visszahelyezése alvó üzemmódba](#)


[Kijelző felébresztése sportolás közben](#)

[A kijelző beállításainak módosítása](#)

[Kézmozdulatok módosítása](#)

Idő megtekintése

A Power saver tilt csempe segítségével úgy is megtekintheti az időt a csuklója elfordításával, hogy nem aktiválja az óráját. Amikor elfordítja a csuklóját, a kijelző kivilágosodik, hogy könnyebben leolvashassa az időt.


 **MEGJEGYZÉS:** Suunto 7 óráján a Power saver tilt csempe alapértelmezett beállításban be van kapcsolva. A Power saver tilt csempe használatához energiaoptimalizált óralapot kell használnia.

Kijelző felébresztése

A kijelző felébresztéséhez és az órájával való interakcióhoz az alábbiakat teheti:

- Koppintson a képernyőre
- Nyomja meg a készenléti gombot
- Fordítsa el a csuklóját (alapértelmezett beállításban ki van kapcsolva)



 **MEGJEGYZÉS:** A hosszabb üzemidő érdekében Suunto 7 óráján a Tilt-to-wake lehetőség alapértelmezett beállításban ki van kapcsolva.

Készüléke visszahelyezése alvó üzemmódba

Ahhoz, hogy készülékét visszahelyezze alvó üzemmódba, az alábbiakat teheti:

- Billentse el magától a csuklóját
- Takarja le a képernyőt a kezével néhány másodpercig
- Várjon néhány másodpercig. A kijelző automatikusan elsötétül, amikor nem lép interakcióba vele.

Kijelző felébresztése sportolás közben

A Suunto Wear alkalmazással való edzésrögzítés során a kijelző és az órájával való interakciókhoz szükséges kézmozdulatok a sportolásra és a hosszabb üzemidőre vannak optimalizálva.

A statisztikák mindig láthatóak edzés közben, de a kijelző felébresztéséhez:


- Megnyomhatja a készenléti gombot
- Megérintheti a kijelzőt



Ha edzés közben, térkép nézetben szeretné felébreszteni a kijelzőt:

- Elfordíthatja a csuklóját
- Megnyomhatja a készenléti gombot
- Megérintheti a kijelzőt





 **MEGJEGYZÉS:** Vízi sportok, például úszás vagy kajakozás közben a Suunto Wear alkalmazás érintőképernyője letiltásra kerül annak elkerülése érdekében, hogy a vizes körülmények nemkívánatos műveleteket aktiváljanak a képernyőn.

Ha kilép a Suunto Wear alkalmazásból bármilyen edzés közben (az úszást is beleértve), az érintőképernyő aktiválódik.

A kijelző beállításainak módosítása

A Suunto által tervezett óralapok energiaoptimalizáltak, így az időt alacsony energiafogyasztás üzemmódban mutatják, az óra aktiválása nélkül. *Tartsa szem előtt, hogy nem biztos, hogy más óralapok hogy ily módon optimalizáltak.*

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson ide: **Settings**  **» Display.**
3. Módosítsa a beállításokat igényei szerint.


 **MEGJEGYZÉS:** A további energiamegtakarítás érdekében Suunto 7 óráján az Always-on screen lehetőség alapértelmezett beállításban ki van kapcsolva.

Kézmozdulatok módosítása

Az, hogy ön hogyan lép interakcióba az órájával, befolyásolja az üzemidőt. Alapértelmezett beállításban a kézmozdulatok, amelyekkel interakcióba léphet Suunto 7 órájával, úgy vannak állítva, hogy a legkevesebb energiamennyiséget

használják, a lehető legjobb élmény biztosítása érdekében órája mindennapi használata során.

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson ide: **Settings**  » **Gestures**.
3. Módosítsa a beállításokat igényei szerint.

 **MEGJEGYZÉS:** *Alapértelmezett beállításban Suunto 7 óráján a Tilt-to-wake ki, a Power saver tilt be, illetve a Touch-to-wake be van kapcsolva.*

Csatlakozás az internethez

Amikor órája csatlakoztatva van az internethez, sokkal több mindenre van lehetősége – megtekintheti a legfrissebb időjárás-előrejelzést, beszerezheti a frissítéseket, illetve új alkalmazásokat tölthet le.

Órája wifin vagy a telefonján keresztül tud csatlakozni az internethez. A wifis kapcsolat gyorsabb, mint a telefonos, azonban több energiát használ. Ha mindkét kapcsolat rendelkezésére áll, órája automatikusan eldönti, hogy melyiket használja.

[Csatlakozás ellenőrzése](#)

[Csatlakozás az internethez telefonján keresztül](#)

[Csatlakozás az internethez wifin keresztül](#)

[Mi működik akkor is, amikor ön nem csatlakozik az internethez](#)

Csatlakozás ellenőrzése

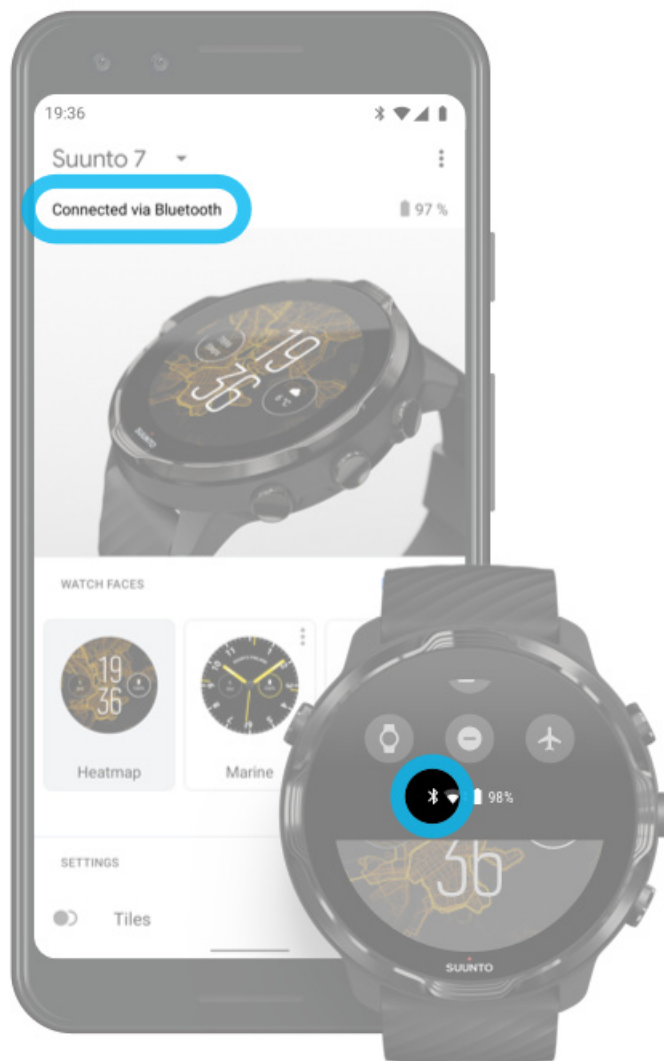
Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyőn annak ellenőrzéséhez, hogy órája csatlakoztatva van-e az internethez.

 órája csatlakoztatva van az internethez wifin keresztül.

 órája csatlakoztatva van az internethez a telefonján keresztül.

 órája nincs csatlakoztatva az internethez.

Csatlakozás az internethez telefonján keresztül



Ahhoz, hogy a telefonján keresztül használhassa az internetet, órája csatlakoztatva kell legyen a Wear OS by Google alkalmazáshoz. Suunto 7 órája automatikusan csatlakozik az internetre azon a telefonon keresztül, amelyhez csatlakoztatva van, ha a telefon internetcsatlakozása vagy

- wifihálózaton, vagy pedig
- mobilhálózaton keresztül történik.

 **MEGJEGYZÉS:** Ne feledje, hogy az adatátvitel járulékos költségekkel járhat.


Órája újracsatlakoztatása a telefonjához

Órájának automatikusan újra kell csatlakoznia telefonjához, amikor:

- Órája és telefonja közel van egymáshoz.
- Az óráján és a telefonján is be van kapcsolva a Bluetooth.
- A Wear OS by Google alkalmazás meg van nyitva a telefonján.

Ha órája nem csatlakozik újra automatikusan egy kis idő elteltével, próbálja az alábbiakat:

- Koppintson órája képernyőjére, vagy nyomja meg a készenléti gombot az órája aktiválásához.
- Koppintson az óráján megjelenő értesítésre az újbóli csatlakozáshoz. Ha nem jelenik meg értesítés, pöccintsen felfelé, és tekintse meg az értesítésfolyamot.
- Győződjön meg arról, hogy a repülőgép üzemmód nincs bekapcsolva az óráján vagy a telefonján.
- Próbálja meg kikapcsolni, majd visszakapcsolni a Bluetooth funkciót az óráján.
- Próbálja meg kikapcsolni, majd visszakapcsolni a Bluetooth funkciót a telefonján.
- Győződjön meg arról, hogy készülékei és alkalmazásai naprakészek.
- Ha semmi más nem segít, [indítsa újra az óráját](#) és a telefonját.

 **MEGJEGYZÉS:** Ne próbálja helyrehozni a csatlakozást azáltal, hogy az óráját eltávolítja a párosított Bluetooth-eszközök listájáról a telefonja Bluetooth-beállításában. Ha eltávolítja a Bluetooth-kapcsolatot, újra kell indítania az óráját.

Csatlakozás az internethez wifin keresztül



Mindaddig, míg óráján a wifi be van kapcsolva, az óra automatikusan csatlakozik bármely elmentett és elérhető wifihálózathoz.

Órája nem tud csatlakozni:

- olyan wifihálózatokhoz, amelyek a csatlakozás előtt megjelenítenek egy bejelentkezési oldalt (például hotelek vagy kávézók wifihálózatai)
- 5 GHz-es hálózatokhoz

Wifi bekapcsolása az órán



1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson ide: **Settings** ⚙️ » **Connectivity** » **Wifi**.
3. Ha a wifi ki van kapcsolva, koppintson a wifire, hogy áttegye **Automatic** üzemmódra.

wifihálózat kiválasztása

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson a **Settings** ⚙️ ikonra.
3. Lépjen ide: **Connectivity** » **Wifi** » **Add network**.
4. Látni fogja az elérhető hálózatok listáját.
5. Koppintson arra a hálózatra, amelyre csatlakozni szeretne.
6. Jelszókérés esetén:

- a. Koppintson ide: Enter on phone. Amikor a rendszer kéri, adja meg a jelszót a telefonján, majd koppintson a Csatlakozás lehetőségre. (Győződjön meg arról, hogy a *Wear OS by Google* alkalmazás meg van nyitva a telefonján.)
- b. Koppintson az Enter on watch lehetőségre, és írja be a hálózati jelszót az óráján található billentyűzet segítségével.

Hálózat elfelejtése

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson a **Settings**  ikonra.
3. Lépjen ide: **Connectivity** » **Wifi** » **Saved networks**.
4. Koppintson arra a hálózatra, amelyet el szeretne felejteni.
5. Erősítse meg választását azáltal, hogy rákoppint a  jelre.

Mi működik akkor is, amikor ön nem csatlakozik az internethez



Számos alapfunkciót akkor is használhat az óráján, ha az nincs csatlakoztatva az internethez. Például:

- Rögzítheti az edzéseit
- Nyomon követheti napi tevékenységét
- [Használhatja az offline térképeket](#)
- Megtekintheti az edzését és előrehaladását a csempékkel
- Szinkronizálhatja az edzéseit a Suunto mobilalkalmazással
- Megtekintheti a lépésszámát

- Ellenőrizheti a pulzusát
- Nyomon követheti alvását
- Megnézheti az időt és a dátumot
- Használhatja az időzítőt
- Használhatja a stopperórát
- Beállíthat ébresztőt (*Megjegyzés: Az ébresztő csak rezgéssel működik*)
- Megváltoztathatja az óralapot
- Módosíthatja az órabeállításokat
- [Hallgathat zenét az óráján keresztül](#)

Suunto 7 órája naprakészen tartása

Ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozhassa ki órájából, gondoskodjon arról, hogy minden naprakész legyen.

[Rendszerfrissítések](#)

[Alkalmazásfrissítések](#)

[Wear OS frissítések](#)

[Suunto Wear alkalmazásfrissítések](#)


Rendszerfrissítések

A rendszerfrissítések automatikusan letöltődnek és telepítődnek, amikor órája töltődik, és wifihez van csatlakoztatva. Ugyanakkor ha egy rendszerfrissítés nem telepítődik magától, manuálisan is letöltheti és telepítheti azt.

Rendszerverzió ellenőrzése

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson a **Settings**  ikonra.
3. Lépjen ide: **System** » **About** » **Versions**.
4. A rendszerverziót itt találja: „System version”.

Rendszerfrissítések manuális letöltése

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson a **Settings**  ikonra.
3. Lépjen ide: **System** » **About** » **System updates**.

Ha frissítés áll rendelkezésre, az órája letölti azt. Ellenkező esetben egy megerősítést kap arról, hogy órája naprakész.



Alkalmazásfrissítések

Az alkalmazások az óráján automatikusan frissülnek töltés közben, ha ön:



- bejelentkezve marad **Google-fiókjába** az óráján,
- csatlakozva marad a **wifihez**,
- engedélyezve hagyja az **Auto-update apps** beállítást.

Ha nem szeretné használni az automatikus frissítés funkciót, manuálisan is frissítheti az alkalmazásokat.

Automatikus alkalmazásfrissítések kezelése

1. Az alkalmazásai listájának megnyitásához nyomja meg a készenléti gombot.
2. Koppintson az **Play Store** alkalmazásra .
(Ha szükséges, kövesse az utasításokat a wifihez való csatlakozáshoz és a Google-fiók hozzáadásához.)
3. Görgessen lefelé, és koppintson ide: **Settings** .
4. Kapcsolja be vagy ki az **Auto-update apps** lehetőséget.

Alkalmazásfrissítések manuális letöltése

1. Az alkalmazásai listájának megnyitásához nyomja meg a készenléti gombot.
2. Koppintson a **Play Store** alkalmazásra .
(Ha szükséges, kövesse az utasításokat a wifihez való csatlakozáshoz és a Google-fiók hozzáadásához.)
3. Görgessen lefelé, és koppintson ide: **My apps** .
4. Ha látja az „Updates available” lehetőséget, válassza ki a letöltendő alkalmazásfrissítést, vagy koppintson az Update all lehetőségre.

Ha nem látja az „Updates available” lehetőséget, az összes alkalmazás naprakész.



Wear OS frissítések

A Wear OS alkalmazás óráján az operációs rendszer tetején áll, és gyakrabban frissül. A Wear OS is automatikusan frissül, amikor órája töltődik, wifire van csatlakoztatva, és az Auto-update apps lehetőség aktiválva van.

Suunto Wear alkalmazásfrissítések



A Suunto Wear alkalmazás és az azt működtető szolgáltatások automatikusan frissülnek, amikor órája töltődik, wifire van csatlakoztatva, és az Auto-update apps lehetőség aktiválva van.

Suunto Wear alkalmazásverzió megtekintése

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a **Suunto Wear alkalmazás megnyitásához** .
2. Görgessen lefelé, és koppintson ide: **General options**  » **About**.

Ébresztés beállítása

Suunto 7 óráját csendes ébresztőként is használhatja, amely csak rezegni fog ébresztéskor, hogy ne zavarja partnerét vagy szobatársát.

1. Az alkalmazásai listájának megnyitásához nyomja meg a készenléti gombot.
2. Koppintson az **Alarm** alkalmazásra .
3. Válasszon egy tetszőleges időpontot.
4. Erősítse meg választását azáltal, hogy rákoppint a  jelre.



MEGJEGYZÉS: Az Alarm alkalmazásnak nincs hangja.

Órája be- és kikapcsolása



Órája bekapcsolása



Nyomja meg és tartsa lenyomva a **készenléti gombot**, míg az órája rezegni nem kezd.

Órája kikapcsolása

Az órája kikapcsolásához használhatja a készenléti gombot:

1. Nyomja meg és tartsa lenyomva a készenléti gombot, míg megjelenik a **Power off/Restart** képernyő.
2. Koppintson a **Power off** lehetőségre az órája kikapcsolásához.

Vagy lépjen a beállításokhoz:



1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson ide: **Settings**  » **System** » **Power off**.
3. Erősítse meg választását azáltal, hogy rákoppint a  jelre.

Órája újraindítása

Az órája újraindításához nyomja meg a készenléti gombot.

1. Nyomja meg és tartsa lenyomva a készenléti gombot, amíg megjelenik a **Power off/Restart** képernyő.
2. Koppintson ide: **Restart**.

Vagy lépjen a beállításokhoz:

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson ide: **Settings**  » **System** » **Restart**.
3. Erősítse meg választását azáltal, hogy rákoppint erre: 

Órája visszaállítása a gyári beállításokra

Ha problémái adódnak órájával kapcsolatban, előfordulhat, hogy vissza kell állítania az eredeti beállításokra.



Amikor óráját visszaállítja a gyári beállításokra, az alábbi műveletekre kerül sor automatikusan:

- Az óráján tárolt adatok **törölődnek**. (ideértve az edzéseit is)
- A telepített alkalmazások és azok adatai **törölődnek**.
- A rendszerbeállítások és preferenciák **törölődnek**.
- Órája és telefonja társítása megszűnik. Újból társítania kell majd óráját a telefonjához.



MEGJEGYZÉS: Ne feledje szinkronizálni (és lementeni) edzéseit ide: [Suunto mobilalkalmazás a telefonján](#). Ha alaphelyzetbe kell állítania óráját, a Naplóban található összes szinkronizálatlan edzés elvész.

Órája visszaállítása a gyári beállításokra

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson ide: **Settings**  » **System** » **Disconnect and reset**.
3. Erősítse meg választását azáltal, hogy rákoppint a  jelre.

Beállítás és társítás gyári visszaállítást követően

Ha óráját egy iPhone-nal társítja, a gyári visszaállítást követően manuálisan el kell távolítania Suunto 7 óráját a társított Bluetooth-készülékek listájáról a telefonja Bluetooth-beállításai között. Ezt követően beállíthatja és társíthatja óráját a Wear OS by Google alkalmazással a telefonján.



MEGJEGYZÉS: Ahhoz, hogy újracsatlakoztathassa óráját a Suunto mobilalkalmazáshoz a telefonján, előbb el kell felejtetnie az órát a Suunto mobilalkalmazásban, majd újra kell csatlakoznia.



3. WEAR OS BY GOOGLE

Óráját a Wear OS by Google működteti, így a legújabb okos funkciók állnak a rendelkezésére a folyamatos csatlakozás mellett. A Wear OS by Google az alábbi funkciókat kínálja standard funkcióként:

- Diktálás és hangvezérlés
- Értesítés üzenetek és bejövő telefonhívások esetén
- Google Fit™, Timer, Agenda, Translate és más standard Wear OS by Google alkalmazások
- Új alkalmazások és óralapok letöltése és telepítése a Google Play Store áruházból az órájára
- Wear OS by Google beállítások

További információkért a Wear OS by Google alkalmazással kapcsolatban kérjük, látogasson el ide:

[Wear OS by Google Help](#)

Google Pay



A Google Pay™ alkalmazás révén gyorsan és egyszerűen fizethet a boltokban Wear OS by Google órájával. Reggeli kávéját mostantól anélkül is megvásárolhatja, hogy kotorásznia kellene a tárcája vagy a telefonja után.

Ha a Google Pay alkalmazást szeretné használni óráján, ehhez az alábbiakra van szükség:

- Ausztráliában, Belgiumban, Brazíliában, Kanadában, Chileben, Horvátországban, Cseh Köztársaságban, Dániában, Finnországban, Franciaországban, Németországban, Hongkongban, Írországban, Olaszországban, Új-Zélandban, Norvégiában, Lengyelországban, Oroszországban, Szlovákiában, Spanyolországban, Svédországban, Svájcban, Tajvanban, Ukrajnában, Egyesült Arab Emírségekben, Egyesült Királyságban vagy az Egyesült Államokban kell tartózkodnia.
- Használjon [támogatott kártyát](#).



MEGJEGYZÉS: A PayPal használata a Google Pay alkalmazásban nem támogatott az órákon.

Hogyan vásárolhat órájával a boltokban

A Google Pay mindazokban a boltokban működik, ahol elfogadják az érintéses fizetéseket. Csak nyissa meg a Google Pay alkalmazást, fordítsa el a csuklóját, és tartsa az óralapot a terminálhoz, míg egy hangot nem hall vagy rezgést nem érez. Ha meg kell adnia a kártyatípust, válassza a „hitelkártya” lehetőséget – még akkor is, ha betéti kártyát használ.

Biztonságos vásárlás a boltokban

Amikor az órájával fizet a boltokban, a Google Pay nem küldi el a tényleges hitel- vagy betéti kártyájának a számát a fizetéshez. Ehelyett egy titkosított virtuális számlaszámot használ az ön adatainak képviseletére, és így gondoskodik a valódi kártyaadatok biztonságáról.

Ha óráját elveszíti, vagy ellopják, zárolja és törölje a [Find My Device](#) funkció segítségével.

A Google Pay alkalmazással kapcsolatos további segítségért, kérjük, látogasson el az alábbi oldalra:

[Wear OS by Google Help](#)

[Google Pay Help](#)

Google Fit



A Google Fit™ egy olyan aktivitáskövető eszköz, amely révén egészségesebb és aktívabb életet élhet a Heart Points aktivitási célok segítségével – ezt az Egészségügyi Világszervezet és az Amerikai Szív Egyesület javaslatai alapján fejlesztették ki.

A Google Fit alkalmazással ön:

- Célokat tűzhet ki a személyes fittségét illetően
- Nyomon követheti a napi aktivitását és fejlődését a Heart Points pontokkal
- Részletes adatokat kaphat az edzéséről (Suunto Wear alkalmazáshoz csatlakoztatva)
- Bármikor megtekintheti lépésszámát és az elégetett kalóriákat
- Nyomon követheti a napi pulzusát és a pulzuselőzményeket
- Relaxálhat és gyakorolhatja a tudatos figyelmet a légzőgyakorlatokkal
- Emlékeztetőket, személyre szabott tippeket és felkészítést kérhet a motivációja fenntartásához
- Fittségi adatait megoszthatja más használt alkalmazásokkal és készülékekkel egészsége megőrzése céljából

A Google Fit alkalmazással kapcsolatos további segítségért, kérjük, látogasson el az alábbi oldalra:

[Google Fit Help](#)

Első lépések a Google Fittel



Az ön Suunto 7 órájára már telepítve van a Google Fit alkalmazás. Nyissa meg a Google Fit alkalmazást az óráján, és első lépésként jelentkezzen be Google-fiókjával.

A napi aktivitása előrehaladásának az óráján való követéséhez:

- Pöccintsen balra a napi mérőszámok ellenőrzéséhez a Fit csempe segítségével.
- Koppintson a Fit csempére a Google Fit alkalmazás megnyitásához és további adatok megtekintéséhez, mint amilyen például a napi pulzusszám.
- Adja meg az aktivitási céljait vagy a napi mérőszámokat, például a lépésszámot vagy a kalóriát az óralapján az előrehaladása nyomon követéséhez.

A Suunto 7 és a Google Fit összekapcsolása

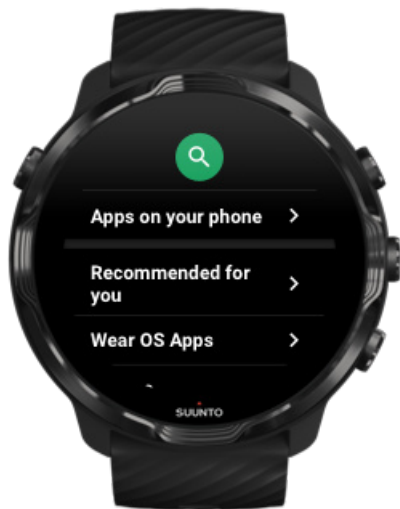
Suunto 7 óráját összekapcsolhatja a Google Fittel is annak megtekintéséhez, hogy a Suunto Wear alkalmazás segítségével rögzített edzései, alvása és pulzusa hogyan befolyásolják a napi aktivitási céljait.

[A Suunto és a Google Fit összekapcsolása](#)

A Google Fit telepítése a telefonjára

Lépjen be a Google Play Store vagy App Store áruházba, és töltsse le a Google Fit alkalmazást a telefonjára, hogy nyomon követhesse az egészségi állapotát, illetve láthassa az aktivitási céljainak havi, heti és napi előrehaladását.

Google Play Store



Keresse meg és töltsse le kedvenc alkalmazásait, és tartsa őket naprakészen az óráján lévő Google Play™ Store révén.

Ha a Google Play Store áruházat szeretné használni óráján, ehhez az alábbiakra van szükség:

- Google-fiókra az óráján
- Internetkapcsolatra az óráján wifin vagy a telefonján keresztül

[További alkalmazások telepítése a Google Play Store áruházból](#)
[Suunto 7 órája naprakészen tartása](#)

Alkalmazások használata és kezelése

Suunto 7 órája számos alkalmazással érkezik, amelyek segítenek egyensúlyban tartania a mindennapi életét és a sportolást.

[Alkalmazások megnyitása az óráján](#)

[További alkalmazások telepítése a Google Play Store áruházból](#)

[Alkalmazások eltávolítása](#)

[Alkalmazások frissítése](#)

Alkalmazások megnyitása az óráján

1. Az alkalmazásai listájának megnyitásához nyomja meg a **készzenléti gombot**.








2. Görgessen a listában, hogy megtalálja a használni kívánt alkalmazást. A nemrégiben használt alkalmazások a lista tetején vannak.



3. Koppintson egy alkalmazásra a megnyitásához.




További alkalmazások telepítése a Google Play Store áruházból

Ha további alkalmazásokat telepítene a Google Play Store áruházból az órájára, ehhez az alábbiakra van szükség:



- Google-fiókra az óráján
 - [Internetkapcsolatra](#) az óráján wifin vagy a telefonján keresztül
1. Az alkalmazásai listájának megnyitásához nyomja meg a **készenléti gombot**.
 2. Koppintson a **Play Store** alkalmazásra .
(Ha szükséges, kövesse az utasításokat a wifihöz való csatlakozáshoz és a Google-fiók hozzáadásához.)
 3. Kattintson a keresés ikonra .
 4. A mikrofonra való koppintást követően kimondhatja a keresett szót,  vagy begépelheti a billentyűzet segítségével .
 5. Az alkalmazás órájára történő letöltéséhez koppintson a telepítés ikonra .

Alkalmazások eltávolítása

Alkalmazások eltávolítása a Google Play Store áruházon keresztül:

1. Az alkalmazásai listájának megnyitásához nyomja meg a készenléti gombot.
2. Koppintson a **Play Store** alkalmazásra .
(Ha szükséges, kövesse az utasításokat a wifihöz való csatlakozáshoz és a Google-fiók hozzáadásához.)
3. Görgessen lefelé, és koppintson ide: **My apps** .
4. Koppintson az eltávolítani kívánt alkalmazásra, majd koppintson ide: **Uninstall** .

Alkalmazások eltávolítása a beállításokon keresztül:

1. Az óralapon pöccintsen lefelé az óralap tetejéről.
2. Koppintson ide: **Settings**  » **Apps & notifications** » **App info**.
3. Koppintson az eltávolítani kívánt alkalmazásra.
4. Koppintson az **Uninstall**  lehetőségre.

Alkalmazások frissítése

Ha az **Auto-update apps** aktív, alkalmazásai automatikusan frissülnek, amikor az órája töltődik, és wifire van csatlakoztatva. Ha nem szeretné használni az automatikus frissítés funkciót, manuálisan is frissítheti az alkalmazásokat.

[Automatikus alkalmazásfrissítések kezelése](#)

[Rendszerfrissítések manuális letöltése](#)

Értesítések fogadása az óráján

Órája a telefonjára érkező üzeneteket, hívásokat vagy értesítéseket is meg tudja jeleníteni.

[Új értesítések megtekintése](#)

[Értesítések kezelése](#)

[Hívás fogadása vagy elutasítása](#)

[Üzenet megválaszolása Androiddal](#)

[Annak kiválasztása, hogy mely értesítések jelenjenek meg óráján](#)

[Értesítések csendes megjelenése ideiglenesen](#)

[Gondja van az értesítések fogadásával?](#)

Új értesítések megtekintése



Amikor új értesítés érkezik, órája néhány másodpercig rezeg, és megjeleníti az értesítést.

- Koppintson az értesítésre, és görgessen le a teljes üzenet elolvasásához.
- Pöccintsen jobbra az értesítés elvetéséhez.

Értesítések kezelése



Ha nem reagál egy értesítésre az érkezésekor, az üzenet elmentésre kerül az értesítésfolyamban. Az óralap alján megjelenő kis karika jelzi, hogy új értesítése érkezett.

- Az óralapon pöccintsen felfelé az értesítések végiggörgetéséhez.
- Koppintson egy üzenet megnyitásához, hogy elolvashassa és reagálhasson rá.
- Pöccintsen balra vagy jobbra az értesítés elvetéséhez.
- Az összes értesítés törléséhez pöccintsen az értesítésfolyam aljára, és válassza a Clear all lehetőséget.

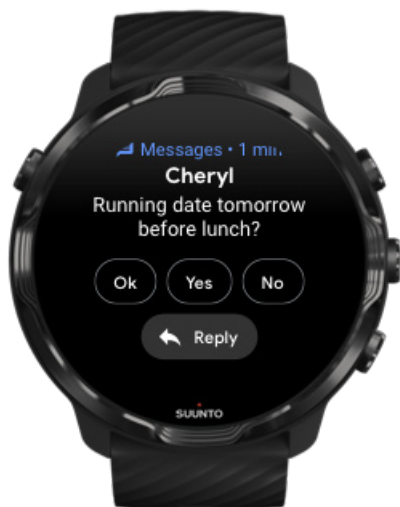
Hívás fogadása vagy elutasítása




Ha hívás érkezik a telefonjára, óráján megjelenik egy értesítés a bejövő hívásról. Az órájáról reagálhat a hívásra, a beszélgetés lebonyolításához azonban a telefonját kell használnia.

- Pöccintsen balra vagy koppintson a zöld telefonra a **hívás fogadásához**.
- Pöccintsen jobbra vagy koppintson a piros telefonra a **hívás elutasításához**.
- Ha szöveges üzenettel szeretne elutasítani egy hívást, koppintson ide: **More**
» **Send message**, majd válasszon egy előre megírt szöveget.

Üzenet megválaszolása Androiddal





Ha órája androidos telefontal van társítva, az üzenetekre az óráján is válaszolhat.

1. Görgessen le az üzenet aljára.
2. Koppintson a **Reply**  ikonra.
3. Lehetőségek: Koppintson a mikrofonra az üzenet bemondásához, válassza a billentyűzetet vagy a hangulatjeleket, vagy görgessen le az előre megírt üzenetekhez.
4. Az üzenete elküldésekor egy pipa jelet fog látni az óráján.


Annak kiválasztása, hogy mely értesítések jelenjenek meg óráján

Ha szeretné, leállíthatja az értesítéseket bizonyos alkalmazások esetében.

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Lépjen ide: **Settings**  » **Apps & notifications**.
3. Koppintson ide: **App notifications**.
4. Válassza ki, hogy mely alkalmazásoktól kíván értesítéseket kapni.

 **MEGJEGYZÉS:** Az értesítésbeállításokat később még módosíthatja a Wear OS by Google alkalmazásban a telefonján.

Értesítések csendes megjelenése ideiglenesen

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson a **Do not disturb**  ikonra.

Amikor a Do not disturb be van kapcsolva, az óra nem fog rezegni és nem fogja megjeleníteni az értesítéseket, amikor érkeznek, azonban továbbra is megtekintheti azokat az értesítésfolyamban.

Gondja van az értesítések fogadásával?

- Győződjön meg arról, hogy az órája csatlakoztatva van a Wear OS by Google alkalmazáshoz a telefonján.
- Ellenőrizze, hogy a telefonon van-e internetcsatlakozás.
- Ellenőrizze, hogy a Do not disturb aktív-e az óráján.
- Győződjön meg arról, hogy nem kapcsolta ki az értesítéseket bizonyos alkalmazások esetében.

- Győződjön meg arról, hogy telefonjára megérkeznek az értesítések.
- Győződjön meg arról, hogy az órája társítva van a telefonjával.

Csempék megtekintése és kezelése

A csempék segítségével könnyedén hozzáférhet az ön számára legfontosabb információkhoz, legyen szó akár az edzésállapot, az időjárás vagy a napi aktivitási céljai előrehaladásának a megtekintéséről.

Suunto 7 órája hat alapértelmezett csempével érkezik – Heart rate, Today, Resources, Sleep, Overview és This week a Suunto-tól.

[Csempék megtekintése és rendezése](#)

[Új csempe hozzáadása](#)

[Kövesse az edzéstrendjeit és napi tevékenységét a Suunto segítségével.](#)

Csempék megtekintése és rendezése

1. Az óralapon pöccintsen balra a képernyőn a csempéi megtekintéséhez.
2. Érintse meg és tartsa ujját a kiválasztott csempén, majd koppintson a nyilakra az átrendezéshez.

A csempéket a Wear OS by Google alkalmazásban, a telefonján is elrendezheti.

Új csempe hozzáadása


1. Az óralapon pöccintsen balra a képernyőn a csempéi megtekintéséhez.
2. Érintse meg és tartsa ujját a kiválasztott csempén.
3. Pöccintsen balra a csempéken, és koppintson a + jelre további csempék hozzáadásához.
4. Bőngésszen a listában, és koppintson egy csempére a kiválasztásához.

Új csempéket a Wear OS by Google alkalmazásban, a telefonján is hozzáadhat.

Kövesse az edzéstrendjeit és napi tevékenységét a Suunto segítségével.

Suunto 7 órája hat Suunto-csempével érkezik – Heart rate, Today, Resources, Sleep, This week és Overview –, hogy segítsen az edzése nyomon követésében és a motivációja fenntartásában.

Pöccintsen balra a napi tevékenységi adatok megtekintéséhez. Pöccintsen újra balra, hogy gyorsan áttekinthesse, mennyit edzett ezen a héten vagy az elmúlt négy hét során, milyen sportágakban és mikor. Pöccintsen balra még egyszer, és nézze meg, hogy mennyit edzett, aludt-e eleget, és kellőképpen regenerálódik-e. Koppintson a Suunto Wear alkalmazás megnyitásához és a naplója megtekintéséhez.

 **MEGJEGYZÉS:** Érintse meg és tartsa ujját a kiválasztott csempén, majd koppintson a nyilakra az áttrendezéshez.



Heart rate

A Heart rate csempén gyorsan ellenőrizheti a jelenlegi pulzusát, a 24 órás grafikon pedig megjeleníti a pulzus változásait a nap során - a pihenés és az aktív időszakok közben. A grafikon 10 percentként frissül, de a pulzus mérésére másodpercenként sor kerül, hogy a visszajelzés maximálisan naprakész legyen.



Today


Kövesse nyomon előrehaladását a napi tevékenységekben, például a lépés- és kalóriaszámot.


A napi szinten elégetett összes kalória számát két tényező határozza meg: az alapanyagcsere (BMR) és a fizikai tevékenység.


A BMR az a kalóriamennyiség, amit a szervezet nyugalmi állapotban eléget. Erre a kalóriamennyiségre van szüksége a szervezetnek a testhőmérséklet megőrzéséhez, illetve az olyan alapvető funkciók teljesítéséhez, mint amilyen a pislogás vagy a szívverés. Ez a mennyiség a személyes profiljában megadott tényezők, például a kor és a nem alapján kerül meghatározásra.

A kalória ikont körülvevő gyűrű a nap folyamán haladva jelzi, hogy mennyi aktív kalóriát égetett a kalóriacélhoz viszonyítva. A lépés ikont körülvevő gyűrű a nap folyamán haladva jelzi, hogy mennyi lépést tett a kitűzött célhoz viszonyítva.

A kitűzött lépés- és kalóriacélt mobiltelefonján, a Suunto alkalmazásban tudja módosítani.

 **MEGJEGYZÉS:** Edzés közben Suunto 7 készüléke nyomon követi az edzés teljes energiahasználatát is (BMR + aktív kalória).

 **MEGJEGYZÉS:** A Google Fit és a Suunto Wear alkalmazások által mért lépésszám eltérhet, mivel a két app különböző algoritmusokat használ.

 **MEGJEGYZÉS:** Bizonyos sportolási módok esetében a lépésszámlálás le van tiltva, ami hatással lesz a napi lépésszámmra is. A Google Fit csempén megjelennek az adott sportolási móddal rögzített tevékenységek lépésszámai, míg a Suunto Today csempén ez nem jelenik meg.



Resources

A Resources csempéről gyorsan áttekinthető az aktuális erőforrás-szint, illetve egy 24 órás grafikonon megnézheti, hogyan hat az erőforrásaira az alvás, a napi tevékenység és a stressz. A grafikon 30 percenként frissül ugyan, de az aktuális erőforrás-szint ennél gyakrabban.



Sleep

A rendszeres lefekvés és felkelés gyakran van összefüggésben a jobb alvásminőséggel és regenerálódással. Az Alvás csempén nyomon követheti, hogy mennyire rendszeres a lefekvés és ébredés ideje. A grafikon megjeleníti az alvás időtartamát, illetve az elalvás és ébredés idejét az elmúlt néhány hétre.

Az alvásgrafikon kiemelt területén az elmúlt 7 egymást követő nap szerepel, amikor az alvását nyomon követte. Ennek segítségével nyomon követheti, hogy hosszú távon eleget alszik-e.

Ezen a csempén láthatja azt is, hogy mennyit aludt legutóbb, és mennyi erőforráshoz jutott a legutóbbi alvás során.




This week

Tartson fenn egy jó edzésritmust heti szinten, és maradjon motivált.



Overview (elmúlt négy hét)

Figyeljen az edzés és a regenerálódás egyensúlyára, tervezzen előre, szükség esetén pedig módosítsa a terveit.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto csempéi csak a Suunto Wear alkalmazással az óráján rögzített edzéseket mutatják.

4. ÓRÁJA TESTRE SZABÁSA

Számos módja van Suunto 7 órája testre szabásának, hogy azt minél inkább a sajátjának érezze. Változtassa meg órája kinézetét a cserélhető óraszíjak és óralapok segítségével. Vagy töltsön le alkalmazásokat, adjon hozzá óralapjához fontos adatokat, kedvenc alkalmazásaihoz pedig szerezzen gyorsgombokat.

Óralapok testre szabása

Suunto 7 órája számos előre telepített választható óralappal érkezik. Ugyanakkor sok már óralapot is letölthet a Google Play Store áruházból.

A Suunto által tervezett óralapok úgy vannak optimalizálva, hogy a legkevesebb energiamennyiséget használják a lehető legjobb élmény biztosítása érdekében órája mindennapi használata során.

[Suunto óralapok](#)

[Óralap megváltoztatása](#)

[Funkciók \(vagy „komplikációk”\) hozzáadása az óralapjához](#)

[Új óralap hozzáadása](#)

[Óralap elrejtése](#)

[A Play Store áruházban talált óralap törlése](#)

Suunto óralapok

Suunto 7 órája négy, a Suunto által tervezett óralappal érkezik – Heatmap, Original, Marine és Rose –, így tisztelve a Suunto története, illetve a világ lelkes sportolói és kalandorai közössége előtt.

Heatmap



Hogy felfedezze a környéket, a Heatmap óralap inspirálás- és bátorításképpen megmutatja, hol edzettek más lelkes Suunto-felhasználók a közelében.

Alapértelmezett beállításban a hő térkép népszerű futóútvonalakat mutat a közelében. Ha a futás nem az ön sportja, az óralap beállításokban más sportot is választhat a hő térképéhez. Suunto 7 óráján 15 különböző hő térkép közül választhat.

A hő térkép az óralapján automatikusan frissül a tartózkodási helye alapján. Ha nem látja a hő térképet, vagy a térkép nem frissül a tartózkodási helye alapján, próbálja az alábbiakat:

- A telefonján engedélyezze a helymegosztást a Wear OS by Google számára.
- Az óráján engedélyezze a helymegosztást a csatlakoztatási beállításoknál, illetve a Suunto óralapok alkalmazása engedélyezésének beállításainál.
- Győződjön meg arról, hogy az órája csatlakoztatva van az internethez.
- Ellenőrizze, hogy több mint 2 kilométert (1,25 mérföldet) távolodott-e az előző tartózkodási helyétől.
- Próbáljon egy másik hő térképet – előfordulhat, hogy még nincs hő térkép az adott helyen az ön által választott sportág számára.

Original



1936-ban Tuomas Vohlonen megalapította a Suuntót a stabil és pontos iránytűk tömeggyártása céljából, mivel már régóta zavarta a hagyományos száraz iránytűk pontatlansága és a tű egyenetlen működése. Azóta a Suunto iránytűk és a kapcsolódó Suunto-módszer alapvető tájékozódási eszközöket biztosítanak a kalandvágyók, sportolók és szakemberek számára. Az Original óralap dizájnját a legelső Suunto menetelő iránytű, az M-311 modell ihlette.

Marine



1953 és 2011 között a Suunto a tengerészeti iránytűk piacán is jelen volt. A Marine óralapot a népszerű Suunto K-14 tengeri iránytű ihlette, amely a világon számos vitorlás és motoros hajón alapfelszereltség volt stabil és könnyen olvasható iránytűkártyájának és intelligens rögzítésének köszönhetően.

Rose




A Rose óralapot a Suunto TK-3 zsebiránytű ihlette, amelyet a régi, iránytűrózsákkal ellátott tengeri iránytűk inspiráltak. A TK-3 iránytű tisztelgés volt azon felfedezőik erőfeszítése előtt, akik fő helyzetmeghatározó eszközként az iránytűt, a csillagokat és a köteleket használták a világatlasz fehér foltjainak felfedezéséhez.

Óralap megváltoztatása

Óralapját bármikor megváltoztathatja céljai, igényei és stílusa függvényében.



1. Az óralapon hosszan érintse meg a képernyő közepét, hogy megtekinthesse az óralapok listáját.
2. Pöccintsen balra vagy jobbra az óralapok böngészéséhez.
3. Koppintson a használni kívánt óralapra.

 **MEGJEGYZÉS:** Ugyanakkor ide is léphet: **Settings » Display » Change watch face**, vagy megváltoztathatja az óralapját a Wear OS by Google alkalmazásban is a telefonján.

Funkciók (vagy „komplikációk”) hozzáadása az óralapjához

A legtöbb óralap esetében további funkciókat is hozzáadhat az óralapjához, például gyorsgombokat alkalmazásokhoz, időjárással kapcsolatos információkat vagy a napi lépésszámot. A különböző óralapokhoz különböző komplikációcsomagok érhetők el.

1. Az óralapon hosszan érintse meg a képernyő közepét, hogy megtekinthesse az óralapok listáját.
2. Koppintson a Settings lehetőségre az óralap alján.



3. Koppintson a megváltoztatni kívánt „komplikációra” az óralapon.



4. Böngésszen a listában, és koppintson arra a komplikációra, amelyet látni szeretne az óralapján. (Gyorsgomb hozzáadásához koppintson ide: **General** » **App shortcut**.)

Új óralap hozzáadása


A Suunto által tervezett óralapok úgy vannak optimalizálva, hogy a legkevesebb energiamennyiséget használják a lehető legjobb élmény biztosítása érdekében a mindennapi használat során. Amikor új óralapot ad hozzá a Google Play Store

áruházból, *tartsa szem előtt, hogy más óralapok nem biztos, hogy ily módon optimalizáltak.*



1. Az óralapon hosszan érintse meg a képernyő közepét, hogy megtekinthesse az óralapok listáját.
2. Pöccintsen balra, és koppintson a további óralapok hozzáadása lehetőségre.
3. Görgessen lefelé, és koppintson ide: **Get more watch faces**. (Ha szükséges, kövesse az útmutatót a wifihez való csatlakozáshoz és a Google-fiók hozzáadásához.)


Óralap elrejtése

1. Az óralapon hosszan érintse meg a képernyő közepét, hogy megtekinthesse az óralapok listáját.
2. Pöccintse fel az elrejtetni kívánt óralapot.

 **MEGJEGYZÉS:** Amikor elrejt egy óralapot, azt a Wear OS by Google alkalmazásban a telefonján továbbra is látni fogja, az óráján azonban nem.

A Play Store áruházban talált óralap törlése

1. Az alkalmazásai listájának megnyitásához nyomja meg a **készenléti gombot**.
2. Koppintson az **Play Store** alkalmazásra .
(Ha szükséges, kövesse az utasításokat a wifihez való csatlakozáshoz és a Google-fiók hozzáadásához.)
3. Görgessen lefelé, és koppintson ide: **My apps** .
4. Görgessen le az eltávolítani kívánt óralaphoz, és válassza az **Uninstall** lehetőséget.

 **MEGJEGYZÉS:** Az óralapokat a Wear OS by Google alkalmazásban a telefonján is kezelheti. Az órája képe alatt, az óralapok mellett koppintson a **More** lehetőségre.

Gyorsgombok testre szabása


A hardveres gombok egy részét Suunto 7 óráján gyorsgombokként is használhatja kedvenc alkalmazásai gyorsabb megnyitásához.

Hardveres gombok gyorsgombként való használata alkalmazások megnyitásához

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson ide: **Settings** ⚙️ » **Personalization** » **Customize hardware buttons**.
3. Koppintson a gombra, amelyet testre kíván szabni, és válasszon egy alkalmazást, amelyet hozzá kíván rendelni.

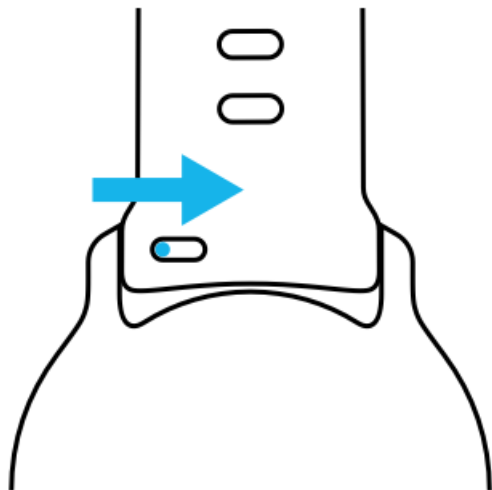
Óraszíjak cseréje

Suunto 7 óráján egy gyorsan kioldható, tartós szilikonból készült óraszíj található. Ennek a gyorsan kioldható óraszíjnak a viselése kényelmes, és könnyedén cserélhető anélkül, hogy további eszközökre lenne szükség.

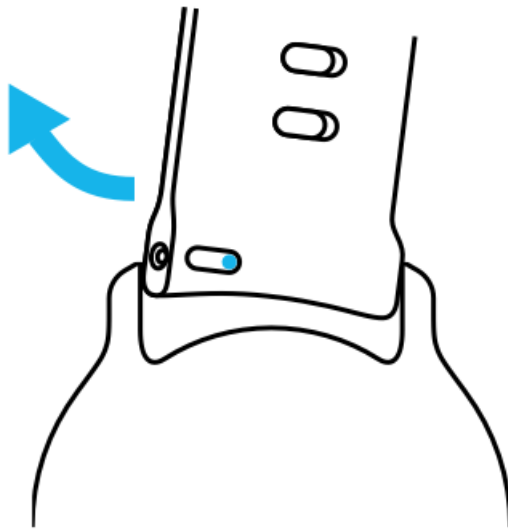
 **MEGJEGYZÉS:** A suunto.com weboldalon kapható összes 24 mm-es, gyorsan kioldható óraszíj kompatibilis Suunto 7 órájával.

Az óraszíj lecsatolása az óratestről

1. Fordítsa az órát fejjel lefelé.
2. Húzza a kis csapot a rugós rúdban az óraszíj közepe felé, hogy a rugót kiengedje a foglalatából.

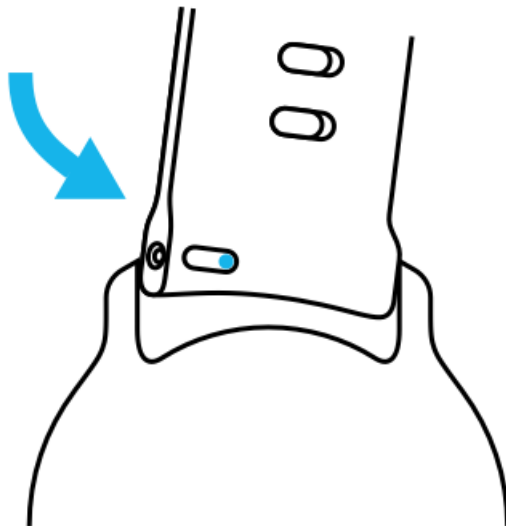


3. Távolítsa el az óraszíjat.



Új óraszíj rögzítése

1. Helyezze a csapot a rugós mechanizmus ellentétes végénél az üregbe az óratesten.
2. Húzza a csapot az óraszíj közepe felé, hogy behúzza a rugós rúd szabad végét.
3. Csúsztassa az óraszíjat a helyére, és engedje ki a csapot.



Győződjön meg arról, hogy az óraszíj a helyén van – ellenőrizze, hogy a csap egészen bemegy-e a furatba, és óvatosan húzza meg az óraszíjat.

5. A SUUNTO ÁLTAL TÁMOGATOTT SPORTOK

Suunto Wear alkalmazás az óráján



Suunto 7 órája telepített Suunto Wear alkalmazással érkezik – ez lesz a társa a sportolás és a kalandozás során. A Suunto Wear alkalmazás több mint 70 sportolási módot tartalmaz, így bármilyen sportot is űz, nyomon követheti a fejlődését, az ingyenes Suunto térképek és hőtérképek pedig segítenek a szabadtéri tájékozódásban – még offline módban is.


Az órájára telepített Suunto Wear alkalmazással ön:

- Az összes kedvelt edzését – futás, úszás, kerékpározás, túrázás, jógázás – rögzítheti.
- Nyomon követheti az edzéseit a választott sportra szabott statisztikák segítségével.
- Pontos és kényelmesen hozzáférhető sportméréseket kaphat a GPS-nek, a légnyomásmérőnek és a csuklós pulzsmérőnek köszönhetően.
- Kövesse nyomon edzéseit, napi tevékenységét, alvását és fizikai erőforrásait, hogy egészséges egyensúlyt tarthasson fenn az aktivitás és a szükséges regenerálódás között
- Könnyedén hozzáférhet a térképekhez az edzés során, és megtekintheti a nyomvonalát a térképen.
- A hőtérképekkel útvonalakon navigálhat és új helyeket fedezhet fel
- Letöltheti a Suunto offline térképeit az órájára, és internetcsatlakozás nélkül is használhatja azokat.
- Könnyen hozzáférhet az edzésnaplójához az órája segítségével.
- A gombok segítségével irányíthatja edzését, amikor kesztyűt visel, vagy víz alatt.

Első lépések



A Suunto Wear alkalmazást sportolásra és szabadtéri használatra tervezték. Szükség esetén használhatja a gombokat is az érintőképernyő helyett. Amikor kesztyűt visel, illetve víz alatt, használhatja a jobb oldalon található három gombot a Suunto Wear alkalmazásban való navigáláshoz, edzése nyomon követéséhez és a térkép kinagyításához.

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a **Suunto Wear alkalmazás megnyitásához** .
2. Az alkalmazás első alkalommal történő megnyitásakor kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a személyes profilja beállításához annak érdekében, hogy edzés közben pontos és személyre szabott méréseket kapjon. Használja az érintőképernyőt vagy a gombokat.

Fel- és legörgetés: a jobb felső és alsó gombokkal felfele és lefele görgethet

Kiválasztás: nyomja meg a középső gombot vagy koppintson ide:

Visszalépés: pöccintsen jobbra

3. Használja a Suunto Wear alkalmazást:


[Edzései rögzítéséhez](#)

[Térkép megtekintéséhez](#)

[A lehetőségek módosításához](#)

[A napló megtekintéséhez](#)



 **MEGJEGYZÉS:** A profiladatok későbbi szerkesztéséhez nyissa meg a Suunto Wear alkalmazást, pöccintsen felfelé, és lépjen ide: General options.

Suunto mobilalkalmazás a telefonján



A tökéletes Suunto 7 sportolási élményhez önnek szüksége van a Suunto mobilalkalmazásra a telefonján.

A telefonjára telepített Suunto alkalmazással ön:

- Szinkronizálhatja és elmentheti edzéseit az órájáról
- Részletes betekintést kaphat edzéseibe
- Nyomon követheti napi aktivitás-trendjeit és -előzményeit
- Nyomon követheti edzéstrendjeit és -előzményeit
- Megtekintheti szabadtéri edzése nyomvonalát a térképen
- Felfedezheti a hőtérképeket, hogy megtudhassa, mások hol edzettek
- Saját útvonalakat hozhat létre, vagy használhatja a népszerű útvonalakat, és szinkronizálhatja azokat az órájával
- Megoszthatja legjobb pillanatait a barátaival
- Kapcsolódhat más sportszolgáltatásokhoz, mint amilyen például a Strava és a Relive

[Első lépések](#)

[Kapcsolódás a kedvenc sportszolgáltatásaihoz](#)

[Több óra használata a Suunto mobilalkalmazással](#)

Első lépések

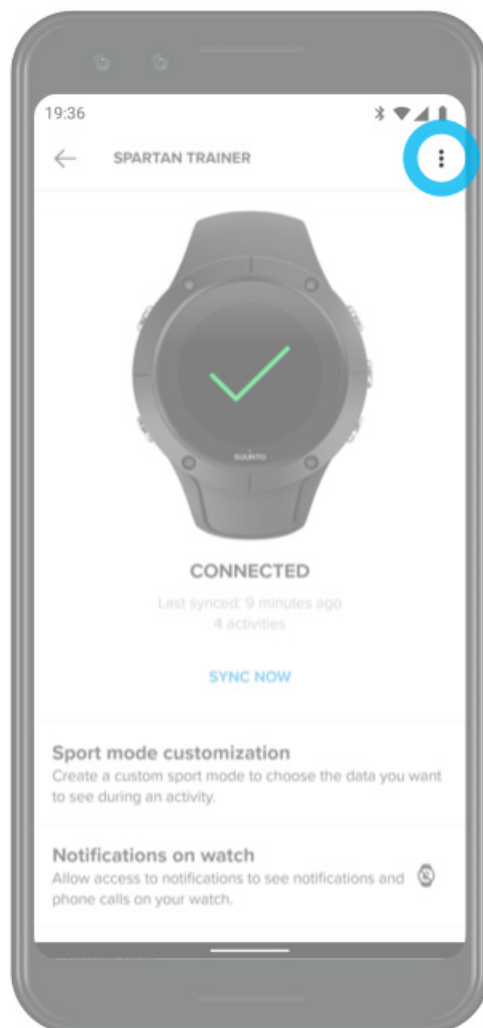
A Suunto mobilalkalmazás Android 6.0 és Bluetooth 4.0 vagy újabb, illetve iOS 11.0 vagy újabb verziókat futtató mobilalkalmazásokkal működik. A támogatott funkciók eltérőek lehetnek az órák, telefonok és országok között.

Új Suunto-felhasználó vagyok

1. Ha még nem tette meg, társítsa óráját a Wear OS by Google alkalmazással a telefonján.
[Tudjon meg többet](#)
2. Töltse le és telepítse a Suunto alkalmazást a Google Play Store vagy App Store áruházból.
3. Győződjön meg arról, hogy a Bluetooth engedélyezve van *az óráján és a telefonján*.
4. Nyissa meg a Suunto alkalmazást a telefonján.
5. Jelentkezzen be az ön által kedvelt módon.
6. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
7. A bejelentkezést követően átirányításra kerül az óra nézetre.
8. Amint megjelenik az órája, koppintson ide: „Connect”.
9. Az órája csatlakozását követően tekintse meg a gyors bevezetőt, hogy megismerhesse az új órájával kapcsolatos alapvető információkat.

Már használtam Suunto alkalmazást

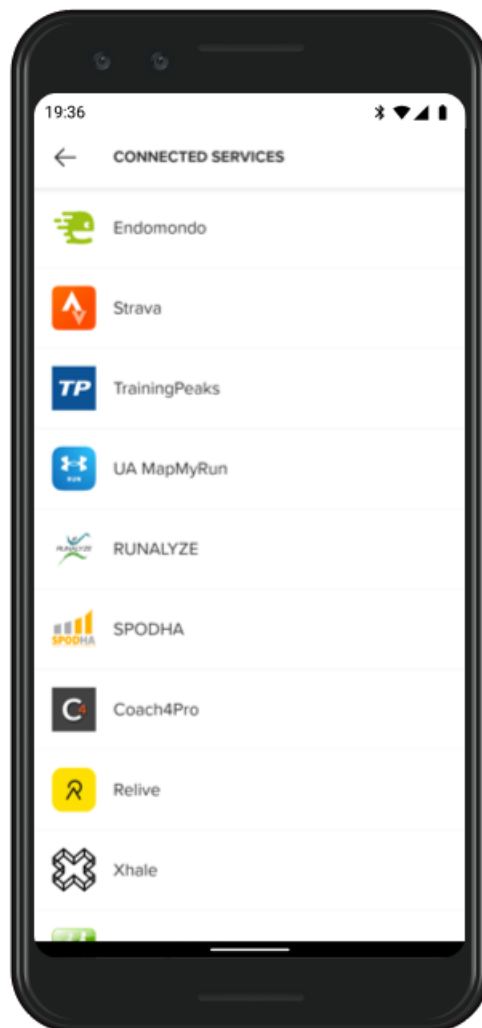
1. Ha még nem tette meg, társítsa óráját a Wear OS by Google alkalmazással a telefonján.
[Tudjon meg többet](#)
2. Győződjön meg arról, hogy a Bluetooth engedélyezve van *az óráján és a telefonján*.
3. Nyissa meg a Suunto alkalmazást a telefonján.
4. Ha nem kerül automatikusan átirányításra az óra nézetre, koppintson a bal felső sarokban található óra ikonra.
5. a. Amint a képernyőn megjelenik az új órája, koppintson ide> **„Connect”**.
b. Ha már van olyan Suunto készüléke, amely csatlakoztatva van a Suunto alkalmazáshoz, előbb szüntesse meg a társítást a régi készülékkel, majd folytassa a csatlakoztatást Suunto 7 az alkalmazással.



6. Az órája csatlakozását követően tekintse meg a gyors bevezetőt, hogy megismerhesse az új órájával kapcsolatos alapvető információkat.

Kapcsolódás a kedvenc sportszolgáltatásaihoz

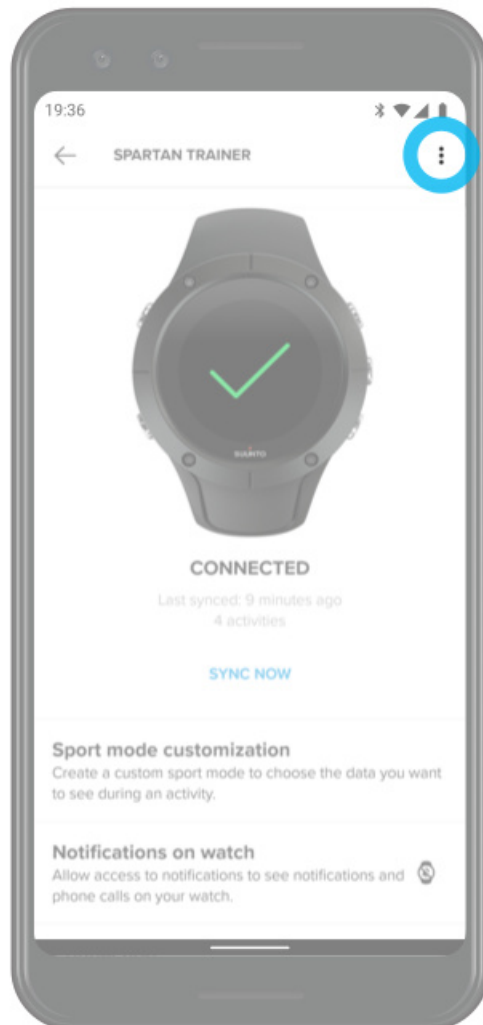
A Suunto alkalmazás segítségével kapcsolódhat kedvenc sportszolgáltatásaihoz, mint amilyen például a Strava és a Relive, és szinkronizálhatja velük a sporttevékenységeit.



1. Nyissa meg a Suunto alkalmazást a telefonján.
2. Koppintson a „Profile” fülre.
3. Koppintson a „Connect to other services” lehetőségre, és válassza ki, hogy melyik szolgáltatásokhoz szeretne kapcsolódni, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
4. A Suunto partnereinek teljes listáját itt találja: suunto.com/partners

Több óra használata a Suunto mobilalkalmazással

A Suunto alkalmazáshoz egyszerre csak egy készüléket csatlakoztathat. Ha óráját a Wear OS by Google alkalmazáshoz társította a telefonján, szüntesse meg a másik eszköz és a Suunto mobilalkalmazás közti társítást, majd csatlakoztassa Suunto 7 óráját az alkalmazáshoz.



Suunto térképek



A Suunto Wear alkalmazásban felfedezheti az ingyenes szabadtéri térképeket és a 15 sportspecifikus hőtérképet – még akkor is, amikor offline módban van. A szabadtérre optimalizált Suunto térképek pontos szintvonalakkal jelzik a magasságkülönbségeket, és megmutatják a népszerű kerékpáros és síelési útvonalakat az alapszintű ösvények mellett. A hőtérképek megjelenítik, hogy mások hol edzettek, így követheti a legnépszerűbb útvonalakat.

A Suunto térképekkel ön:

- Láthatja a helyét és az irányát
- Felfedezheti a környéket a szabadtéri térképek segítségével
- A hőtérképekkel útvonalakon navigálhat és új helyeket fedezhet fel
- Könnyen hozzáférhet a térképekhez edzés közben
- Láthatja nyomvonalát a térképen edzés közben
- Letöltheti a személyre szabott offline térképeket az órájára, és internetcsatlakozás nélkül is használhatja azokat
- Ha óráját töltés közben wifihez csatlakoztatja, a helyi offline térképek automatikusan letöltődnek órájára

[Első lépések](#)

[Kézmozdulatok a térkép használatához](#)

[Térkép nézet](#)

[Térképstílusok](#)

[Hőtérképek](#)

[Offline térképek](#)

[Nem látja a térképet?](#)

[Edzés térképekkel](#)

[Útvonal-navigáció](#)

Első lépések

A Suunto térképek használatához [internetcsatlakozásra van szüksége](#), vagy amikor [offline térképeket](#) kell letöltenie az órájára.

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a **Suunto Wear alkalmazás megnyitásához** .
2. Nyomja meg a jobb felső gombot, vagy pöccintsen lefelé a térkép megtekintéséhez.

Legyen türelemmel, a térkép aktiválása néhány másodpercig is eltarthat.



3. Böngéssze a térképet a környezete felfedezéséhez.
4. Az indításhoz való visszalépéshez tartsa lenyomva a jobb alsó gombot, vagy pöccintsen felfelé a képernyő aljától a térkép bezárásához.



5. A Suunto Wear alkalmazásból való kilépéshez nyomja meg a készenléti gombot, vagy pöccintsen jobbra.

Kézmozdulatok a térkép használatához



Nagyítás és kicsinyítés

Használja a felső és alsó gombokat.

Térkép mozgatása

Érintse meg és húzza el a térképet.

Térkép központosítása

A térkép megfelelő helyre való mozgatását követően koppintson a térképre.

 **MEGJEGYZÉS:** Edzés közben a térkép automatikusan központosításra kerül a mozgás elkezdését követő néhány másodpercben.

Térkép nézet



Tartózkodási hely

A térképen megjelenő fekete kör az ön aktuális tartózkodási helyét mutatja. A kör szürke színű, ha az óra nem rendelkezik pontos helyadatokkal.

Iránymutató nyíl

A helyzetjelölő belsejében található iránymutató nyíl azt az irányt jeleníti meg, amerre ön tart.

Térkép méretaránya

A térkép képernyő alján található számérték megmutatja az ön jelenlegi tartózkodási helye és az ön körül található helyek közti távolságot. A távolság a képernyő közepétől a külső peremen található vékony körhöz van mérve (sugár).

Térképstílusok



A Suunto Wear alkalmazásban számos térképstílus közül választhat – egy szabadtéri térkép, egy téli térkép és 15 féle hőtérkép különböző sportokhoz, például a futáshoz, terepfutáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. Alapértelmezett beállításban a térkép nézet a Suunto szabadtéri térképet jeleníti meg.

[Térképstílus módosítása](#)

Hőtérképek


A hőtérképek a legnépszerűbb útvonalakat mutatják, amelyeket a Suunto-közösség tagjai fedeztek fel szerte a világon, és több millió edzésen alapulnak. Fedezzen fel új helyeket a lakhelye közelében, vagy tudja meg, a helyiek hova járnak, amikor új helyen edzene. A hőtérképeket ugyanakkor közvetlenül a Suunto mobilalkalmazásban is megtekintheti.



A Suunto Wear alkalmazás az alábbi sportok számára rendelkezik hőtérképekkel:

- futás
- hegyi terepfutás
- kerékpározás
- terepkerékpározás
- minden terepsport
- minden gyaloglás
- hegymászás
- úszás
- szörfözés és strandolás
- minden evezősport
- sífutás
- lesiklás
- hegymászással egybekötött sielés
- görsielés/görkorcsolyázás
- golfozás

Környék felfedezése a hőtérképek segítségével

 **MEGJEGYZÉS:** A hőtérképek a nyilvánosan megosztott edzések alapján jönnek létre.

Népszerű kiindulási pontok



Amikor egy új helyre vagy új útvonalra indul, nem mindig könnyű eldönteni, hogy honnan induljon. Nézze meg a népszerű kiindulási pontokat a Suunto Wear alkalmazásban vagy a Suunto mobilalkalmazásban. A népszerű kiindulási pontok a hőtérképen kis pontokként jelennek meg.

Offline térképek



A Suunto Wear alkalmazással a Suunto térképeket letöltheti az órájára, így a telefonját otthon is hagyhatja, és a térképeket internetcsatlakozás nélkül is használhatja. A Suunto Wear alkalmazás automatikusan letölti és frissíti ön helyett a helyi offline térképeket a hőtérképekkel együtt, amikor az órája töltődik, és csatlakoztatva van a wifihez. Ugyanakkor személyre szabott offline térképeket is létrehozhat az otthonától távoli utazásokhoz és kalandozásokhoz.

Az offline térképekkel ön:

- használhatja a Suunto térképeket és hőtérképeket telefon vagy internetcsatlakozás nélkül,
- gyorsabb térképböngészést tapasztalhat,
- elkerülheti a roaming- és adathasználati díjakat.



MEGJEGYZÉS: A hőtérképstílusokat az offline térképletöltések tartalmazzák.

[Személyre szabott offline térkép letöltése](#)

[Offline térképek lekérése útvonalakhoz](#)

[Csatlakozás wifihez](#)

Helyi offline térképek automatikus letöltése

A helyi offline térképek és a környék hőtérképei az utolsó ismert tartózkodási helye alapján automatikusan frissülnek és letöltésre kerülnek, amikor az órája töltődik, és

wifihez van csatlakoztatva. A letöltött térkép területe 35 km × 35 km és 50 km × 50 km között változhat (22 mérföld × 22 mérföld és 31 mérföld × 31 mérföld között), attól függően, hogy hol tartózkodik.

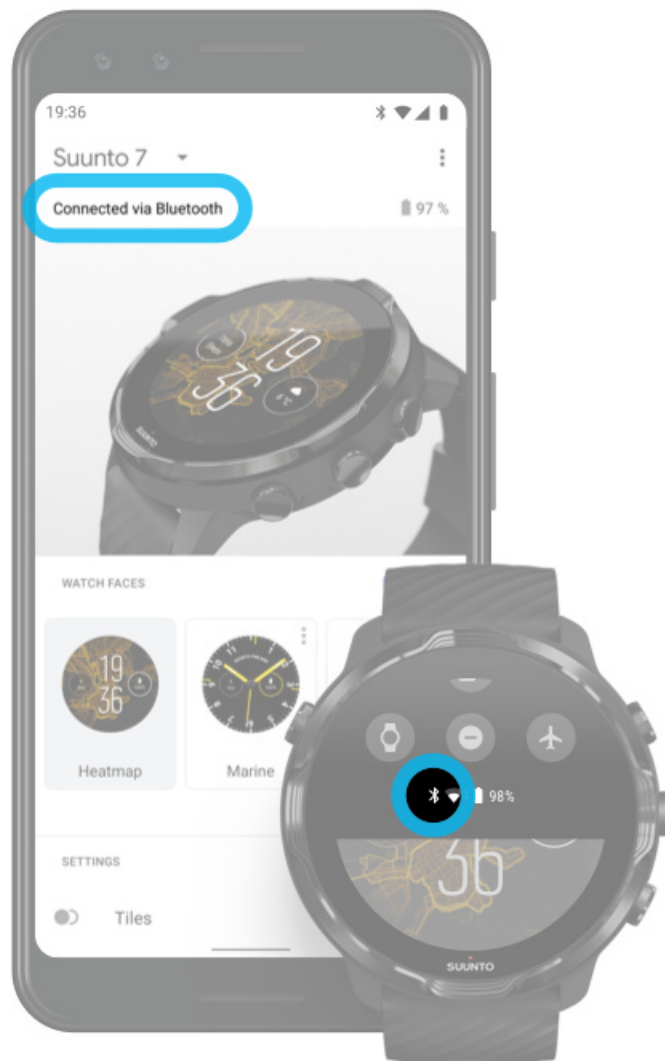
Egy értesítést kap majd az órájára, amikor a letöltés befejeződött.



Nem látja a térképet?

Legyen türelemmel, a térkép aktiválása néhány másodpercig is eltarthat. Ha ezt követően sem látja a térképet:

- 1. Győződjön meg arról, hogy órája csatlakoztatva van az internethez.**
Ha nem áll rendelkezésre wifi, ellenőrizze, hogy órája csatlakoztatva van-e a telefonján lévő Wear OS társalkalmazáshoz, illetve hogy telefonján van-e internetcsatlakozás.
[Tudjon meg többet](#)



2. Győződjön meg arról, hogy órája talált GPS-jelet.

A megfelelő térkép megjelenítése érdekében a Suunto Wear alkalmazásnak ismernie kell az ön tartózkodási helyét. Ha órája továbbra is a tartózkodási helyét keresi, gondoskodjon arról, hogy szabadtéren, nyitott területen tartózkodjon.

[Tudjon meg többet](#)



3. Szerezzen be offline térképeket.

Az offline térképek gyorsabb és zavartalanabb keresést tesznek lehetővé anélkül, hogy csatlakozva lenne a telefonjához vagy az internethez.

[Tudjon meg többet](#)

Különböző sportok és mérések

A Suunto Wear alkalmazás pontos és hasznos sportméréseket biztosít a beépített GPS, a légnyomásmérő és a csuklós pulzusérzékelő révén. Az, ahogyan az edzés rögzítésre kerül – azaz hogy mit lát a képernyőn edzés közben, illetve hogy milyen adatokat tekinthet meg utána – az ön által választott sportolási mód függvénye.

[Sportolási módok](#)

[Edzés közbeni pulzus](#)

[Nyomon követheti előrehaladását a körök révén.](#)

[GPS: sebesség, távolság és tartózkodási hely](#)

[Magasság, emelkedés és ereszkedés](#)

[Légnyomásmérő](#)

Sportolási módok



A Suunto Wear alkalmazás több mint **70 sportolási módhoz használható** (különböző sportok), így bármilyen sportot is válasszon – futás, kerékpározás, úszás, túrázás –, nyomon követheti fejlődését. Mindegyik sportolási mód 2-4 edzés nézetet kínál, melyek megjelenítik a legfontosabb statisztikákat az edzése során, illetve térképet is biztosítanak szabadtéri edzéshez.

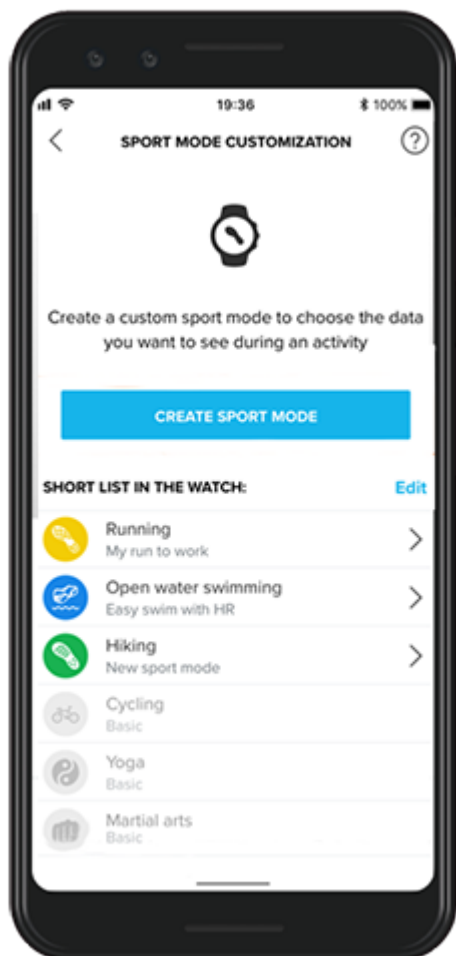


Például ha futni megy, kilométerenként vagy mérföldenként követheti előrehaladását az automatikus körfrissítéseknek köszönhetően, láthatja, hogy milyen tempóban fut, illetve megtekintheti a nyomvonalát a térképen. Ha a medencés úszást választja, az

úszási intervallumok és a teljes edzés egyaránt automatikusan követhetővé válik. Egyszerű!



Sportolási módok személyre szabása



Az előre beállított sportolási módok széles skálájával Suunto 7 készüléke mindig a legfontosabb adatokat mutatja az edzés során. Az előre beállított sportolási módok mellett egyéni sportolási módokat is létrehozhat a Suunto alkalmazással.

Tudja meg, hogyan [hozhat létre egyéni sportolási módokat \(Android\)](#).

Tudja meg, hogyan [hozhat létre egyéni sportolási módokat \(iOS\)](#).

Edzés közbeni pulzus

Pulzusának nyomon követése edzés közben pontosan megmutatja, hogy szíve mennyire nehezen – vagy könnyen – működik. Pulzusa mérésével elkerülheti az egyik leggyakrabban elkövetett hibát – azt, hogy túl keményen és túl gyakran edz, amely magában hordozza a sérülés és a kiégés kockázatát.

A Suunto Wear alkalmazás sportolási módjai személyre szabottak, így hasznavehető módon mutatják a pulzust az egyes aktivitások esetében. Az ön által választott sportolási mód függvényében például nyomon követheti az aktuális pulzusát, az átlagpulzusát, az egyes körök során mért pulzusát, illetve azt, hogy melyik pulzustartományban edz.



Az edzést követően részletes adatokat kap az erőkifejtéséről és az edzése intenzitásáról, például hogy mennyi volt az átlagpulzusa, mi volt az edzés csúcshatása (peak training effect, PTE), illetve hogy mennyi a becsült regenerálódási idő. Amennyiben nincs tisztában az összes kifejezés jelentésével, a [Kifejezések jegyzéke](#) a segítségére lehet.



Hogyan viselje az óráját a pulzusmérések optimalizálásához

Pulzustartományok



A Suunto Wear alkalmazás öt különböző pulzustartománnyal rendelkezik 1-től (legalacsonyabb) 5-ig (legmagasabb), és ezek a maximális pulzusa (max. HR) függvényében kerülnek meghatározásra.

Ha megérti az edzéssel kapcsolatos pulzustartományokat, az segít erőnléte fejlesztésének irányításában. Az egyes tartományok különbözőképpen hatnak a testre, ami különböző hatásokat eredményez a fizikai erőnlétre nézve.

1-ES TARTOMÁNY: KÖNNYŰ



Az 1-es tartományban történő edzés viszonylag kismértékben terheli meg a testet. Ha fittségi edzésről van szó, az ilyen alacsony intenzitásnak elsősorban az erősítő edzésben, valamint az alapszintű fittség javításában van szerepe akkor, amikor épp hogy elkezdi az edzéseket, vagy hosszú kihagyás után. A mindennapos testmozgás – séta, lépcsőzés, kerékpározás a munkába stb. – általában ebben az intenzitási tartományban történik.

2-ES TARTOMÁNY: MÉRSÉKELT



A 2-es tartományban történő edzés hatékonyan javítja az alapszintű fitnesset. Ezen az intenzitáson könnyűnek tűnik az edzés, de a hosszan tartó edzések nagyon hatékonyak. A kardiovaszkuláris kondicionáló edzések többségét ebben a tartományban kell végezni. Az alapszintű erőnlét javítása alapot épít a többi edzés számára, és felkészíti a szervezetet az energikusabb tevékenységekre. A hosszan tartó edzés ebben a tartományban sok energiát éget, különösen a test zsírkészletéből.

3-AS TARTOMÁNY: NEHÉZ



A 3-as tartományban történő edzés már eléggé energikus, és megerőltetőnek tűnik. Javítja azt a képességet, hogy gyorsan és gazdaságosan mozogjon. Ebben a tartományban a szervezet már tejsavat termel, de azt teljes mértékben képes kiüríteni. Ezen az intenzitáson hetente legfeljebb néhány alkalommal szabad edzenie, mivel nagyon megterheli a szervezetet.

4-ES TARTOMÁNY: NAGYON NEHÉZ



A 4-es tartományban történő edzés felkészíti a szervezetet a versenyjellegű eseményekre és a nagy sebességre. Az ebben a tartományban végzett edzés lehet állandó sebességű vagy intervallumedzés is (rövidebb edzésfázisok váltogatása szünetekkel). A nagy intenzitású edzés gyorsan és hatékonyan javítja a fittségi szintet, de ha túl gyakran vagy túl magas intenzitáson végzi, az túledzéshez vezethet, aminek következtében hosszabb edzéskihagyásra kényszerülhet.

5-ÖS TARTOMÁNY: MAXIMÁLIS



Ha az edzés során a pulzus eléri az 5-ös tartományt, az edzés rendkívül nehéznek tűnik majd. A tejsav sokkal gyorsabban termelődik, mint ahogy ürülni tud, és ön már néhány perc elteltével kénytelen lesz leállni. A sportolók rendkívül ellenőrzött módon iktatják be ezeket a maximális intenzitású edzéseket a programjukba, a hobbisportolóknak erre egyáltalán nincs szükségük.

Hogyan kerülnek kiszámításra a pulzustartományok?

A pulzustartományok a maximális pulzusán (max. HR) alapuló százaléktartományok. A maximális pulzusa a következő egyenlettel kerül kiszámításra: $220 - \text{az ön kora}$.

A Suunto Wear alkalmazásban használt alapértelmezett tartományok az ön maximális pulzusa százalékának alapján az alábbiak:

5-ös tartomány: 87-100%

4-es tartomány: 82-86%

3-as tartomány: 77-81%

2-es tartomány: 72-76%

1-es tartomány: < 71%

Maximális pulzusának beállításához lépjen ide: [Profilbeállítások](#).

Nyomon követheti előrehaladását a körök révén.

A körök segítségével kiválóan nyomon követheti előrehaladását az edzés során, illetve részletesebben elemezheti az erő kifejtését az edzést követően. A Suunto Wear alkalmazással kézzel is létrehozhat körmegjelöléseket, vagy választhat egy olyan sportolási módot, amely automatikusan létrehozza a köröket ön helyett.

Automatikus köridő

Egyes sportolási módok, mint amilyen például a futás, a kerékpározás és a beltéri evezés, automatikus körfriessítésekkel érkeznek, hogy nyomon kövessék az előrehaladását egy bizonyos távolság vagy idő alapján. Például futás sportolásmódban az órája kilométerenként vagy mérföldenként figyelmezteti önt, és a képernyőn megjeleníti az utolsó kilométeren mért átlagos tempóját és pulzusát.



Ahhoz, hogy valós időben követhesse és összehasonlíthassa erő kifejtését a különböző körök között, lépjen a külön erre a célra kijelölt körtáblázat nézetbe. Ez a legtöbb sportolási mód esetében a második edzéseképernyő.




Kör megjelölése manuálisan edzés közben



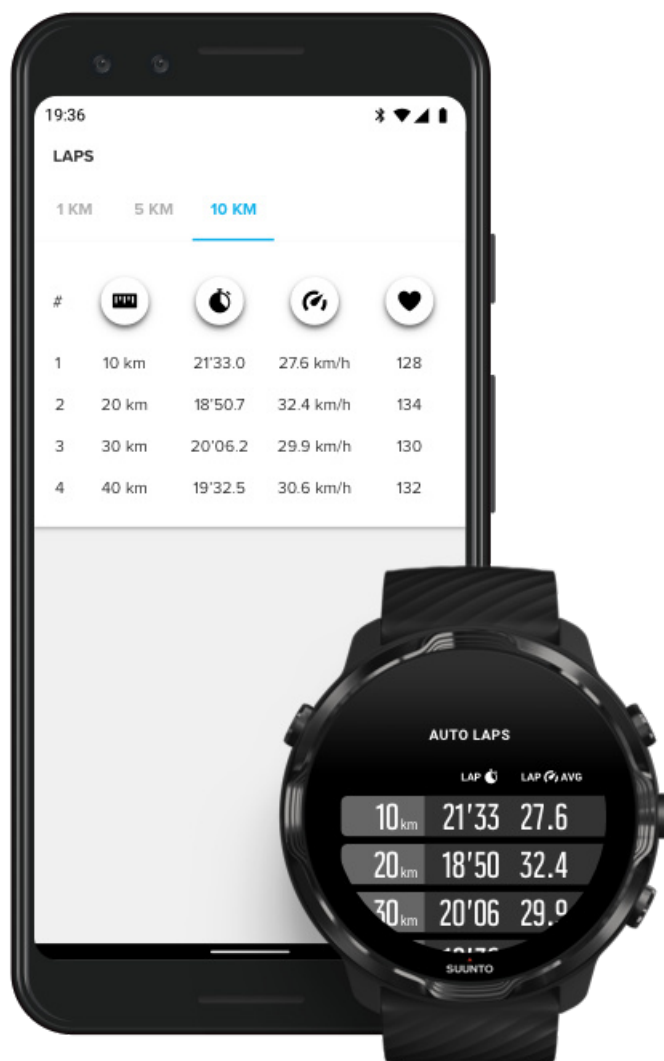
Az automatikus köridőkön kívül manuálisan is megjelölhet köröket az edzése különböző részeinek nyomon követéséhez. Például egy intervallumedzés során köridőt hozhat létre az intervallumok és a pihenőidők számára egyaránt, ami segíthet az edzés későbbi elemzésében, vagy megjelölhet egy kört, hogy mérje, mikor ér el egy mérföldkőhöz vagy fordulóponthoz a szokásos edzésútvonalon.

Kör megjelöléséhez nyomja meg a jobb alsó gombot, amikor edzés nézetben van. Röviden láthatja az edzés adott részére vonatkozó fontos statisztikákat.



 **MEGJEGYZÉS:** Egyes sportolási módokban, mint amilyen például az atlétika, a manuálisan megjelölt köröket valós időben össze is hasonlíthatja a körtáblázat nézetben.

Körstatisztikák megtekintése az edzést követően



A körstatisztika megtekintéséhez az edzés után görgessen lefelé az edzésösszegzésben, és válassza a **Laps** lehetőséget. Szinkronizálja edzéseit a Suunto mobilalkalmazással a telefonján, hogy részletesebben elemezhesse a köröket.

GPS: sebesség, távolság és tartózkodási hely



Suunto 7 órája edzés közben GPS-t (helyadatokat) használ a nyomvonal térképre rajzolásához, illetve – a gyorsulásmérő adataival együtt – bizonyos mérésekhez, pl sebesség és a távolság.

 **MEGJEGYZÉS:** Suunto 7 órája a Glonass vagy a BeiDou segítségével is meghatározhatja a helyadatokat.

Hogyan javíthatja a GPS pontosságát

Ahhoz, hogy a legpontosabb edzésstatisztikát mutathassa, Suunto 7 órája alapértelmezésben 1 másodpercenkénti GPS kijavítási rátát alkalmaz a GPS helyadatok frissítéséhez. Ugyanakkor számos más tényező is befolyásolhatja a jel erősségét és a GPS pontosságát.

A GPS pontosság módosításához lásd [Helymeghatározás pontosságának módosítása](#).

Amennyiben kifogásolható a GPS pontossága, próbálja ki az alábbiakat:

1. Várja meg a GPS-jelet az edzés indítása előtt



Az edzés rögzítésének elindítása előtt menjen ki, és várjon, amíg az óra megtalálja a GPS-jelet. Amikor az óra GPS-jelet keres, az indítás nézetben látható nyíl ikon szürke. Amint az óra megtalálta a GPS-jelet, a nyíl ikon fehérre vált.

Nyíltvízi úszás vagy nehéz terepen való edzés esetében azt javasoljuk, hogy várjon még néhány percet a jel észlelését követően, hogy az óra letölthesse az összes szükséges GPS-adatot a pontosabb útvonal biztosításához.

2. Menjen nyitott területre

A GPS-jel erősségét befolyásolhatja a környezete és a terep, mint például:


- fák
- víz
- épületek
- hidak
- fémépítmények
- hegyek
- vízmosások és szakadékok
- vastag, páradús felhők

Ha teheti, az edzés elkezdésekor menjen egy nyitottabb területre, és várjon még néhány percet a GPS-jel észlelését követően, hogy az óra letölthesse az összes szükséges GPS-adatot a pontosabb edzésstatisztikákhoz.

3. Órája legyen csatlakoztatva a wifihez



Csatlakoztassa óráját a wifihez, hogy a GPS-t a legújabb műholdas pályaadatokkal optimalizálja. Órája gyorsabban észleli a GPS-jelet, amikor a GPS-adatok naprakészek.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha nem tud csatlakozni a wifihez, a GPS-frissítéseket hetente egyszer kapja Bluetooth-on keresztül.

4. Használja a legfrissebb szoftvert az órájához



Mi folyamatosan javítjuk óráink szoftverét, és kijavítjuk az esetleges hibákat. Győződjön meg arról, hogy órájára a legfrissebb szoftver van telepítve.

[Tudja meg, hogyan frissítheti óráját](#)

Magasság, emelkedés és ereszkedés

A Suunto Wear alkalmazás egyi funkciója a FusedAlti™ – a GPS és a légnyomáson alapuló magasságmérés kombinációja –, amely magasságmérést, illetve származtatott emelkedési és ereszkedési értékeket biztosít az edzés során.



Légnyomásmérő

Suunto 7 órája beépített nyomásmérővel rendelkezik, amely az abszolút légnyomást méri. A Suunto Wear alkalmazás a GPS-t és a légnyomásadatokat (FusedAlti™) egyaránt használja a pontosabb magassági érték biztosításához.



⚠ VIGYÁZAT: Figyeljen arra, hogy az óra bal oldalán található légnyomás-szenzornyílásokba ne kerüljön homok vagy szennyeződés. Soha semmilyen tárgyat ne helyezzen a nyílásokba, mivel ez a szenzor sérülését okozhatja.

Edzés indítása

[Mielőtt elkezdené az edzést](#)

[Edzés indítása](#)

[Várakozás az indításra](#)

[Véletlenszerű érintőképernyős és gombműveletek elkerülése edzés közben](#)

Mielőtt elkezdené az edzést

- Az, hogy hogyan hordja az óráját, nagyban befolyásolja a pulzusmérés pontosságát edzés közben.
[Tudja meg, hogyan viselje az óráját a pulzusmérések optimalizálásához](#)
- A GPS pontossága elengedhetetlen a mérések, például a sebesség és a távolság mérése számára. Az edzés elkezdése előtt győződjön meg arról, hogy kint van egy nyitott területen, hogy biztosíthassa a jó GPS-jelet.
[Tudja meg, hogyan optimalizálhatja a GPS pontosságát](#)
- Suunto 7 órája minden edzéshez ideális, azonban az akkumulátorhasználat függ az ön által választott sportágtól és attól, hogy hogyan lép interakcióba órájával edzés közben.
[Tudja meg, hogyan maximalizálhatja az akkumulátor üzemidejét](#)

Edzés indítása

1. Nyomja meg a **jobb felső gombot** a Suunto Wear alkalmazás megnyitásához



2. Koppintson az indítás gomb alatt található tevékenységre a sportolási módok listájának megnyitásához.



3. Bőngéssze a listát, és **válassza ki a sportolási módot**, amelyet használni szeretne. [Tudjon meg többet a sportolási módokról.](#)



4. **Opcionális:** Módosítsa a Location accuracy beállítást és a kijelző beállításait a kiválasztott sportolási módhoz. [Akkumulátor üzemidejének maximalizálása edzés közben](#)



5. Amikor készen áll az indulásra, **nyomja meg a középső gombot**, vagy **pöccintsen balra a készenléti gombon** az edzés indításához.



Ahhoz, hogy a legelejétől a legpontosabb pulzus- és GPS-adatok álljanak a rendelkezésére, várja meg, amíg az indítás gomb feletti nyíl ikon (tartózkodási hely) és a szív ikon (pulzusszám) fehér színűre változik.



Ha a pulzusszám ikon szürke marad, próbálja meg elmozdítani az óráját a csuklóján a csuklócsonttól körülbelül két ujjal fennebbre. Ha a nyíl ikon szürke marad, menjen nyitott területre, és várja meg a jobb GPS-jelet.

Várakozás az indításra

Ha egy ideig az indítás nézetben marad, például amikor arra vár, hogy az órája megszerezze a GPS-helyzetét, vagy egy verseny indítására készül, láthatja, hogy a


kijelző alacsony energiafogyasztás üzemmódra vált. Emiatt azonban ne aggódjon, a középső gomb megnyomásával továbbra is elindíthatja az edzés rögzítését.



Véletlenszerű érintőképernyős és gombműveletek elkerülése edzés közben



A nedves körülmények vagy akár a viselt felszerelés véletlenszerűen megszakíthatják az edzés rögzítését. Ahhoz, hogy elkerülje a véletlenszerű koppintásokat és gombnyomásokat edzés közben, zárolhatja az érintőképernyőt és a gombműveleteket.

 **MEGJEGYZÉS:** A nemkívánatos, például az esőcseppek vagy nedves kabátujj által kiváltott műveletek a vártnál gyorsabban lemeríthetik az akkumulátort azáltal, hogy ismételten felébresztik a kijelzőt anélkül, hogy ön azt észrevenné.

Érintőképernyő és gombműveletek zárolása

1. Az érintőképernyő és a gombműveletek zárolásához tartsa lenyomva a középső gombot.
2. A feloldáshoz nyomja meg újra hosszan a középső gombot.

Amikor a képernyő és gombműveletek zárolva vannak, **lehetősége van:**

- módosítani az edzés nézetet a középső gombbal
- visszalépni az óralaphoz a készenléti gombbal
- ráközelíteni a térképre a jobb felső és jobb alsó gombokkal

Amikor a képernyő és gombműveletek zárolva vannak, **nincs lehetősége:**

- szüneteltetni és befejezni az edzést,
- manuális köröket létrehozni,
- hozzáférni az edzésopciókhoz vagy térképopciókhoz,
- pöccinteni a képernyőt és mozgatni a térképet,
- koppintani a képernyő felébresztéséhez.

Óra vezérlése edzés közben

[Kijelző felébresztése](#)

[Edzés nézetek módosítása](#)

[Más alkalmazások megnyitása edzés közben](#)

[Gombok és az érintőképernyő használata edzés közben](#)

Kijelző felébresztése

A Suunto Wear alkalmazással való edzésrögzítés során a kijelző és az órájával való interakciókhoz szükséges kézmozdulatok a sportolásra és a hosszabb üzemidőre vannak optimalizálva.

A statisztikák mindig láthatóak edzés közben, de a kijelző felébresztéséhez:


- Megnyomhatja a készenléti gombot
- Megérintheti a kijelzőt



Ha edzés közben, térkép nézetben szeretné felébreszteni a kijelzőt:

- Elfordíthatja a csuklóját
- Megnyomhatja a készenléti gombot
- Megérintheti a kijelzőt



 **MEGJEGYZÉS:** Vízi sportok, például úszás vagy kajakozás közben a Suunto Wear alkalmazás érintőképernyője letiltásra kerül annak elkerülése érdekében, hogy a vizes körülmények nemkívánatos műveleteket aktiváljanak a képernyőn.

Ha kilép a Suunto Wear alkalmazásból bármilyen edzés közben (az úszást is beleértve), az érintőképernyő aktiválódik.

Edzés nézetek módosítása



Az edzés során nyomon követhető statisztikák a választott sportolási mód függvényei. A legtöbb sportolási mód 2-4 különböző edzés nézettel rendelkezik, amelyek megjelenítik az egyes sportokra leginkább jellemző edzési adatokat. Szabadtéri edzés esetén a nyomvonalát is megtekintheti a térképen.

A nézetek közti váltáshoz:


- Nyomja meg a középső gombot
- Pöccintsen balra vagy jobbra

Más alkalmazások megnyitása edzés közben



Ha egy másik alkalmazást szeretne használni edzés közben, például kihagyna egy zeneszámot, vagy megnézné az időjárást, kiléphet a Suunto Wear alkalmazásból úgy, hogy az edzés rögzítése nem szakad meg.

1. Nyomja meg a készenléti gombot, vagy érintse meg a képernyőt a kijelző felébresztéséhez.
2. Nyomja meg a készenléti gombot az óralaphoz lépéshez.
3. Használja az órát az igényeinek megfelelően.
4. Nyomja meg a készenléti gombot az óralaphoz való visszalépéshez.
5. Az edzéshez való visszatéréshez nyomja meg a jobb felső gombot.

 **MEGJEGYZÉS:** Tartsa szem előtt, hogy egyes műveletek és alkalmazások sok energiát fogyasztanak, és ez befolyásolhatja azt, hogy mennyi ideig rögzítheti az edzését.

Gombok és az érintőképernyő használata edzés közben

Kesztyűben vagy a víz alatt is elindíthatja az edzést, illetve állíthat óráján edzés közben. A sportolási funkciók úgy vannak optimalizálva, hogy csak szükség esetén működjenek a gombok használatával.

Nézetek közti váltás

Nyomja meg a középső gombot, vagy pöccintsen balra vagy jobbra a különböző mérőszámok megtekintéséhez vagy a térkép ellenőrzéséhez.

Szüneteltetés

Nyomja meg a jobb felső gombot. Nyomja meg még egyszer a folytatáshoz.

Befejezés

Nyomja meg a jobb felső gombot, majd a jobb alsó gombot.

Kör megjelölése

Nyomja meg a jobb alsó gombot.

Gombok zárolása

Tartsa lenyomva a középső gombot.

Térkép kezelése

Térkép nézetben használja a jobb felső és jobb alsó gombokat a nagyításhoz és kicsinyítéshez.

Edzésopciók beállítása

A menü megnyitásához tartsa lenyomva a jobb alsó gombot, vagy pöccintsen felfelé a képernyő aljától.

Térképstílus módosítása

A menü megnyitásához térkép nézetben tartsa lenyomva a jobb alsó gombot, vagy pöccintsen felfelé a képernyő aljától.

Edzés szüneteltetése és folytatása

1. Győződjön meg arról, hogy edzés nézetben van.



2. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a jobb felső gombot.



3. Szüneteltetés során megtekintheti az adatait és válthat a képernyők között a középső gombbal vagy pedig balra vagy jobbra pöccintve.



4. Az edzés folytatásához nyomja meg a jobb felső gombot.



Hely megtekintése szüneteltetés közben

1. Szüneteltetés közben nyomja le a középső gombot, míg térkép nézetbe nem kerül.



2. Térkép nézetben ráközelíthet a térképre a jobb felső és jobb alsó gombokkal, illetve érintéssel és elhúzással mozgathatja azt.



3. **Az edzés folytatásához** nyomja meg a középső gombot egy edzés nézetre való visszatéréshez, majd nyomja meg a jobb felső gombot.



Edzés befejezése és áttekintése

[Edzés befejezése](#)

[Edzésösszegzés megtekintése](#)

[Edzés törlése](#)

[Edzésadatai megtekintése a Suunto mobilalkalmazásban](#)

[Edzésnapló megnyitása az órán](#)

Edzés befejezése

Amikor végzett, és befejezné az edzést:

1. Győződjön meg arról, hogy edzés nézetben van.
2. Nyomja meg a jobb felső gombot.



3. Ezt követően nyomja meg az alsó gombot az edzés befejezéséhez és mentéséhez.



Edzésösszegzés megtekintése



Amikor befejezte az edzést, egy edzésösszegzést fog kapni, hogy megtekinthesse, hogyan teljesített. Görgessen lefelé, hogy megtekinthesse a részletes adatokat az erő kifejtéséről és az edzés intenzitásáról, például hogy mennyi volt az átlagpulzusa, mi volt az edzés csúcshatása (peak training effect, PTE), illetve hogy milyen hosszú a becsült regenerálódási idő. Amennyiben nincs tisztában az összes kifejezés jelentésével, a [Kifejezések jegyzéke](#) a segítségére lehet.

Az edzésösszegzésből való kilépéshez:

- Pöccintsen jobbra
- Görgessen le, és válassza a Close lehetőséget.

 **MEGJEGYZÉS:** Az összegzés tartalma a sportolási mód és a mért értékek függvénye.

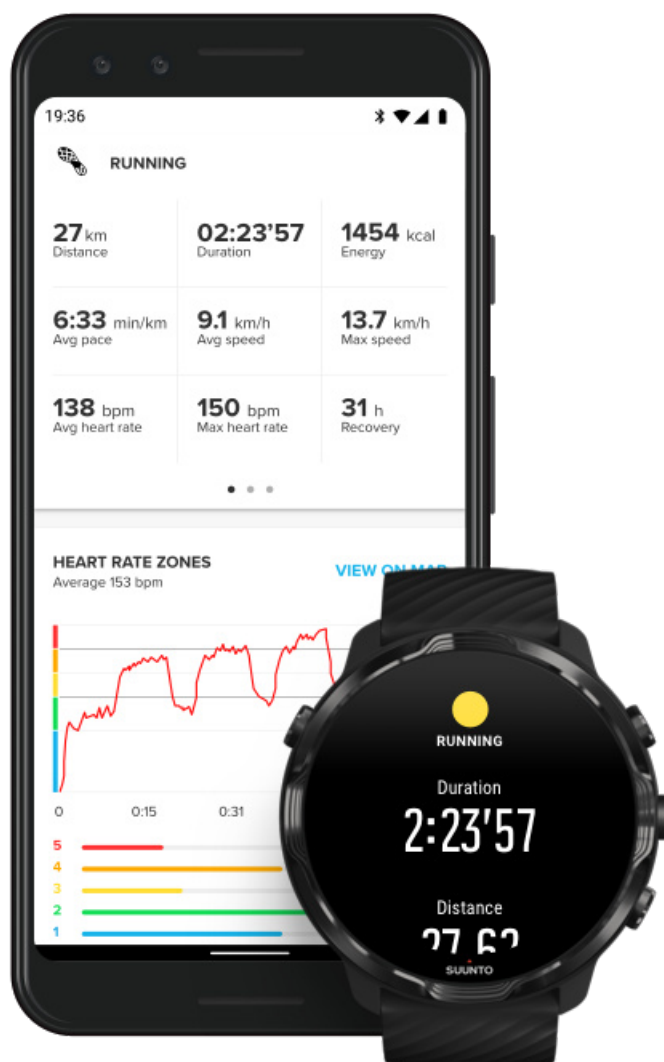
Edzés törlése

Ha nem szeretné elmenteni a rögzített edzést, azt törölheti az órájáról, mielőtt kilépne az összegzésből.

1. Görgessen le az edzésösszegzés aljára.
2. Koppintson ide: Delete.




Edzésadatai megtekintése a Suunto mobilalkalmazásban



Amikor órája csatlakoztatva van a Suunto mobilalkalmazáshoz, edzései automatikusan szinkronizálásra és elmentésre kerülnek a telefonján lévő alkalmazásban. A Suunto mobilalkalmazásban részletesebb edzésadatokat tekinthet meg és elemezhet, fotókat és videókat adhat hozzá, szinkronizálhatja ezeket kedvenc sportszolgáltatásaival, mint amilyen például a Strava és a Relive, illetve legjobb pillanatait megoszthatja a barátaival is.


Csatlakozás a Suunto mobilalkalmazáshoz

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto mobilalkalmazás Bluetooth-on keresztül szinkronizálja az edzéseket, így az edzéseit olyankor is szinkronizálhatja, amikor nincs wificsatlakozás.

Edzésnapló megnyitása az órán



Korábbi edzései gyors áttekintéséhez nyissa meg a Suunto Wear alkalmazást az óráján, és pöccintse fel a menüt. Görgessen le és pöccintsen a **Diary** pontra a korábbi edzések, a napi tevékenység és az alvás megtekintéséhez. A Diary elérhető a következő Suunto csempék valamelyikére kattintva is: Heart rate, Resources, Today vagy Sleep.


 **MEGJEGYZÉS:** Ne feledje el szinkronizálni (és menteni) az edzéseit a Suunto mobilalkalmazásba. Ha valaha alaphelyzetbe kell állítania óráját, a Naplóban található összes szinkronizálatlan edzés elvész.

Úszás a Suunto 7 órával

Suunto 7 órája kiváló társ az úszásban, a medencés vagy nyílt vízi úszóedzésekre szabott sportolási módjainak köszönhetően. Óráját nyugodtan magával viheti a víz alá, és még a gombokat is megnyomhatja – ugyanis akár 50 m-ig vízálló.

Úszás medencében

Nyílt vízi úszás

 **MEGJEGYZÉS:** Annak elkerülése érdekében, hogy a vizes körülmények nemkívánatos műveleteket eredményezzenek a képernyőn, az érintőképernyő alapértelmezett beállításban letiltásra kerül az úszás módok használata esetén.


Úszás medencében



Az úszás medencében sportolási módban könnyedén követheti a teljes edzését és az úszásintervallumokat egyaránt. Valahányszor megáll pihenni a medence végénél, órája megjelöl egy úszásintervallumot ön helyett, és valós időben mutatja azt a körtáblázat nézetben.

Órája a medence hosszát veszi figyelembe az úszásintervallumok meghatározásához, illetve úszótempója és a megtett távolság méréséhez. Az úszás elkezdését megelőzően egyszerűen megadhatja a medence hosszát az edzésopcióknál.

Tudja meg, [hogyan állíthatja be a medence hosszát](#).

 **MEGJEGYZÉS:** Később, az edzés összegzésében elemezheti a köröket az órán, a Suunto mobilalkalmazásban vagy a telefonján.

Nyílt vízi úszás



Nyílt vízi úszás módban nyomon követheti az úszótempóját és a távolságot, illetve megtekintheti nyomvonalát a térképen. A közelében lévő legjobb nyílt vízi lehetőség megtalálásához tekintse meg az óráján az úszási hőtérképet, vagy fedezze fel a hőtérképeket a Suunto mobilalkalmazásban.



Nyílt vízi úszás esetében a távolság kiszámítása a GPS-en alapul. Mivel a víz alatt nem érzékelhető a GPS-jel, az órának bizonyos időközönként felszínre kell kerülnie (mint ahogy az a gyorsúszásnál történik), hogy elvégezze a GPS-pontosítást.

A GPS számára ezek nehezített körülmények, ezért fontos, hogy mielőtt vízbe ugrana, erős GPS-jellel rendelkezzen. A jó GPS-vétel érdekében:

- Csatlakoztassa óráját a wifihez, hogy a GPS-t a legújabb műholdas pályaadatokkal optimalizálja.
- Várjon legalább három percet az úszás megkezdése előtt, miután kiválasztotta a nyílt vízi úszás sportolási módot, a készülék pedig megtalálta a GPS-jelet. Ez idő alatt a GPS stabil helymeghatározást tud végezni.

Edzés térképekkel



A Suunto Wear alkalmazással ön könnyedén hozzáférhet egy szabadtéri térképhez és a hőtérképekhez, amikor szabadtéren edz. Láthatja nyomvonalát a térképen, használhatja a saját vagy mások népszerű útvonalait a navigáláshoz, használhatja a hőtérképeket új útvonalak felfedezéséhez, illetve követheti a nyomvonalát, hogy megtalálja a visszautat oda, ahonnan elindult.

A Suunto térképek használatához [internetcsatlakozásra van szüksége](#), vagy [offline térképeket](#) kell letöltenie az órájára.

[Indítson el egy edzést térképekkel](#)

[Lépjön ki a térképből az edzés befejezéséhez](#)

[Környék felfedezése a hőtérképek segítségével](#)

[Nyomvonal megtekintése a térképen](#)

[Találja meg a visszafelé vezető utat](#)

[Útvonal-navigáció](#)

[Akkumulátor üzemidejének maximalizálása edzés közben](#)

 **TIPP:** Valahányszor órája wifire van csatlakoztatva töltés közben, a helyi térképek a hőtérképekkel együtt automatikusan letöltésre kerülnek az órájára. [Tudjon meg többet](#)

Indítson el egy edzést térképekkel

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a Suunto Wear alkalmazás megnyitásához.



2. **Válasszon egy sportolási módot** egy szabadtéri aktivitáshoz, melyhez **GPS szükséges**, például a futás, kerékpározás vagy hegymászás.



3. A térképstílus módosításához pöccintse felfelé a menüt, majd lépjen ide: **Map options** » **Map style**.



4. Bőngéssze a listát a használni kívánt térképstílus vagy hőtérkép megtalálásához. Görgethet a gombokkal vagy az érintőképernyőn.
5. Nyomja meg a középső gombot, vagy koppintson egy új térképstílus kiválasztásához.
6. Pöccintsen jobbra a menüből való kilépéshez, és görgessen fel az indításhoz való visszatéréshez.
7. Nyomja meg a középső gombot, vagy pöccintsen balra az indítógombon az edzés indításához.



8. Az előrehaladása térképen való követéséhez nyomja meg a középső gombot, vagy pöccintsen balra vagy jobbra a térkép nézet megjelenítéséhez.



Nem látja a térképet?

[Kézmozdulatok a térkép használatához](#)

Lépjen ki a térképből az edzés befejezéséhez

Amikor végzett, és befejezné az edzést:

1. Nyomja meg a középső gombot, vagy pöccintsen balra vagy jobbra a térképből való kilépéshez.



2. Edzés nézetben nyomja meg a jobb felső gombot a szüneteltetéshez.



3. Nyomja meg a jobb alsó gombot az edzés befejezéséhez és mentéséhez.

Környék felfedezése a hőtésképek segítségével



A Suunto hőtésképei segítségével könnyedén felfedezheti az új ösvényeket út közben. Kapcsolja be a hőtésképet, és tekintse meg, hol edzettek más lelkes Suunto-felhasználók, és legyen magabiztosabb a környék felfedezés során.

[Térképstílus módosítása edzés közben](#)

Nyomvonal megtekintése a térképen



Szabadtéri sportok esetén valós időben megtekintheti nyomvonalát és követheti előrehaladását a térképen. Használja a Suunto szabadtéri térképeit az irány eldöntéséhez – tekintse meg, hogy hová vezet egy erdei ösvény, vagy hogy milyen irányban vannak a legmagasabb dombok.

Találja meg a visszafelé vezető utat



Edzés közben a Suunto Wear alkalmazás megjelöli a kiindulópontját, és megrajzolja a megtett útvonalat, amennyiben van elérhető GPS-e – még akkor is, ha a térkép még nem töltődött be. Amennyiben segítségre van szüksége a visszafelé vezető út

megtalálásához, lépjen a térkép nézetre, és kicsinyítse le, hogy lássa a teljes útvonalat és azt, hogy merre kell mennie.

Útvonal-navigáció

Suunto 7 - egyszerű útvonalnavigációt biztosít offline módban, szabadtéri térképek segítségével. Létrehozhat saját útvonalakat, vagy a Suunto alkalmazáson keresztül használhatja a Suunto közösség népszerű útvonalait, illetve más partnerszolgáltatásokat. Az útvonal Bluetoothon keresztül kerül szinkronizálásra a Suunto 7 eszközzel, és az útvonal-navigáció minden szabadtéri sportolási móddal együtt használható, ahol elérhető térkép és aktiválva van a GPS.

[Útvonalak szinkronizálása az órával](#)

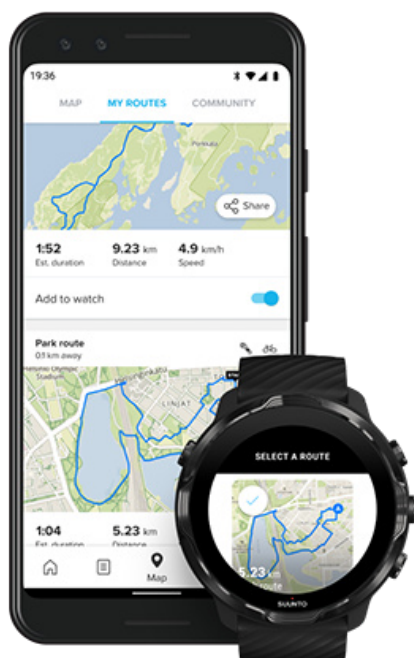
[Offline térképek útvonalakhoz](#)

[Útvonal kiválasztása](#)

[Navigálás adott útvonalon](#)

[Útvonal törlése](#)

Útvonalak szinkronizálása az órával



Létrehozhat saját útvonalakat, vagy a Suunto alkalmazáson keresztül használhatja a Suunto közösség népszerű útvonalait, illetve más partnerszolgáltatásokat.

Ahhoz, hogy az útvonalakat az órájával szinkronizálja, a telefonján csatlakoznia kell a Suunto mobilalkalmazáshoz és a Wear OS társalkalmazáshoz.

Tudja meg, hogyan [hozhat létre útvonalakat a Suunto alkalmazásban \(Android\)](#).

Tudja meg, hogyan [hozhat létre útvonalakat a Suunto alkalmazásban \(iOS\)](#).

 **MEGJEGYZÉS:** az óra legfeljebb 15 útvonalat tud tárolni.

Offline térképek útvonalakhoz



Ha az óra éppen tölt, és csatlakozik a wifihez, az órán található minden útvonalhoz automatikusan letöltődik egy térkép. A letöltés az alap szabadtéri térképet tartalmazza (hőtérképek nélkül).

Útvonal kiválasztása



Ha olyan sportolási módot választ, amely GPS-t használ, a kiválasztott sportolási mód alatt megjelenik egy gyorsgomb az útvonalválasztáshoz.



Az útvonalak listáját megtalálja a **Map options** » **Select a route** útvonalon is. Útvonal kiválasztásához koppintson a középső gombra.

A mappa előnézet abban az esetben látható az útvonalhoz, ha van hozzá offline térkép.



Útvonal megtekintése az edzés előtt

A kiválasztott útvonal megtekinthető a térképen, mielőtt elindítja az edzést.

A nyitónézetben nyomja meg a jobb felső gombot vagy pöccintsen lefele, amíg megjelenik a térkép az útvonal hosszának áttekintésével. Koppintson a térképre, ha szeretne ráközelíteni, hogy megjelenjen a távolság a kiindulási ponttól.

Útvonal kiválasztása edzés során

1. Edzés közben a menü megnyitásához tartsa lenyomva az alsó gombot, vagy pöccintsen felfelé a képernyő aljától.



2. Válassza a következő lehetőséget: **Select a route**
3. Válassza ki a használni kívánt útvonalat.
4. A menüből való kilépéshez nyomja meg a jobb felső gombot, vagy pöccintsen lefelé.

Navigálás adott útvonalon

Az edzés során a kiválasztott útvonal automatikusan látható lesz a térkép nézetben, ha a kiválasztott sportolási módhoz elérhető térkép, és engedélyezve van a GPS. A kiválasztott sportolási módtól függően útközben látható a hátralévő távolság, az ETA (Estimated Time of Arrival – érkezés becsült ideje), illetve a hátralévő emelkedés vagy ETE (Estimated Time Enroute – út becsült ideje) a szakasz végéig.

Ha útpontokat használ, a távolság, az ETA, a hátralévő emelkedés és az ETE a következő útponthoz, és nem az útvonal végéhez viszonyítva jelenik meg.



Koppintson a térképre az útvonal áttekintéséhez és az útvonalból hátralévő távolság megjelenítéséhez. Egy idő után az óra automatikusan visszaáll az alapértelmezett nézetre.



Alacsony akkumulátorszint módban nem elérhető minden útvonal-adat.




Forgassa el a csuklóját, érintse meg a képernyőt, vagy nyomja meg a készenléti gombot a kijelző felébresztéséhez.

Miközben egy útvonalon navigál, az óra segítségével a helyes úton maradhat, mivel az előrehaladás közben további értesítéseket jelenít meg.

Ha például letér az útról, az óra figyelmezteti, hogy nem a megfelelő nyomvonalon halad, majd arról is tájékoztatja, amikor visszatér az útra.



Amikor az útvonalon elér egy tájékozódási pontot, felugrik egy tájékoztató ablak, amely mutatja a távolságot a következő tájékozódási pontig.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a [Helymeghatározás pontosságát](#) Good értékre módosította, az értesítések egy kis késéssel jelenhetnek meg.

Útvonal törlése

Ha egy útvonalat szeretne eltávolítani az órájáról, de szeretné megtartani a Suunto mobilalkalmazásban, válassza ki az útvonalat az alkalmazásban a telefonján, és törölje az Add to watch opció kijelölését.

Gondoskodjon arról, hogy az órája csatlakozzon a Suunto mobilalkalmazáshoz, és a módosításokat követően szinkronizálja azzal.

Ha egy útvonalat végleg törölni szeretne az óráról és a Suunto mobilalkalmazásból is, válassza ki az útvonalat a Suunto mobilalkalmazásban, és válassza a törlés opciót.

Edzés zenével

Suunto 7 órájával edzés közben hozzáférhet zenéihez és más hanganyagokhoz – még akkor is, ha kesztyűt visel, illetve vizes körülmények között.

[Automatikus médiavezérlők](#)

[Médiavezérlők megnyitása edzés közben](#)

[Zeneszámok szüneteltetése és átugrása gombokkal](#)
[Zenehallgatás a telefonja nélkül](#)

Automatikus médiavezérlők



Ha edzés közben elindítja a zenelejátszást a telefonjáról, a médiavezérlők megjelenhetnek az edzés nézetek tetején.

A médiavezérlő nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra.

[Médiavezérlők kezelése](#)

Médiavezérlők megnyitása edzés közben

Ha szüneteltetni szeretné a zenét, vagy kihagyna egy zeneszámot, előbb el kell hagynia a Suunto Wear alkalmazást, majd meg kell nyitnia a médiavezérlőket.

Egy [gyorsgomb](#) segítségével ez igen egyszerű, még akkor is, ha kesztyűt visel, illetve vizes körülmények között:

1. Nyomja meg a készenléti gombot a Suunto Wear alkalmazás elhagyásához edzés közben.




2. Az óralapon nyomja meg a középső gombot a jobb oldalon a médiavezérlő nézet megnyitásához.



3. A zene kezeléséhez használhatja az érintőképernyőt vagy a gombokat.



4. Nyomja meg a készenléti gombot az óralaphoz való visszalépéshez.
5. Az edzésrögzítéshez való visszatéréshez nyomja meg a jobb felső gombot.

 **MEGJEGYZÉS:** Az edzés rögzítése folytatódik, még akkor is, ha elhagyja a Suunto Wear alkalmazást.

Zeneszámok szüneteltetése és átugrása gombokkal

A médiavezérlők alkalmazás az érintőképernyős kézmozdulatok mellett a gombok használatát is támogatja. A gombokkal akkor is vezérelheti a zenét, amikor a keze izzadt, vagy kesztyűt visel.



Szüneteltetés és lejátszás

Nyomja meg a középső gombot a szüneteltetéshez, nyomja meg újra a lejátszáshoz.

Következő zeneszám

Nyomja meg a jobb felső gombot.

Előző zeneszám

Nyomja meg a jobb alsó gombot.

Edzésopciók

[Hangok és rezgés edzés közben](#)



[Medencehossz](#)

[Energiatakarékos beállítás](#)



Hangok és rezgés edzés közben

A Suunto Wear alkalmazás hangokat és rezgést használ az értesítésekhez edzés közben, így előrehaladását anélkül is követni tudja, hogy állandóan a képernyőt kellene néznie. Például hall egy hangot, és érzi, hogy az óra rezeg, amikor automatikus körfrissítést kap, így, nem mulaszt el egyetlen fontos statisztikát sem.

Hangok kezelése

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a **Suunto Wear alkalmazás megnyitásához** .
2. Pöccintse fel a menüt, és lépjen ide: **Exercise options**  » **Tones & vibration**.
3. Kapcsolja be vagy ki a Tones lehetőséget.


Rezgés kezelése

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a **Suunto Wear alkalmazás megnyitásához** .
2. Pöccintse fel a menüt, és lépjen ide: **Exercise options**  » **Tones & vibration**.
3. Kapcsolja be vagy ki a Vibration lehetőséget.

Medencehossz

Órája a medencehosszt veszi figyelembe az úszásintervallumok meghatározásához, illetve az úszótempó és a megtett távolság méréséhez. Az úszás elkezdését megelőzően egyszerűen megadhatja a medence hosszát az edzésopcióknál.

Medencehossz beállítása

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a **Suunto Wear alkalmazás megnyitásához** .
2. Koppintson a készenléti gomb alatt megjelenő aktivitásra.



3. Válassza a Pool swimming sportolási módot.



4. Pöccintse fel a menüt, és lépjen ide: **Exercise options » Pool length.**



5. Állítsa be a helyes medencehosszt.
6. Lépjen vissza az indítás nézetre, és indítsa el az edzést.



Energiatakarékos beállítás

[Helymeghatározás pontosságának módosítása](#)

[Kijelző beállításainak módosítása](#)

Helymeghatározás pontosságának módosítása

Edzés rögzítésekor a Suunto 7 másodpercenként frissíti a helyadatait. Az akkumulátor energiahasználatának csökkentése érdekében az edzés előtt vagy közben módosíthatja a GPS pontosságot.

A Location accuracy lehetőségei:

- Best: kb. 1 mp-es GPS kijavítási gyakoriság, nagyobb energiafogyasztás
- Good: kb. 10 mp-es GPS kijavítási gyakoriság, mérsékelt energiafogyasztás


Ha a GoodLocation accuracy beállítást választja, megnövelheti az akkumulátor üzemidejét a kültéri edzés alatt. Bizonyos sportolási módok, például futás vagy kerékpározás esetén a FusedTrack™ javítja a követés minőségét. A FusedTrack™ mozgásérzékelők használatával naplózza a GPS-koordináták leolvasásai közötti mozgásokat, hogy hatékonyabban követhesse nyomon az edzésgyakorlatokat.

A Location accuracy módosítása edzés előtt:

1. Válasszon egy sportolási módot egy szabadtéri aktivitáshoz, melyhez GPS szükséges, például futás, kerékpározás vagy gyaloglás.
2. Görgessen le, és válassza a **Power saving » Location accuracy** lehetőséget.
3. Módosítsa a Location accuracy beállítást **Good** értékre.

A Location accuracy módosítása edzés közben:

1. Tartsa lenyomva az alsó gombot, vagy pöccintsen felfelé a képernyő aljától.
2. Görgessen le, és válassza a **Power saving » Location accuracy** lehetőséget.
3. Módosítsa a Location accuracy beállítást **Good** értékre.

 **MEGJEGYZÉS:** A kiválasztott akkumulátorkímélő beállításokat a sportolási mód elmenti. Ha legközelebb kiválasztja ugyanazt a sportolási módot (pl. futás), a korábban használt akkumulátorkímélő beállítás automatikusan életbe lép (Location accuracy, kijelző beállításai stb.)

Kijelző beállításainak módosítása

Az akkumulátor kímélése érdekében alapértelmezésben a Display ki van kapcsolva az edzés során.

Állandóan megjelenő térkép

Mindig látható térkép kezelése az edzés alatt

Állandóan megjelenő térkép

Amikor olyan típusú edzést végez, melynek során állandóan látnia kell a térképet, beállíthatja, hogy a térkép mindig látható legyen az edzés ideje alatt.

Ne feledje:

- Ha a képernyőt bekapcsolt állapotban tartja az edzés teljes ideje alatt, az jelentősen lecsökkenti az üzemidőt.
- Mivel a képperzisztencia, azaz a kép beégése a képernyőbe az OLED kijelzőknél ismert jelenség, ha a képernyőt hosszú ideig bekapcsolva tartja, az befolyásolja a kijelző élettartamát.

Mindig látható térkép engedélyezése az edzés előtt

Aktiválja az **Always-on map** lehetőséget, hogy a térkép a csukló elforgatása vagy a készenléti gomb megnyomása nélkül folyamatosan látható legyen:

1. **Válassza ki a használni kívánt** sportolási módot.
2. Görgessen le, és válassza a következőt: **Power saving** » **Display** » **Always-on map**
3. Aktiválja az **Always-on map** lehetőséget.



MEGJEGYZÉS: A mindig látható térkép aktiválása megnöveli az akkumulátor energiahasználatát.



MEGJEGYZÉS: A kiválasztott Power saving beállításokat a sportolási mód elmenti. Ha legközelebb kiválasztja ugyanazt a sportolási módot (pl. futás), a korábban használt Power saving beállítás automatikusan életbe lép (Always-on map, Location accuracy, stb).

Mindig látható térkép kezelése az edzés alatt

1. Tartsa lenyomva az alsó gombot, vagy pöccintsen felfelé a képernyő aljától.



2. Válassza a következőt: **Power saving** » **Display** » **Always-on map**
3. Aktiválja az **Always-on map** lehetőséget.
4. A menüből való kilépéshez nyomja meg a jobb felső gombot, vagy pöccintsen lefelé.

Térképopciók

[Térképstílus módosítása](#)

[Személyre szabott offline térkép letöltése](#)



[Útvonal kiválasztása](#)

[Helymeghatározás pontosságának módosítása](#)

[Állandóan megjelenő térkép](#)

Térképstílus módosítása

A Suunto Wear alkalmazás különböző térképstílusokkal rendelkezik. A térképstílusok módosításához:

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a **Suunto Wear alkalmazás megnyitásához** .
2. Pöccintse fel a menüt, és lépjen ide: **Map options**  » **Map style**.
3. Böngéssze a listát, és válassza ki a használni kívánt térképstílust.

Térképstílus módosítása edzés közben

1. A térképstílus módosításához tartsa lenyomva az alsó gombot, vagy pöccintsen felfelé a képernyő aljától.



2. Böngéssze a listát a használni kívánt térképstílus vagy hőtérkép megtalálásához. Görgethet a gombokkal vagy az érintőképernyőn.
3. Nyomja meg a középső gombot, vagy koppintson az új térképstílus kiválasztásához.
4. Folytassa a felfedezést, a menü automatikusan bezáródik a választást követően!

Személyre szabott offline térkép letöltése



Az **automatikusan letöltött helyi térképek** mellett a Suunto Wear alkalmazás lehetővé teszi egy személyre szabott offline térkép letöltését az otthonától távoli kalandozásokhoz. Például ha nem biztos benne, hogy ott, ahová utazik, lesz-e elérhető wifihálózat, előre letölthet egy térképet az adott területhez.

1. Győződjön meg arról, hogy az órája csatlakoztatva van a wifihez.



2. Nyomja meg a jobb felső gombot a **Suunto Wear alkalmazás megnyitásához**.
3. Pöccintse fel a menüt, és lépjen ide: **Map options** » **Offline map**.
4. Közelítsen rá a térképre a jobb felső és jobb alsó gombokkal, a térkép mozgatásához pedig érintse meg és húzza el a letölteni kívánt rész meghatározásához.




5. A terület kiválasztásához koppintson a pipa jelre, vagy nyomja meg a középső gombot.



6. A térkép elkezdi letöltődni, amikor az óra töltődik, és wifire van csatlakoztatva.
7. Egy értesítést kap majd az órájára, amikor a letöltés befejeződött.



 **MEGJEGYZÉS:** Helyi és személyre szabott offline térképek esetében a letöltés minden hőtérkép stílust tartalmaz.

 **MEGJEGYZÉS:** Egyszerre egy személyre szabott térképet menthet el az órájára.

Általános lehetőségek

[Profilbeállítások](#)



[Mértékegységek](#)

[Google Fit](#)

[Suunto Wear alkalmazásverzió megtekintése](#)



Profilbeállítások

A személyes beállításoknál ellenőrizheti a testsúlyát, a magasságát, a születési dátumát, a nemét, a nyugalmi pulzusát és a maximális pulzusát. A beállítások módosításához:

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a **Suunto Wear alkalmazás megnyitásához** .
2. Pöccintse fel a menüt, és lépjen ide: **General options**  » **Profile**.
3. Válassza ki a módosítani kívánt beállítást.
4. Módosítsa a beállítást.
5. A megerősítéshez koppintson a pipa jelre, vagy nyomja meg a középső gombot.

Mértékegységek

A Suunto Wear alkalmazás a metrikus (kg, km) és angolszász (mérőöld, font) mértékegységeket egyaránt támogatja a személyes adatai beállításakor és az edzési statisztikák megtekintésekor.

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a **Suunto Wear alkalmazás megnyitásához** .
2. Pöccintse fel a menüt, és lépjen ide: **General options**  » **Units**.
3. Módosítsa a beállítást.
4. A megerősítéshez koppintson a pipa jelre, vagy nyomja meg a középső gombot.



Google Fit

Ha ön a Google Fit alkalmazást használja a napi sporttevékenysége nyomon követéséhez, és szeretné látni, hogy a Suunto Wear alkalmazással rögzített edzései, napi tevékenysége és alvása hogyan befolyásolják a napi aktivitási céljait, kapcsolja össze a Suunto Wear alkalmazást a Google Fittel. Ha összekapcsolja a két alkalmazást, a Suunto Wear alkalmazásban rögzített edzésadatok hozzáférhetőek lesznek a Google Fit alkalmazásban is.

Csatlakozás a Google Fit alkalmazáshoz

1. Lépjen a Google Fit alkalmazásra az óráján.



2. Jelentkezzen be a Google Fit alkalmazásba Google-fiókjával
3. Lépjen a **Suunto Wear alkalmazáshoz** .
4. Pöccintse fel a menüt, és lépjen ide: **General options**  » **Google Fit**.



5. Koppintson a következőre: Connect.
6. Ugyanazt a Google-fiókot válassza, mint amit a Google Fitbe való belépéskor használt.



7. Görgessen le és koppintson a pipára, hogy engedélyezze a Suunto számára a tevékenység során rögzített adatok szinkronizálását a Google Fit alkalmazással.


Napló



A naplóban láthatja a korábbi edzéseit, illetve az adott napi tevékenység-statisztikáját és a legutóbbi alvását.

Diary megtekintése az órán:

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a **Suunto Wear alkalmazás megnyitásához** .
2. Pöccintse fel a menüt, és koppintson a **Diary**  lehetőségre az edzésösszegzések kistájának megnyitásához.
3. Koppintson arra az edzésre, amelyet részletesebben meg szeretne tekinteni.

 **MEGJEGYZÉS:** Ne feledje el szinkronizálni (és menteni) az edzéseit a Suunto mobilalkalmazásba. Ha valaha alaphelyzetbe kell állítania óráját, a Naplóban található összes szinkronizálatlan edzés elvész.

6. PULZUSSZÁM

Kövesse nyomon pulzusát a Suunto 7 órával



Suunto 7 órája csuklós pulzsmérő (wrist heart rate – WHR) technológiát vagy más néven optikai pulzsmérőt használ, amely LED-eken keresztül méri a pulzust a csuklója véráramlását nyomon követve. Ez azt jelenti, hogy ön láthatja a pulzusát edzés közben vagy a mindennapi használat során anélkül, hogy szüksége lenne egy mellkasi pulzsmérő pántra.

[Tényezők, amelyek befolyásolják a csuklós pulzsmérő méréseit](#)

[Hogyan viselje az óráját a pulzsmérések optimalizálásához](#)

[Edzés közbeni pulzus](#)

[Napi pulzus](#)

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto Wear alkalmazás nem támogatja a külső pulzsmérő öv használatát.

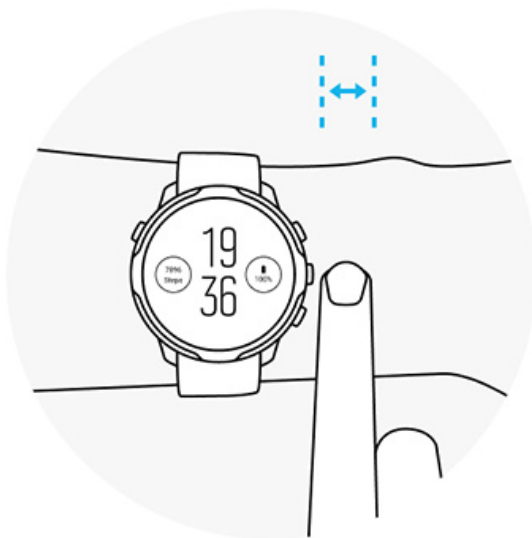
Tényezők, amelyek befolyásolják a csuklós pulzsmérő méréseit

- Az órának közvetlenül kell érintkeznie a bőrével. Semmi, tehát még egy nagyon vékony ruha sem lehet az érzékelő és a bőre között.

- Előfordulhat, hogy az órát feljebb kell viselnie a karján a normál karórákhoz képest. A szenzor a bőrszöveten keresztül érzékeli a véráramlást, ezért minél több bőrszövetet tud leolvasni, annál jobb.
- A karmozgások és az izomfeszítések – például egy teniszütő megmarkolása – módosíthatják a szenzoradatok pontosságát.
- Alacsony pulzusszám esetén a szenzor nem mindig képes stabil adatmérésre. A rögzítés indítása előtt végzett néhány perces bemelegítés segíthet ezen.
- Az elszíneződött bőr és a tetoválások megakadályozhatják az optikai érzékelők megfelelő működését.
- Az úszósporthoz esetében előfordulhat, hogy az optikai érzékelő nem ad pontos pulzusértékeket.

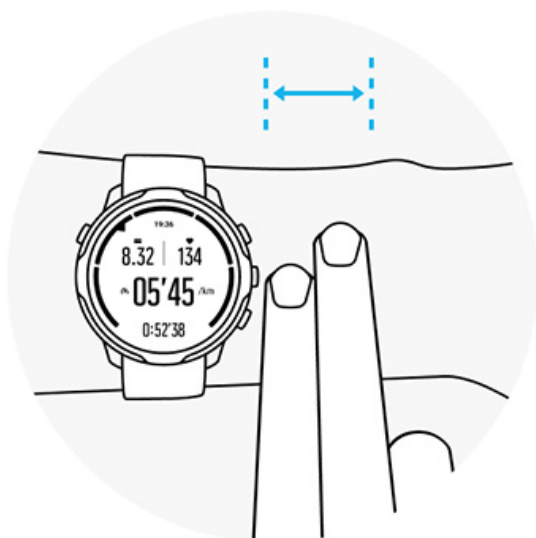
Hogyan viselje az óráját a pulzusmérések optimalizálásához

Az optikai pulzusmérés pontosságát számos tényező befolyásolja, és személytől függően is eltérő lehet. Az egyik tényező, ami a legnagyobb különbséget adja, az óra viselésének módja. A megfelelő illeszkedés segíthet a pulzusmérések pontosságának optimalizálásában. Próbálja ki az alábbi tippeket, majd tesztelje és optimalizálja órája illeszkedését, amíg meg nem találja személyre szabott optimális pozícióját.



Mindennapi használat közben

Suunto óráját legalább **egy ujjnyival a csuklócsontja fölött** viselje, és gondoskodjon arról, hogy órája kényelmesen simuljon a csuklójára. Órájának mindig érintkeznie kell a bőrével, hogy ön ne láthassa az érzékelőtől érkező fényt.



Edzés közben

Ellenőrizze az illeszkedést – a kulcs az, hogy óráját a lehető legmagasabbra helyezze el a csuklóján, és ne engedje, hogy edzés közben lejjebb csússzon. A legjobb, ha megméri, hogy **körülbelül két ujjnyival a csuklócsontja fölött viselje**. Ugyancsak figyeljen arra, hogy az órát szorosan a bőréhez tapadva viselje, azonban ne annyira szorosan, hogy elzárja a vérkeringést.

Túl laza



Éppen megfelelő



⚠ FIGYELEM: Az optikai pulzus funkció nem minden felhasználó és nem minden aktivitás esetében feltétlenül pontos. Az optikai pulzusmérőt az egyén egyedi anatómiája és bőrének színeződése is befolyásolhatja. A tényleges pulzus magasabb vagy alacsonyabb lehet az optikai szenzor által jelzett értéknél.

⚠ FIGYELEM: Csak szabadidős használatra; az optika pulzusmérő funkció nem használható egészségügyi célokra.

⚠ FIGYELEM: Az edzésprogram megkezdése előtt mindig keresse fel orvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

⚠ FIGYELEM: Allergiás reakció vagy bőrirritáció léphet fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek a vonatkozó szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!

7. NAPI TEVÉKENYSÉG

Amellett, hogy nyomon követi a sportolását, Suunto 7 órájával a napi tevékenységeit és regenerálódását is felügyelheti. Óráján keresztül nyomon követheti a napi lépésszámot, kalóriát, pulzust, fizikai erőforrásokat és alvást, a Suunto mobilalkalmazásban pedig követheti a trendeket.

[Lépés](#)

[Kalória](#)

[Napi pulzus](#)

[Fizikai erőforrások](#)

[Alvás](#)

[Google Fit](#)

Napi pulzus

Órája mérni tudja a pulzusát a nap során, hogy áttekintést adjon az aktivitásáról és a regenerációs szintjéről.

A Heart rate csempén gyorsan ellenőrizheti a jelenlegi pulzusát, a 24 órás grafikon pedig megjeleníti a pulzus változásait a nap során — a pihenés és az aktív időszakok közben. A grafikon 10 percentként frissül, de a pulzus mérésére másodpercenként sor kerül, hogy a visszajelzés maximálisan naprakész legyen.

Napi pulzusadatait megtalálja a **Diary > Daily activity** útvonalon is.

Fizikai erőforrások

Órája mérni tudja a stressz-szintjét és regenerálódását a nap során, így segít gondoskodni róla, hogy kellő tartalékokkal rendelkezzen, és egészséges egyensúlyt tartson fenn az aktivitás, stressz és regenerálódás között.

A Resources csempéről gyorsan áttekinthető az aktuális erőforrás-szint, illetve egy 24 órás grafikonon megnézheti, hogyan hat az erőforrásaira az alvás, a napi tevékenység és a stressz. A grafikon 30 percenként frissül ugyan, de az aktuális erőforrás-szint ennél gyakrabban. A zöld sávok a regenerálódási időszakokat jelzik.

Amennyiben Suunto 7 órájával nyomon követi az alvását, figyelheti azt is, hogy mennyi fizikai erőforráshoz jutott éjszaka, és milyen szinten állnak ébredéskor a fizikai erőforrásai.

A fizikai erőforrásokkal kapcsolatos információ megtalálható a Suunto Wear alkalmazásban is, a **Diary > Daily activity** útvonalon.

Napi pulzus és erőforrások bekapcsolása

A **Daily heart rate & resources** bekapcsolása a Csempékből:

1. Az óralapon pöccintsen balra a képernyőn a csempéi megtekintéséhez.
2. Keresse meg a Heart rate vagy Resources csempét.
3. Koppintson a Turn on lehetőségre, és a folytatáshoz kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat.

A **Daily heart rate & resources** bekapcsolása a Suunto Wear alkalmazásból:

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a Suunto Wear alkalmazás megnyitásához.
2. Pöccintse fel a menüt, és lépjen ide: **Diary > Daily activity**.
3. Koppintson a **Daily heart rate & resources** lehetőségre, és a folytatáshoz kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat.



MEGJEGYZÉS: A *Daily heart rate & resources* kismértékben megnöveli az akkumulátorhasználatot.



MEGJEGYZÉS: Az alváskövetéshez szükség van a pulzusadatokra. Ha bekapcsolta az alváskövetést, aktiválódik a *Daily heart rate & resources* lehetőség is.

8. ALVÁS

Suunto 7 készülékével nyomon követheti az alvását. Abban mindenki egyetért, hogy pihenés közben regenerálódunk, és a pihenés legjobb módja az alvás. Ha szeretne javítani a teljesítményén, annak a kulcsa a jó, pihentető alvás.

Ahhoz, hogy a legtöbbet hozza ki az alvásból, két dologra mindenképpen figyelnie kell:

1. Feltétlenül aludjon eleget.
2. Tartson fenn egy rendszeres alvásritmust.

A Suunto alváskövető megoldása erre a két alapelvre épül.

[Alváskövetés bekapcsolása](#)

[Alvás csempe](#)

[Alvásjelentés](#)

[Mozi mód](#)

[Alvásbetekintés a Suunto mobilalkalmazásban](#)

Alváskövetés bekapcsolása

Az alváskövetés alapértelmezésben nincs bekapcsolva, így az alvás követéséhez előbb aktiválnia kell ezt a funkciót. Az alváskövetés kétféleképpen aktiválható.

Az alváskövetés funkciót aktiválhatja a Suunto [Alvás csempén](#):

1. Az óralapon pöccintsen jobbra a Csempék megjelenítéséhez
2. Keresse meg az Alvás csempét, és nyomja meg Turn on
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A funkció a Suunto Wear alkalmazásban is aktiválható:

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a Suunto Wear alkalmazás megnyitásához
2. Görgesse lefele a menüt, és lépjen a **Diary > Sleep > Sleep tracking**
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Alvásjelentés



Az alvásjelentéssel még több információt kaphat az alvásával kapcsolatban. Alvásjelentése összegzi az alvása minőségét, illetve a különböző alvászakaszokat. Megjeleníti az alvás közbeni pulzust is, valamint a fizikai erőforrásokat ébredéskor.

Így érheti el alvásjelentését az Alvás csempéről:

1. Az óralapon pöccintsen balra a képernyőn a csempéi megtekintéséhez.
2. Keresse meg az Alvás csempét, és koppintson rá.

Az alvásjelentés elérhető a Suunto Wear alkalmazásból is:

1. Nyomja meg a jobb felső gombot a Suunto Wear alkalmazás megnyitásához
2. Görgesse lefele a menüt, és lépjen a **Diary > Sleep**.


Mozi mód



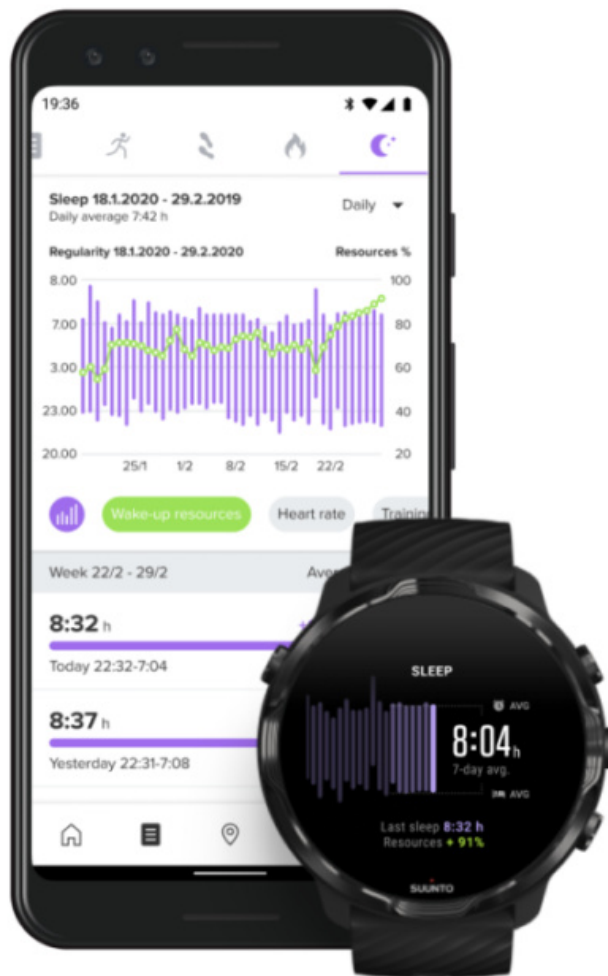
Alvás közben elnémíthatja az órát, ha a rendszerbeállításokban bekapcsolja a Mozi módot. A Mozi mód kikapcsolja a kijelzőt, így az nem fogja zavarni elalváskor vagy alvás közben.

Mozi módban az óra elnémít minden értesítést az ébresztés/riasztás kivételével.

A Mozi mód aktiválásához:

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson a Mozi mód ikonra 

Alvásbetekintés a Suunto mobilalkalmazásban



A Suunto mobilalkalmazással még több betekintést kaphat az alvásába. A Suunto mobilalkalmazásban megnézheti az alvászólmény-naplókat és a hosszú távú elemzéseket is.

Részletes alváselemzés és előzménynapló tekinthető meg napi bontásban és napló nézetben.

9. ZENE

Hallgasson zenét, melyek messzire röpítik – csatlakoztasson fejhallgatót telefonjához, és vezérelje a zenét csuklójáról, vagy töltsse le kedvenc dalait az órájára, és hagyja otthon a telefonját.

Zene vezérlése a csuklójáról

Csatlakoztassa a fejhallgatót a telefonjához, és vezérelje a zenét és más hanganyagokat – állítsa be a hangerőt, szüneteltesse a zenét vagy ugorjon át zeneszámokat – egyenesen a csuklójáról anélkül, hogy a telefont kivenné a zsebéből.

[Automatikus médiavezérlők](#)

[Gyorsgombok a médiavezérlőkhöz](#)

[Alkalmazás letöltése zenehallgatáshoz](#)

[Edzés zenével](#)

Automatikus médiavezérlők



A médiavezérlők automatikusan megjelennek az óráján, amikor zene vagy más hanganyag lejátszását indítja el a telefonjáról.

A médiavezérlőkből való kilépéshez pöccintsen jobbra, vagy nyomja meg a készenléti gombot.

A médiavezérlőkhöz való visszatéréshez az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről, vagy használja a gyorsgombot (nyomja meg a középső gombot).

Médiavezérlők kezelése

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson ide: **Settings** ⚙️ » **General**.
3. Kapcsolja be vagy ki az **Autolaunch media controls** lehetőséget.

Ha a médiavezérlők nem jelennek meg az óráján

Ha a médiavezérlők nem jelennek meg automatikusan az óráján, amikor elkezdi zenét hallgatni a telefonjáról:

1. Győződjön meg arról, hogy [órája csatlakoztatva van a Wear OS by Google alkalmazáshoz](#) azon a telefonon, amelyről lejátssza a zenét, majd próbálja újra.
2. Lépjen ide: **Settings** » **General** » **Autolaunch media controls**, és Győződjön meg arról, hogy be van kapcsolva.

Gyorsgombok a médiavezérlőkhöz

Alapértelmezett beállításban a Suunto 7 órán van [egy gyorsgomb](#) a médiavezérlőkhöz, hogy könnyen hozzáférhessen zenéihez és más hanganyagokhoz – edzés közben is.

1. Az óralapon **nyomja meg a középső gombot** a jobb oldalon a médiavezérlők megnyitásához.



2. Használja az érintőképernyőt vagy a gombokat a zene vagy más hanganyagok vezérléséhez.



3. A médiavezérlőkből való kilépéshez pöccintsen jobbra, vagy nyomja meg a készenléti gombot.



[Tudjon meg többet a gyorsgombokról](#)

Alkalmazás letöltése zenehallgatáshoz

Egyes zenei szolgáltatások, például a Spotify és a Pandora, alkalmazást kínálnak a zenék órával történő kezeléséhez. Egy zenealkalmazással például megtekintheti a nemrég lejátszott zeneszámokat, vagy elmentheti kedvenc dalait órájára. Az alkalmazásokat a Google Play Store áruházban találja, és innen töltheti le az órájára.

Zenehallgatás a telefonja nélkül

Suunto 7 több ezer zeneszámot képes tárolni, így útközben hallgathatja kedvenc dalait – a telefonja nélkül.

Ahhoz, hogy a telefonja nélkül hallgathasson zenét az óráján, szüksége van:

- egy olyan zenealkalmazásra az óráján, amely támogatja az offline használatot,
- az órájához csatlakoztatott Bluetooth fejhallgatóra.


[Fejhallgató csatlakoztatása az órájához](#)

[Hosszú edzés és zene](#)

Fejhallgató csatlakoztatása az órájához

Ahhoz, hogy óráján zenét vagy más hanganyagot hallgathasson, Bluetooth-fejhallgatóra van szüksége.

Fejhallgató csatlakoztatása órájához:

1. Kövesse a Bluetooth-fejhallgatóval kapott utasításokat a társításhoz.
2. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről, és koppintson ide: **Settings** .
3. Lépjen ide: **Connectivity** » **Bluetooth** » **Available devices**.
4. Órája keresni kezdi a közeli készülékeket. Amikor megjelenik a fejhallgató neve, **koppintson a névre a csatlakozáshoz**. Ezt követően órája kapcsolódni fog a fejhallgatóhoz.

Hosszú edzés és zene

Ha közvetlenül az órájáról hallgat zenét Bluetooth-fejhallgatóval, azzal sok energiát használ, és gyorsabban lemeríti az akkumulátort. Jó, ha ezt szem előtt tartja, amikor hosszabb edzések rögzítését tervezi.

Tudja meg, hogyan maximalizálhatja az akkumulátor üzemidejét edzés közben

10. AKKUMULÁTOR ÜZEMIDEJE

Suunto 7 órája számos erős, a sportoláshoz és a mindennapi élethez egyaránt szükséges funkcióval rendelkezik, és úgy van optimalizálva, hogy amikor csak lehet, energiát takarítson meg. Az akkumulátor tényleges üzemideje változó, attól függően, hogy milyen funkciókat és alkalmazásokat használ, illetve hogy hogyan használja azokat. Ugyanakkor az ön által üzött sportok nagyban befolyásolhatják az akkumulátor üzemidejét, ugyanis a GPS-t használó szabadtéri sportok több energiát fogyasztanak, mint a beltéri edzések.

[Akkumulátor üzemidejének maximalizálása a mindennapi használat során](#)

[Akkumulátor üzemidejének maximalizálása edzés közben](#)

[Akkumulátor-üzemidő és -használat megtekintése](#)

[Óra töltése](#)

Akkumulátor üzemidejének maximalizálása a mindennapi használat során

A használt funkciók, alkalmazások és óralapok, illetve a mód, ahogyan ezeket használja, mind-mind befolyásolják az akkumulátor üzemidejét. Ugyanakkor minél többször lép interakcióba órájával – ellenőrzi és végiggörgeti az értesítéseket, böngész a térképeket, illetve olyan alkalmazásokat használ, amelyekhez internetcsatlakozás szükséges –, az annál több energiát fogyaszt.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához a napi használat során próbálja ki az alábbi megoldásokat.

Suunto óralapok használata



A Suunto által tervezett óralapok energiaoptimalizáltak, így az időt alacsony energiafogyasztás üzemmódban mutatják, a kijelző felébresztése és az óra aktiválása nélkül. *Tartsa szem előtt, hogy nem biztos, hogy más óralapok hogy ily módon optimalizáltak.*

Ha nemrégiben adott hozzá új óralapot órájához, és azt vette észre, hogy az akkumulátor azóta gyorsabban lemerül, próbálja meg eltávolítani az adott óralapot.

[Óralap megváltoztatása](#)

[Óralap törlése](#)


Alapértelmezett beállítások használata a kijelző és a kézmozdulatok esetében

Alapértelmezett beállításban a kijelző és azon kézmozdulatok, amelyekkel a Suunto 7 órájával interakcióba léphet, úgy vannak beállítva, hogy a legkevesebb energiamennyiséget fogyasszák a napi használat során. A jobb élmény érdekében használja az alapértelmezett beállításokat a Suunto energiaoptimalizált óralapjaival.

- **Tartsa a Power saver tilt csempét bekapcsolva**

A Power saver tilt csempe segítségével úgy is megtekintheti az időt a csuklója elfordításával, hogy nem aktiválja az óráját.

[Kézmozdulatok módosítása](#)

 **MEGJEGYZÉS:** A Power saver tilt csempe használatához energioptimalizált óralapot kell használnia.

- **Tartsa a Tilt-to-wake csempét kikapcsolva**

Ha a Tilt-to-wake csempét bekapcsolja, a kijelző felébred és aktiválja az óráját, valahányszor ön elfordítja a csuklóját. A hosszabb üzemidő érdekében a kijelző felébresztéséhez nyomja meg a készenléti gombot, vagy érintse meg a képernyőt.

[A kijelző beállításainak módosítása](#)

- **Tartsa az Always-on screen funkciót kikapcsolva**

Az energiamegtakarítás érdekében hagyja, hogy a képernyő kikapcsoljon, amikor nem használja az óráját.


[A kijelző beállításainak módosítása](#)

Akkumulátorkímélő mód használata



Utazáskor és amikor az óra töltöttségi szintje lecsökken, bekapcsolhatja a Battery Saver lehetőséget, hogy hosszabb ideig használhassa óráját. Amikor a Battery Saver lehetőség be van kapcsolva Suunto 7 órája ugyanúgy működik, mint egy hagyományos óra – megtekintheti rajta az időt és a dátumot, illetve láthatja az töltöttségi szint becsült állapotát.

Ha teljes töltöttség mellett kapcsolja be a Battery Saver lehetőséget, Suunto 7 óráját akár 40 napig is használhatja hagyományos óraként.

 **MEGJEGYZÉS:** *Battery Saver automatikusan bekapcsol, amikor a töltöttségi szint nagyon lecsökken.*

Bekapcsolás: Battery Saver

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson ide: Battery Saver.



Amikor a Battery Saver be van kapcsolva, az időt a készenléti gomb megnyomásával tekintheti meg.

Óra újraindítása a Battery Saver kikapcsolásához



1. Az óra újraindításához 12 másodpercig tartsa lenyomva a készenléti gombot.
2. Csatlakoztassa óráját a töltőhöz, és az óra automatikusan újraindul.

Nemkívánt értesítések kikapcsolása az óráján

Ha kikapcsolja a kevésbé fontos értesítéseket, azzal csökkenti a szükségtelen interakciókat az órájával – így koncentrált maradhat, és még üzemidőt is megtakaríthat.

[Annak kiválasztása, hogy mely értesítések jelenjenek meg óráján](#)

Alkalmazások eltávolítása

Ha nemrégiben telepített egy alkalmazást, és azt vette észre, hogy az akkumulátor azóta gyorsabban lemerül, mint azelőtt, próbálja meg eltávolítani az adott alkalmazást. Ugyanakkor a nem használt alkalmazásokat is eltávolíthatja, hogy elkerülje a szükségtelen adatkapcsolatokat a telefonjával vagy az internettel.

[Alkalmazások eltávolítása](#)

Repülőgép üzemmód bekapcsolása



Ha az órája be van kapcsolva, még a képernyő kikapcsolt állapota mellett is egyfolytában keresi és fenntartja az adatkapcsolatot. Amikor nincs szükség arra, hogy kapcsolódva legyen, energiát takaríthat meg, ha megszünteti a telefonjával való kapcsolatokat, és kikapcsolja az internetet a repülőgép üzemmódba váltással.

1. Az óralapon pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Koppintson a ✈ ikonra a Airplane mode bekapcsolásához.

Mi történik, amikor leveszi az óráját

30 perces inaktivitást követően órája észlelni fogja, hogy nincs a csuklóján, és alacsony energiafogyasztás üzemmódba kapcsol.

Akkumulátor üzemidejének maximalizálása edzés közben

Suunto 7 készüléke a legkülönbözőbb sportokhoz tökéletes. Az akkumulátor energiahasználata a választott sportoktól függ – ha a szabadban, GPS használata mellett sportol, az jobban megterheli az akkumulátort, mint ha teremben sportol. Emellett az is hatással van az akkumulátor energiahasználatára, hogy hogyan használja az órát edzés közben: ellenőrzi-e a statisztikákat, térképeket böngész-e, vagy használ-e más funkciókat.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához edzés közben próbálja ki az alábbi megoldásokat.

Helymeghatározás pontosságának módosítása

Ha a GoodLocation accuracy beállítást választja, megnöveli az akkumulátor üzemidejét a szabadtéri edzés alatt. Bizonyos sportolási módok, például futás vagy kerékpározás esetén a FusedTrack™ javítja a követés minőségét.


[Helymeghatározás pontosságának módosítása](#)


Maradjon alacsony energiafogyasztás módban



A Suunto Wear alkalmazás automatikusan akkumulátorkímélő módba állítja a kijelzőt edzés közben 10 másodperces inaktivitás után, hogy kímélje az akkumulátort. A Suunto Wear alkalmazás ebben a módban is rögzíti és mutatja az aktuális edzésstatisztikákat.

Ha még jobban szeretné kímélni az akkumulátort, ellenőrizze, hogy ne legyen engedélyezve a [Mindig látható térkép](#).

 **MEGJEGYZÉS:** Az alacsony energiafogyasztás mód nem befolyásolja az edzési adatok pontosságát.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha az akkumulátorkímélő módot engedélyezett Always-on map beállítással használja, az növeli az energiafogyasztást.

Véletlenszerű érintőképernyős és gombműveletek elkerülése edzés közben



Egyes mozdulatok és nedves körülmények, például az esőcseppek vagy a nedves kabátujj, néha ismételten felébreszthetik a kijelzőt anélkül, hogy ezt észrevenné, és a vártnál gyorsabban lemeríthetik az akkumulátort. Ahhoz, hogy elkerülje a véletlenszerű koppintásokat és gombnyomásokat edzés közben, zárolhatja az érintőképernyőt és a gombműveleteket.

[Érintőképernyő és gombműveletek zárolása](#)

Maradjon a Suunto Wear alkalmazásban az edzésrögzítés során

A Suunto Wear alkalmazás támogatja az alacsony energiafogyasztás módot edzés közben. Ha kilép Suunto Wear alkalmazásból edzés közben, tartsa szem előtt, hogy egyes műveletek és alkalmazások sok energiát fogyasztanak, és ez befolyásolhatja azt, hogy mennyi ideig rögzítheti az edzését.

Használja óráját a telefonján lévő zene vezérléséhez

Ha közvetlenül az órájáról hallgat zenét Bluetooth-fejhallgatóval, azzal sok energiát használ, és gyorsabban lemeríti az akkumulátort. Amikor hosszabb edzést tervez, és közben zenét szeretne hallgatni, használja óráját a telefonjáról lejátszott zene vezérléséhez.

Akkumulátor-üzemidő és -használat megtekintése



Az akkumulátorhasználati adatok óráján való megtekintéséhez nyissa meg a Wear OS by Google alkalmazást a telefonján, és lépjen ide: Advanced settings » Watch battery.

MEGJEGYZÉS: Az akkumulátoradatok minden alkalommal alaphelyzetbe állnak, valahányszor teljesen feltölti az óráját. Az alkalmazásokra és óralapokra vonatkozó akkumulátorhasználati adatok becslést jelentenek, pontosságuk nem garantált. Az óralapok a becslétnél több energiát használhatnak.

11. GYIK

Kérjük, tekintse meg a [GYIK-et](#) órájára vonatkozóan.

12. OKTATÓVIDEÓK

Kérjük, tekintse meg [Oktatóvideóinkat](#) a Youtube-on.

13. KARBANTARTÁS ÉS TÁMOGATÁS

Kezelési útmutató

A készülékkel bánjon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le!

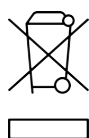
Normális körülmények között az órát nem szükséges szervizelni. Rendszeresen mossa le folyó vízzel és kevés kímélő tisztítószerrel, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

Kiselejtezés

Kérjük, a készüléket az elektronikus hulladékra vonatkozó helyi szabályozásoknak megfelelően selejtezze ki. Ne dobja a szemétkbe.

Igény szerint a legközelebbi Suunto kereskedőhöz is visszaviheti az eszközt.



Támogatás

További segítségért a Wear OS by Google alkalmazással kapcsolatban kérjük, látogasson el az alábbi oldalra:

[Wear OS by Google Help](#)

[Google Help](#)

A Suunto sportolás funkcióival kapcsolatos további segítségért, kérjük, látogasson el az alábbi oldalra:

Suunto terméktámogatás

Online támogatásunk a segédanyagok átfogó választékát kínálja, köztük felhasználói útmutatót, gyakran ismételt kérdéseket, videókat, szervizelési és javítási lehetőségeket, szervizközpontunk helymeghatározóját, a jótállási feltételeket, valamint az ügyfélszolgálatunk elérhetőségeit.

Amennyiben az online támogatás anyagában nem talál választ a kérdéseire, kérjük, forduljon az ügyfélszolgálatunkhoz. Örömmel segítünk önnek.

14. KIFEJEZÉSEK JEGYZÉKE

EPOC

Edzés utáni emelkedett oxigénfogyasztás (Excess Post-exercise Oxygen Consumption, EPOC)

Ha az intenzitásra kíváncsi, tekintse meg az EPOC-ot! Minél magasabb az EPOC-száma, annál magasabb az edzése intenzitása – és annál nagyobb az energia mennyisége, amelyet el fog használni a (valószínűen hősies) edzését követő regenerálódás során.

Beidou

A Beidou egy kínai navigációs műholdrendszer.

FusedAlti™

A FusedAlti™ olyan magassági adatot szolgáltat, amely a GPS és a légnyomáson alapuló magasságmérés kombinációja. A funkció minimalizálja a végleges magasságadat ideiglenes és eltolódásból adódó eltéréseit.

FusedTrack™

A FusedTrack™ technológia kombinálja a mozgásadatokat a GPS-adatokkal, hogy pontosabb nyomkövetést tegyen lehetővé.

Glonass

Az Európai Globális Navigációs Műholdrendszer (Global Navigation Satellite System – GLONASS) egy helymeghatározó rendszer, a GPS alternatívája.

GPS

A Globális Helymeghatározó Rendszer (Global Positioning System – GPS) hely- és időadatokat biztosít bármilyen időjárási körülmény mellett a Föld körül keringő műholdak segítségével.

Népszerű kiindulási pontok

A népszerű kiindulási pontokat a Suunto közösség edzéseiből generálja a rendszer, és ezek kis pontokként jelennek meg a hőtésképen a Suunto Wear alkalmazásban és a Suunto alkalmazásban.

PTE

Edzés csúcshatása (Peak Training Effect – PTE)

Ellenőrizze a PTE-számát, amikor arra kíváncsi, mekkora hatással volt edzése általános aerob fittségére. A PTE-skála áttekintése a legegyszerűbb módja annak, hogy megértsük, miért is hasznos: 1-2: Javítja az alap-állóképességet, jó alapot épít a fejlődéshez 3-4: Ennek elérése heti 1-2 alkalommal hatékonyan javítja az aerob fittséget 5: Túlerőlteti magát, ezt nem szabad gyakran elérnie.

Regenerálódási idő

A regenerálódási idő pontosan azt jelenti, amire gondol: annak a becslése, hogy az időtartam és intenzitás statisztikai alapján mennyi időbe telik regenerálódni az edzés után. A regenerálódás kulcsfontosságú az edzése és az általános jólléte szempontjából. A szükséges pihenésre szánt idő éppen olyan fontos, mint maga a sporttevékenység, és segít felkészülni az elkövetkező kalandokra.

Suunto Wear alkalmazás

Egy beépített alkalmazás Suunto 7 óráján, amely pontos valós idejű adatok és ingyenes offline térképek és hőtérképek segítségével követi nyomon sporttevékenységeit.

Suunto alkalmazás

Egy mobil társalkalmazás, amellyel szinkronizálhatja és elmentheti edzéseit az órájáról a telefonján lévő sportnaplójába.

SWOLF

A SWOLF ugyanaz, mintha azt mondanánk, „mennyire hatékonyan úszik”.

Lényegében azt méri, hogy hány karcsapással tud lefedni egy bizonyos távolságot úszáskor. Ez magyarázza azt, hogy az alacsonyabb SWOLF-szám hatékonyabb úszási technikát jelent.

Wear OS by Google társalkalmazás

Egy mobil társalkalmazás, amely Suunto 7 óráját összekapcsolja a telefonjával, így használhatja az intelligens funkciókat, mint amilyenek az értesítések, a Google Pay és még sok más.

15. REFERENCIA

Gyártóval kapcsolatos adatok

Gyártó

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINNORSZÁG

Gyártási idő

A gyártás ideje a készülék sorozatszámából határozható meg. A sorozatszám mindig 12 karakter hosszú: ÉÉHHXXXXXXXX.

A sorozatszám első két számjegye (ÉÉ) az évet, a következő két számjegy (HH) pedig a hetet jelöli, amikor a készüléket gyártották.

Műszaki adatok

Suunto 7 órája részletesebb műszaki adatait a „Termékbiztonsági és -szabályozási információk” elnevezésű dokumentumban tekintheti meg, amely Suunto 7 órájával együtt érkezik, vagy elérhető az alábbi weboldalon: www.suunto.com/Suunto7Safety.

Megfelelőség

A megfelelőséggel kapcsolatos információkért tekintse meg a „Termékbiztonsági és -szabályozási információk” elnevezésű dokumentumot, amely Suunto 7 órájával együtt érkezik, vagy elérhető az alábbi weboldalon: www.suunto.com/Suunto7Safety

Védjegy

Suunto 7, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkavédjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

A Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit és más kapcsolódó védjegyek és logók a Google LLC védjegyei.

Az App Store és az iPhone az Apple Inc. védjegyei, mely vállalat az USA-ban és más országokban van bejegyezve.

A többi védjegy és márkanév az adott tulajdonosok tulajdonát képezi.

Szabadalmi megjegyzés

A terméket szabadalmak és függőben lévő szabadalmi kérvények, illetve a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik. A jelenlegi szabadalmak listáját a következő oldalon találja:

www.suunto.com/patents

További szabadalmi bejelentések is benyújtásra kerültek.

Szerzői jogok

© Suunto Oy 01/2020. Minden jog fenntartva. A Suunto, a Suunto terméknevek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és nem terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, nem tehető közzé vagy reprodukálható. Bár nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért sem kifejezett, sem beleértett jótállást nem vállalunk. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a www.suunto.com oldalról tölthető le.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

A nyomtatott anyagok a Mapbox és az OpenStreetMap térképadatait, valamint azok adatforrásait használják. További információkért látogasson el az alábbi weboldalakra: <https://www.mapbox.com/about/maps/> és <http://www.openstreetmap.org/copyright>.

Nemzetközi Korlátozott Jótállás

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját belátása szerint ingyen a) kijavítja, b) kicseréli vagy c) megtéríti a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállásban szereplő feltételek szerint. A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás a vásárlás országától függetlenül érvényes és érvényesíthető. A Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem befolyásolja a fogyasztási cikkek értékesítésére vonatkozó, kötelező érvényű nemzeti jogszabályok szerinti törvényes vásárlói jogokat.

Jótállási időszak

A Nemzetközi Korlátozott Jótállási Időszak a kereskedőnél történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét.

Egyéb rendelkezés hiányában a jótállási időszak két (2) év az alábbiakra: órák, okos órák, búvárkomputerek, pulzus adók, búvár adók, búvármechanikai eszközök és mechanikai precíziós eszközök.

A kiegészítőkre vonatkozó jótállási időszak egy (1) év, beleértve többek között az alábbiakat: Suunto mellkasi pulzusmérők, óraszíjak, töltőkészülékek, kábelek, újratölthető elemek, karkötők és tömlők.v.

A garanciális időszak öt (5) évre terjed ki a Suunto búvárkomputerekben megtalálható mélységmérő (nyomás) szenzorra visszavezethető hibák esetében.

Kizárások és korlátozások

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem vonatkozik a következőkre:

- a) a normál kopásra és elhasználódásra, pl. karcolódásra, kidörzsölődésre, illetve a nem fémből készült pántok színének vagy anyagának elváltozásaira, b) a durva bánásmód következtében fellépő meghibásodásokra, c) a nem rendeltetésszerű vagy szakszerűtlen használat, elhanyagolt karbantartás,

hanyag kezelés vagy véletlen esemény (pl. leejtés vagy rálépés)
eredményeként bekövetkező meghibásodásokra vagy károsodásra;

2. a nyomtatott dokumentációra és a csomagolásra;
3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékek, kiegészítők, szoftverek és/vagy szolgáltatások használatából származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;
4. a nem tölthető elemekre.

A Suunto nem szavatolja a Termék vagy a kiegészítő zavartalanul és hibátlanul működését, valamint hogy külső felek által gyártott hardverek vagy szoftverek használata esetén is működőképes lesz.

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem érvényesíthető, ha a Terméket vagy kiegészítőt:

1. nem rendeltetésszerűen nyitották fel;
2. nem engedélyezett cserealkatrész segítségével javították meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosították vagy javították meg;
3. annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ha a Suunto a saját belátása szerint így dönt; vagy
4. vegyi anyagok, többek között szúnyogriasztó vagy napolaj hatásának tették ki.

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevétele

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevételéhez az eredeti vásárlási bizonylat bemutatása szükséges. Továbbá regisztrálnia kell a terméket online a www.suunto.com/register weboldalon a nemzetközi jótállási szolgáltatás globális igénybevétele érdekében. A garanciális javítással kapcsolatos információért látogasson el a www.suunto.com/warranty oldalra, forduljon a helyi Suunto forgalmazóhoz, vagy kérjen támogatást a www.suunto.com/support elérhetőségen.


A felelősség korlátozása

A vonatkozó kötelező érvényű jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön egyedüli és kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért, a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződésszegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból vagy bármely más

jogviszonyból származó károkért, így többek között a várt haszon elmaradásáért, az adatvesztésért, a használatkiesésért, a tőkeveszteségért, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségekért, a külső felek követeléseikért, illetve az anyagi károkért, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vállal felelősséget a jótállási szolgáltatások terén bekövetkező esetleges fennakadásokért.

16. BIZTONSÁG

A biztonsági óvintézkedések típusai


 **FIGYELEM:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.

 **VIGYÁZAT:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** - fontos információ kiemelésére szolgál.


 **TIPP:** - extra tippet nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.

Biztonsági óvintézkedések

 **FIGYELEM:** Annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek a vonatkozó szabványoknak, allergiás reakciók vagy bőrirritációk léphetnek fel, ha termék bőrrel érintkezik. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!


 **FIGYELEM:** Az edzésprogram megkezdése előtt mindig konzultáljon orvosával. A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

 **FIGYELEM:** Kizárólag rekreációs célú használatra.


 **FIGYELEM:** Ne hagyatkozzon teljes mértékben a termék GPS-ére vagy az akkumulátor élettartamára. A biztonsága érdekében mindig használjon térképeket és más biztonsági anyagokat.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne tisztítsa semmilyen oldószerrel, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméken ne használjon rovarriasztót, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne dobja ki, hanem a környezetvédelmi szempontoknak megfelelően elektronikus hulladékként kezelje.

 **VIGYÁZAT:** Ne ütögesse és ne ejtse el a terméket, mivel az megsérülhet.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto termékekben fejlett szenzorokat és algoritmusokat használunk, hogy a tevékenységei és kalandjai során segítséget nyújtó mérőszámokat hozzunk létre. A lehető legnagyobb pontosságra törekszünk. Ugyanakkor a termékeink és szolgáltatásaink által rögzített adatok egyike sem tökéletesen megbízható, illetve az általuk létrehozott mérőszámok sem tökéletesen pontosak. Előfordulhat, hogy a kalóriák, pulzus, helyadatok, mozgásérzékelés, felvételfelismerés, fizikaistressz-jelzők és más mérések nem felelnek meg a valóságnak. A Suunto termékek és szolgáltatások célja kizárólag a szabadidős használat, és nem alkalmazhatók orvosi célokra.

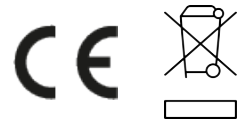


SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.