

SUUNTO 7

คู่มือการใช้งาน

1. ยินดีต้อนรับ.....	5
2. เริ่มต้นการใช้งาน.....	6
Suunto 7 ของคุณ.....	6
ตั้งค่าและจับคู่ Suunto 7 ของคุณ.....	7
เปลี่ยนภาษา.....	14
ชาร์จนาฬิกาของคุณ.....	15
เรียนรู้การนำทางใน Suunto 7 ของคุณ.....	16
ปลูกจอแสดงผลของคุณ.....	21
เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต.....	24
ทำให้ Suunto 7 ของคุณเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ.....	28
ตั้งการปลูก.....	30
เปิดและปิดนาฬิกาของคุณ.....	31
รีเซ็ตนาฬิกาของคุณ.....	31
รีเซ็ตนาฬิกาของคุณเป็นการตั้งค่าจากโรงงาน.....	32
3. Wear OS by Google.....	34
Google Pay.....	34
Google Fit.....	35
Google Play Store.....	37
ใช้และจัดการแอป.....	38
รับการแจ้งเตือนในนาฬิกาของคุณ.....	40
ดูแลจัดการ Tile ของคุณ.....	44
4. ปรับแต่งนาฬิกาของคุณ.....	49
ปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา.....	49
ปรับแต่งปุ่มลัด.....	54
เปลี่ยนสายนาฬิกา.....	54
5. Sports by Suunto.....	57
แอป Suunto Wear ในนาฬิกาของคุณ.....	57
แอปมือถือ Suunto ในโทรศัพท์ของคุณ.....	59
แผนที่ Suunto.....	63
กีฬาและการวัดค่าต่างๆ.....	73
เริ่มออกกำลังกาย.....	88
ควมนาฬิการะหว่างการออกกำลังกาย.....	93

หยุดชั่วคราวและกลับมายังการออกกำลังกายต่อ.....	96
สิ้นสุดและวิเคราะห์การออกกำลังกาย.....	99
ว่ายน้ำกับ Suunto 7.....	104
ออกกำลังกายโดยใช้แผนที่.....	107
การนำทางตามเส้นทาง.....	113
การออกกำลังกายกับเสียงเพลง.....	119
ตัวเลือกการออกกำลังกาย.....	122
ตัวเลือกแผนที่.....	126
ตัวเลือกทั่วไป.....	130
บันทึก.....	132
6. อัตราการเต้นของหัวใจ.....	134
ติดตามอัตราการเต้นของหัวใจด้วย Suunto 7.....	134
7. กิจกรรมประจำวัน.....	138
อัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน.....	138
ทรัพยากรของร่างกาย.....	138
เปิดอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันและทรัพยากร	139
8. การนอน.....	140
เปิดการติดตามการนอน.....	140
รายงานการนอนหลับ.....	141
โหมด Cinema.....	142
ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการนอนหลับในแอปมือถือ Suunto.....	143
9. เพลง.....	144
ควบคุมเพลงจากมือถือของคุณ.....	144
ฟังเพลงโดยไม่ต้องใช้โทรศัพท์.....	147
10. อายุการใช้งานแบตเตอรี่.....	148
ขีดอายุแบตเตอรี่ให้นานที่สุดในการใช้งานประจำวัน.....	148
ขีดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้สูงสุดระหว่างออกกำลังกาย.....	152
ตรวจสอบอายุแบตเตอรี่และการใช้งาน.....	155
11. คำถามที่พบบ่อย.....	156
12. วิดีโอแนะนำการใช้งาน.....	157

13. การดูแลและให้บริการ.....	158
แนวทางการใช้งาน.....	158
การกำจัดทิ้ง.....	158
การขอรับบริการ.....	158
14. อภิธานศัพท์.....	159
15. อ้างอิง.....	161
ข้อมูลของผู้ผลิต.....	161
การปฏิบัติตามกฎระเบียบ.....	161
เครื่องหมายการค้า.....	161
คำประกาศเรื่องสิทธิบัตร.....	162
สงวนลิขสิทธิ์.....	162
การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดของ.....	162
16. ความปลอดภัย.....	165
ประเภทของการระมัดระวังความปลอดภัย.....	165
ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย.....	165

1. ยินดีต้อนรับ



Suunto 7 ผสมผสานความเชี่ยวชาญด้านกีฬาของ Suunto เข้ากับคุณสมบัติของสมาร์ทวอท์ล่าสุดจาก Wear OS by Google™

เรียนรู้วิธีใช้ประโยชน์สูงสุดจากนาฬิกาใหม่ของคุณ มาเริ่มกันเลย!

Wear OS by Google ทำงานร่วมกับโทรศัพท์ที่ใช้ *Android 6.0* ขึ้นไป (ไม่รวมรุ่น *Go*) หรือ *iOS 10.0+* คุณสมบัติที่รองรับอาจแตกต่างกันไปตามแพลตฟอร์มและประเทศ

[เปลี่ยนภาษา](#)

2. เริ่มต้นการใช้งาน


Suunto 7 ของคุณ

Suunto 7 มีหน้าจอสัมผัสและปุ่มฮาร์ดแวร์สี่ปุ่มที่ออกแบบมาเพื่อมอบประสบการณ์การเล่นกีฬาที่ยอดเยี่ยม แม้ในขณะที่คุณสวมถุงมือหรืออยู่ใต้น้ำ



1. ปุ่ม Power
2. แอป Suunto Wear / นำทางแอป Suunto Wear และควบคุมการออกกำลังกายของคุณ
3. นำทางแอป Suunto Wear และควบคุมการออกกำลังกายของคุณ
4. นำทางแอป Suunto Wear และควบคุมการออกกำลังกายของคุณ

ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา คุณยังใช้ปุ่ม (3-4) ทางด้านขวาเป็นปุ่มลัดเพื่อเปิดแอปได้

 **หมายเหตุ:** แอปอื่นๆ บางแอปอาจรองรับการทำงานด้วยปุ่มฮาร์ดแวร์เช่นกัน



1. ช่องเสียบสำหรับชาร์จ
2. ไมโครโฟน
3. เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล
4. เซ็นเซอร์วัดความกดอากาศ
5. สายรัดแบบปลดเร็ว

ตั้งค่าและจับคู่ Suunto 7 ของคุณ

ก่อนที่จะเริ่มต้นการใช้งาน ตรวจสอบดูให้แน่ใจว่าคุณมีสิ่งต่อไปนี้

- เวลาประมาณ 30 นาที (และอาจจะมีกาแฟหรือชาสักแก้ว)
- โทรศัพท์ที่รองรับ
- การเชื่อมต่อ Wifi
- การเปิดใช้งานบลูทูธในโทรศัพท์ของคุณ
- บัญชี Google™ (แนะนำว่าต้องมี)

1. ชาร์จและเปิดเครื่อง
2. ดาวน์โหลดและจับคู่กับ Wear OS by Google
3. ทำตามบทช่วยสอนของ Wear OS ในนาฬิกา
4. เริ่มเล่นกีฬาด้วย Suunto
5. รับแอป Suunto ในโทรศัพท์ของคุณ

1. ชาร์จและเปิดเครื่อง



1. เชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับสาย USB ในกล่องเพื่อเปิดนาฬิกา รอสักครู่ นาฬิกาของคุณอาจใช้เวลาสองสามนาทีก่อนจะเปิดขึ้น
2. แตะที่หน้าจอเพื่อเริ่มต้น
3. เลือกภาษาของคุณ ปัดขึ้นเพื่อเรียกดูรายการและแตะเพื่อเลือก
4. ยอมรับข้อตกลงสิทธิ์การใช้งานสำหรับผู้ใช้จ่ายปลายทางของ Suunto
5. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าโทรศัพท์ของคุณต่อไป



หมายเหตุ: หากคุณต้องการย้อนกลับไปยังขั้นตอนก่อนหน้าให้ปัดไปทางขวา

[วิธีชาร์จนาฬิกาของคุณ](#)

2. ดาวน์โหลดและจับคู่กับ Wear OS by Google



แอป *Wear OS by Google* จะเชื่อมต่อ Suunto 7 กับโทรศัพท์ของคุณเพื่อให้คุณสามารถใช้คุณสมบัติอัจฉริยะ เช่น การแจ้งเตือน, Google Pay™ และอื่นๆ

Suunto 7 สามารถจับคู่ได้ทั้ง **Android** และ **iOS**



1. ดาวน์โหลดแอป *Wear OS by Google* จาก Google Play™ หรือ App Store ในโทรศัพท์ของคุณ
2. เปิดใช้งานบลูทูธในโทรศัพท์ของคุณและตรวจสอบว่าซาร์จโทรศัพท์แล้ว
3. เปิดแอป *Wear OS by Google* และแตะที่ เริ่มต้นการตั้งค่า
4. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอโทรศัพท์ของคุณ จนกว่าคุณจะพบ Suunto 7 ของคุณ

(คุณจะเห็นชื่อนาฬิกาของคุณบนหน้าจอนาฬิกา หากไม่เห็น ให้บีดขึ้น)



5. และเมื่อคุณเห็นนาฬิกาของคุณในโทรศัพท์ของคุณ
6. รหัสจะปรากฏในโทรศัพท์และนาฬิกาของคุณ
 - a. หากรหัสเหมือนกัน: **แตะ การจับคู่** ในโทรศัพท์ของคุณ ซึ่งอาจใช้เวลาสักครู่
 - b. หากรหัสไม่ตรงกัน: **รีเซ็ตนาฬิกาของคุณ** และลองอีกครั้ง
7. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อดำเนินการต่อ
8. **คัดลอก (เชื่อมต่อ) บัญชี Google ของคุณ**

คุณจะได้รับคำแนะนำให้คัดลอกบัญชี Google ของคุณไปยังนาฬิกา เราขอแนะนำให้คุณคัดลอกบัญชี Google ของคุณ เนื่องจากจะช่วยให้คุณใช้คุณสมบัติอัจฉริยะ และเข้าถึง Google Play Store จากนาฬิกาเพื่อดาวน์โหลดแอปและบริการอัปเดต นอกจากนี้ คุณยังสามารถดูข้อมูลกิจกรรม รวมถึงจำนวนก้าวประจำวัน และการติดตามอัตราการเต้นของหัวใจจาก Google Fit สามารถดูข้อมูลกิจกรรมรายวันได้ในแอป Suunto ในโทรศัพท์มือถือของคุณเช่นกัน

[สร้างบัญชี Google](#)

[เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้บัญชี Google ในนาฬิกา](#)

9. อนุญาตการบริการตำแหน่ง การแจ้งเตือน และการเข้าถึงปฏิทิน เพื่อให้กระบวนการเสร็จสมบูรณ์ คุณสามารถปรับสิ่งเหล่านี้ภายหลังในการตั้งค่าอุปกรณ์หรือในแอป *Wear OS by Google* ในโทรศัพท์ของคุณ
10. เมื่อเสร็จสิ้น คุณก็พร้อมเริ่มต้นใช้งานนาฬิกาใหม่ของคุณแล้ว




สามารถดูความช่วยเหลือเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Wear OS by Google ได้ที่ [Wear OS by Google Help](#)

3. ทำตามบทช่วยสอนของ Wear OS ในนาฬิกา

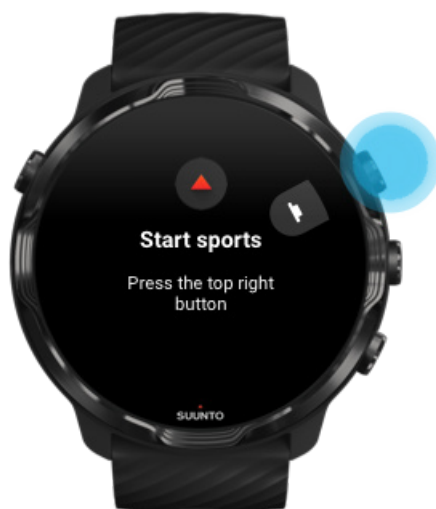


หลังจากตั้งค่าเริ่มต้นเสร็จแล้ว ให้ทำตามบทช่วยสอนในนาฬิกาของคุณเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ Wear OS by Google และวิธีนำทาง Suunto 7 ของคุณ

เรียนรู้วิธีนำทางในนาฬิกาของคุณ

 **หมายเหตุ:** หากคุณพบปัญหาอาการหน้าจอน้ำหนักหลังจากนำนาฬิกามาใช้ ไม่ต้องกังวล เพราะนาฬิกาของคุณกำลังดาวน์โหลดแอปพลิเคชันในพื้นหลัง เพื่อนำเสนอซอฟต์แวร์ล่าสุดและยอดเยี่ยมที่สุดให้คุณตั้งแต่เริ่มต้นใช้งาน เมื่อการอัปเดตเสร็จสิ้น อาการหน้าจอน้ำหนักจะหายไป

4. เริ่มเล่นกีฬาด้วย Suunto



แอป Suunto Wear เป็นเหมือนแหล่งรวมกีฬาใน Suunto 7 ของคุณ โดยจะติดตามกิจกรรมประจำวัน (จำนวนก้าวและแคลอรี) กีฬา และการผจญภัยทั้งหมดของคุณด้วยข้อมูลเรียลไทม์ที่แม่นยำ รวมทั้งแผนที่ออฟไลน์และแผนที่ความร้อนฟรี

เริ่มต้นโดยกดปุ่มขวามนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear ในนาฬิกาของคุณ ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าโปรไฟล์ของคุณ ให้ติดตามกิจกรรมและการออกกำลังกายอย่างแม่นยำและมีความเฉพาะตัว เมื่อคุณพร้อม ให้แตะเพื่อดาวน์โหลดแอป Suunto ในโทรศัพท์ของคุณ

[เริ่มต้นการใช้งานแอป Suunto Wear](#)

5. รับแอป Suunto ในโทรศัพท์ของคุณ



แอปมือถือ Suunto ในโทรศัพท์เป็นส่วนสำคัญของประสบการณ์ในการเล่นกีฬาด้วยนาฬิกาใหม่ของคุณ ใช้แอป Suunto เพื่อซิงค์และบันทึกการออกกำลังกายจากนาฬิกาไปยังบันทึกการออกกำลังกาย, ดูข้อมูลเชิงลึกโดยละเอียดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การนอนหลับ และกิจกรรมประจำวัน, แบ่งปันช่วงเวลาที่ดีที่สุดของคุณกับเพื่อน ๆ, เชื่อมต่อกับบริการด้านกีฬาที่คุณชื่นชอบ เช่น Strava หรือ Relive และอีกมากมาย

ดาวน์โหลดแอป Suunto ในโทรศัพท์ของคุณ เมื่อติดตั้งแล้ว ให้เปิดแอปและเชื่อมต่อนาฬิกากับแอป ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเริ่มการใช้งาน



เริ่มการใช้งานกับแอป Suunto Wear

เปลี่ยนภาษา

ภาษาในนาฬิกาจะเป็นภาษาเดียวกับในโทรศัพท์ของคุณ หากต้องการเปลี่ยนภาษาในนาฬิกา ให้เปลี่ยนภาษาในโทรศัพท์ของคุณ

แอป Suunto Wear รองรับภาษาต่อไปนี้

- จีน (ตัวย่อ)
- จีน (ตัวเต็ม)
- เช็ก
- เดนมาร์ก
- ดัตช์
- อังกฤษ
- ฟินแลนด์
- ฝรั่งเศส
- เยอรมัน
- ฮินดี
- อินโดนีเซีย
- อิตาลี
- ญี่ปุ่น
- เกาหลี
- นอร์เวย์
- โปแลนด์
- โปรตุเกส
- รัสเซีย
- สเปน
- สวีเดน
- ไทย
- ตุรกี
- เวียดนาม



หมายเหตุ: หากแอป Suunto Wear ไม่รองรับภาษาในโทรศัพท์ของคุณ แอปจะใช้ภาษาอังกฤษเป็นค่าเริ่มต้น

ชาร์จนาฬิกาของคุณ

การชาร์จ Suunto 7 นั้นเป็นเรื่องง่ายและรวดเร็ว เชื่อมต่อสายเคเบิล USB ที่ให้มากับพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณหรืออะแดปเตอร์ไฟฟ้า USB และปลั๊กเสียบ เสียบปลายแม่เหล็กของสายเคเบิล USB ลงในช่องชาร์จที่ด้านหลังของนาฬิกา

เมื่อนาฬิกาของคุณกำลังชาร์จ คุณจะเห็นสัญลักษณ์  นี้บนหน้าปัดนาฬิกาของคุณ



หมายเหตุ: หากแบตเตอรี่หมดต้องชาร์จด้วยอะแดปเตอร์ไฟ USB และปลั๊กไฟ

ข้อควรรู้

นาฬิกาและช่องสำหรับชาร์จของคุณอาจสกปรกตามการใช้งาน โดยเฉพาะเมื่อคุณออกกำลังกาย เพื่อให้แน่ใจว่านาฬิกาของคุณสามารถชาร์จได้อย่างถูกต้อง ให้ล้างตัวเรือนนาฬิกาเป็นระยะ เพื่อขจัดเหงื่อหรือโคลนที่บวมตัวใดๆ ที่อาจมีอยู่บนผิวของคุณ ใช้น้ำอุ่นและสบู่อ่อนๆ ล้างตัวเรือนนาฬิกา แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดและเช็ดอุปกรณ์ให้แห้งด้วยผ้าขนหนู

เวลาในการชาร์จ

[ตรวจสอบแบตเตอรี่ของคุณ](#)

[รับการอัปเดตโน้มนัดและความปลอดภัยที่ออฟไลน์ระหว่างการชาร์จ](#)

เวลาในการชาร์จ

ใช้เวลาประมาณ 100 นาทีในการชาร์จ Suunto 7 จาก 0 ถึง 100% โดยใช้สายชาร์จที่ให้มา

ตรวจสอบแบตเตอรี่ของคุณ



ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอเพื่อดูว่าคุณมีแบตเตอรี่เหลืออยู่เท่าใด

[ซีเคียวการใช้งานแบตเตอรี่ของนาฬิกาให้นานที่สุด](#)

รับการอัปเดตอัตโนมัติและดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ระหว่างการชาร์จ



หากคุณเชื่อมต่อ Wi-Fi ในขณะที่ชาร์จ คุณสามารถปรับข้อมูลนาฬิกาและแอปให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ และรับแผนที่ Suunto ในท้องถิ่นที่ดาวน์โหลดลงในนาฬิกาของคุณโดยอัตโนมัติ เมื่อมีแผนที่ออฟไลน์ คุณไม่จำเป็นต้องพกโทรศัพท์ขณะออกไปข้างนอก และสามารถใช้แอป Suunto Wear กับแผนที่โดยไม่ต้องเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต

[จัดการการอัปเดตแอปอัตโนมัติ](#)

[เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับแผนที่ออฟไลน์](#)

เรียนรู้การนำทางใน Suunto 7 ของคุณ

คุณสามารถนำทางและโต้ตอบกับ Suunto 7 ของคุณโดยใช้หน้าจอสัมผัสและปุ่มฮาร์ดแวร์

ท่าทางการสัมผัสพื้นฐาน

การปัด (Swipe)

เลื่อนนิ้วของคุณขึ้น ลง ไปทางซ้ายหรือขวาบนหน้าจอ

การแตะ (Tap)

แตะที่หน้าจอด้วยนิ้วเดียว

การแตะค้าง (Tap and hold)

แตะนิ้วของคุณค้างไว้บนหน้าจอ

การลาก (Drag)

ลากนิ้วของคุณผ่านหน้าจอโดยไม่ยกขึ้น

สำรวจนาฬิกาของคุณ

มาทำความรู้จักกับ Suunto 7 ของคุณและมาดูกันว่าคุณสมบัติและฟังก์ชันการทำงานต่างๆ อยู่ที่ใดบ้าง



กดปุ่มซ้ายบน (ปุ่ม Power) เพื่อเปิดนาฬิกาและเข้าถึงแอปทั้งหมดของคุณด้วย Wear OS by Google

- กดปุ่ม Power เพื่อเปิดรายการแอปของคุณ
- กดปุ่ม Power อีกครั้งเพื่อกลับไปหน้าจอปัดนาฬิกา
- กดปุ่ม Power ค้างไว้ 4 วินาทีเพื่อปิด / รีเซ็ตนาฬิกาของคุณ

กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear

ย้อนกลับไปหน้าจอปัดนาฬิกาโดยปัดไปทางขวาหรือกดปุ่ม Power



ใช้ปุ่มกลางและปุ่มขวาล่างเป็นปุ่มลัด

กดปุ่มกลางขวาเพื่อเปิดส่วนควบคุมลัด

กดปุ่มขวาล่างเพื่อใช้งานนาฬิกาจับเวลา

ย้อนกลับไปหน้าจอหน้าปัดนาฬิกาโดยปิดไปทางขวาหรือกดปุ่ม Power

ปรับแต่งปุ่มลัด



ปิดลงเพื่อเข้าถึงคุณสมบัติและทางลัดที่มีประโยชน์ได้อย่างรวดเร็ว

- ตรวจสอบสถานะแบตเตอรี่

- ตรวจสอบการเชื่อมต่อของคุณ
- ชำระเงินในร้านค้าด้วย Google Pay*
- ปิดหน้าจอ
- เปิด/ปิด ห้ามรบกวน
- เปิด/ปิด โหมดเครื่องบิน
- เปิด โหมดประหยัดแบตเตอรี่
- ค้นหาโทรศัพท์ของฉัน
- เปิด/ปิด ไฟฉาย
- ไปที่เมนูการตั้งค่าหลัก

ย้อนกลับไปที่หน้าปัดนาฬิกาโดยปัดขึ้นหรือกดปุ่ม Power

* Google Pay สามารถมองเห็นและใช้งานในนาฬิกาได้เป็นบางประเทศ
ตรวจสอบประเทศที่รองรับและเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ Google Pay

 **หมายเหตุ:** บางไอคอนอาจดูแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับโทรศัพท์ของคุณ



ปัดขึ้นเพื่อดูและจัดการการแจ้งเตือนของคุณ

ย้อนกลับไปที่หน้าปัดนาฬิกาโดยปัดลงหรือกดปุ่ม Power

[รับการแจ้งเตือนในนาฬิกาของคุณ](#)



ปิดไปทางซ้ายเพื่อดู Tile ของคุณ

ย้อนกลับไปหน้าจอปัดนาฬิกาโดยปิดไปทางขวาหรือกดปุ่ม Power
ดูและจัดการ Tile ของคุณ



ปิดไปทางขวาเพื่อออกจากการตั้งค่านาฬิกาหรือแอป

คุณยังสามารถกดปุ่ม Power เพื่อกลับไปหน้าจอปัดนาฬิกาจากมุมมองหรือแอปใดๆ

ปลุกจอแสดงผลของคุณ

จอแสดงผลบนนาฬิกาจะเข้าสู่โหมดสลีปหากคุณไม่ได้ใช้งานนาฬิกาเป็นเวลาสองสามวินาที ตามค่าเริ่มต้น จอแสดงผลและท่าทางในการโต้ตอบกับ Suunto 7 ของคุณจะตั้งค่าให้ใช้พลังงานขั้นต่ำในการใช้งานประจำวัน เพื่อประสบการณ์ที่ดีที่สุด ให้ใช้การตั้งค่าเริ่มต้นสำหรับจอแสดงผล และ ท่าทางสัมผัส ด้วยหน้าปัดนาฬิกาที่ปรับให้เหมาะสมกับพลังงานของ Suunto

การตั้งค่าเริ่มต้นสำหรับ ท่าทางสัมผัส ใน Suunto 7:

- เอียงเพื่อปลุก ปิด
- เอียงเพื่อประหยัดพลังงาน เปิด
- ตะเพื่อปลุก เปิด

การตั้งค่าเริ่มต้นสำหรับ จอแสดงผล ใน Suunto 7:

- เปิดหน้าตลอดเวลา ปิด

[ดูเวลา](#)

[ปลุกจอแสดงผล](#)

[ทำให้จอแสดงผลกลับสู่โหมดสลีป](#)

[การปลุกจอแสดงผลระหว่างการเล่นกีฬา](#)

[ปรับการตั้งค่าจอแสดงผล](#)

[ปรับท่าทาง](#)

ดูเวลา

ด้วย เอียงเพื่อประหยัดพลังงาน คุณสามารถพลิกข้อมือเพื่อดูเวลาได้โดยไม่ต้องเปิดใช้งานนาฬิกา เมื่อคุณพลิกข้อมือ หน้าจอจะสว่างขึ้นเพื่อให้ดูเวลาได้ง่ายขึ้น


 **หมายเหตุ:** Suunto 7 เปิด เอียงเพื่อประหยัดพลังงาน ไว้เป็นค่าเริ่มต้น คุณต้องใช้หน้าปัดที่ปรับให้เหมาะสมกับพลังในการใช้งาน เอียงเพื่อประหยัดพลังงาน

ปลุกจอแสดงผล

คุณสามารถปลุกจอแสดงผลและโต้ตอบกับนาฬิกาได้ดังนี้

- ตะที่หน้าจอ
- กดปุ่ม Power
- พลิกข้อมือ (ค่าเริ่มต้นจะปิดไว้)



 **หมายเหตุ:** เพื่ออายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่ยาวนานขึ้น Suunto 7 จะใช้การปิด เข็มเพื่อปลุก เป็นค่าเริ่มต้น

ทำให้จอแสดงผลกลับสู่โหมดสลีป

คุณสามารถทำให้จอแสดงผลของคุณกลับสู่โหมดสลีปได้โดย

- เข็มข้อมือออกจากตัว
- ใช้มือปิดหน้าจอสักสองสามวินาที
- รอสักครู่ จอแสดงผลจะหรี่ลงโดยอัตโนมัติเมื่อคุณไม่ได้โต้ตอบด้วย

การปลุกจอแสดงผลระหว่างการเล่นกีฬา

ขณะบันทึกการออกกำลังกายด้วยแอป Suunto Wear หน้าจอและท่าทางในการโต้ตอบกับนาฬิกาของคุณจะได้รับการปรับให้เหมาะสมสำหรับชนิดกีฬาและขีดอายุการใช้งานแบตเตอรี่

สถิติของคุณในระหว่างการออกกำลังกายจะปรากฏให้เห็นเสมอ แต่ในการปลุกหน้าจอคุณสามารถ:


- กดปุ่มเปิด/ปิด
- แตะหน้าจอ



ในการปลดหน้าจอในระหว่างการออกกำลังกายเมื่ออยู่ในมุมมองแผนที่ คุณสามารถ:

- พลิกข้อมือของคุณ
- กดปุ่มเปิด/ปิด
- แตะหน้าจอ




 **หมายเหตุ:** ระหว่างการเล่นกีฬาทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำและพายเรือคายัค หน้าจอสัมผัสสำหรับแอป Suunto Wear จะปิดการใช้งานเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยไม่ตั้งใจจากความเปียกชื้น

หากคุณออกจากแอป Suunto Wear ระหว่างการออกกำลังกายใดๆ (รวมถึงการว่ายน้ำ) หน้าจอสัมผัสจะเปิดใช้งาน

ปรับการตั้งค่าจอแสดงผล

หน้าปัดนาฬิกาทั้งหมดที่ออกแบบโดย Suunto นั้น ได้รับการปรับพลังงานเพื่อแสดงเวลาในโหมดพลังงานต่ำโดยไม่ต้องเปิดใช้งานนาฬิกาของคุณ โปรดทราบว่าหน้าปัดของนาฬิกาอื่นๆ อาจไม่มีการปรับให้เหมาะสมในแบบเดียวกัน


1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า  » จอแสดงผล
3. ปรับการตั้งค่าตามความต้องการของคุณ



หมายเหตุ: เพื่อประหยัดแบตเตอรี่มากขึ้น Suunto 7 จะใช้การปิด เปิดหน้าตลอดเวลา เป็นค่าเริ่มต้น

ปรับท่าทาง

วิธีที่คุณใช้งานนาฬิกาจะมีผลต่อระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ของคุณ ตามค่าเริ่มต้น ท่าทางที่จะตอบโต้กับ Suunto 7 ได้รับการตั้งค่าให้ใช้พลังงานขั้นต่ำเพื่อให้คุณได้รับประสบการณ์ที่ดีที่สุดกับนาฬิกาของคุณในแต่ละวัน

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า  » ท่าทางสัมผัส
3. ปรับการตั้งค่าตามความต้องการของคุณ



หมายเหตุ: ตามค่าเริ่มต้น Suunto 7 จะปิด เอียงเพื่อปลุก เปิด เอียงเพื่อประหยัดพลังงาน และเปิด แตะเพื่อปลุก

เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต

เมื่อนาฬิกาเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต คุณสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากยิ่งขึ้น เช่น รับพยากรณ์อากาศล่าสุด หรือรับการอัปเดตและดาวน์โหลดแอปใหม่

นาฬิกาสามารถเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตผ่าน Wi-Fi หรือโทรศัพท์ของคุณ การเชื่อมต่อผ่าน Wi-Fi จะเร็วกว่าผ่านโทรศัพท์ของคุณ แต่ใช้พลังงานมากกว่า หากมีการเชื่อมต่อทั้งสองแบบ นาฬิกาของคุณจะกำหนดเองโดยอัตโนมัติว่าจะใช้การเชื่อมต่อใด

[ตรวจสอบการเชื่อมต่อของคุณ](#)

[เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน โทรศัพท์ของคุณ](#)

[เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wi-Fi](#)

[สิ่งที่ใช้งานได้เมื่อคุณไม่ได้เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต](#)

ตรวจสอบการเชื่อมต่อของคุณ

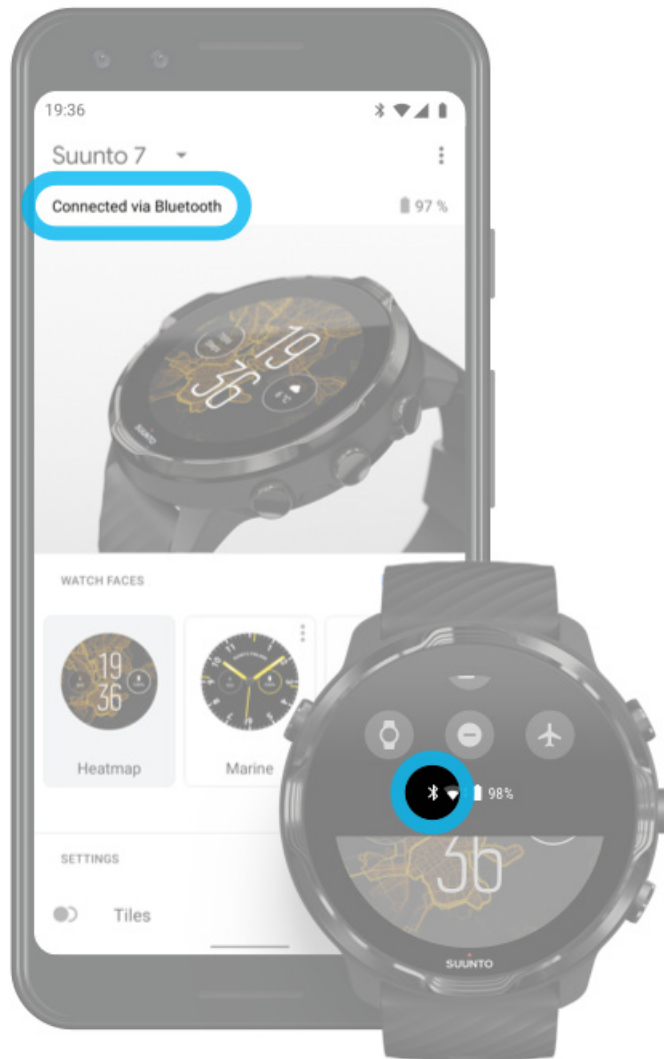
ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดหน้าจอลงเพื่อดูว่านาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตหรือไม่

📶 นาฬิกาของคุณเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wifi

📶 นาฬิกาของคุณเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน โทรศัพท์ของคุณ

🚫 นาฬิกาของคุณไม่ได้เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต

เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน โทรศัพท์ของคุณ



ในการใช้อินเทอร์เน็ตผ่าน โทรศัพท์ของคุณ นาฬิกาของคุณจะต้องเชื่อมต่อกับแอป Wear OS by Google Suunto 7 จะเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต โดยอัตโนมัติผ่าน โทรศัพท์ที่เชื่อมต่อด้วย หากโทรศัพท์มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน

- เครื่องข่าย Wifi
- เครื่องข่ายมือถือ



หมายเหตุ: โปรดทราบว่าอาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมสำหรับการถ่ายโอนข้อมูล

เชื่อมต่อนาฬิกากับโทรศัพท์ของคุณใหม่

นาฬิกาของคุณจะเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ของคุณใหม่โดยอัตโนมัติ เมื่อ

- นาฬิกาและโทรศัพท์ของคุณอยู่ใกล้ๆ กัน
- บลูทูธในนาฬิกาและโทรศัพท์ของคุณเปิดอยู่
- มีแอป Wear OS by Google เปิดไว้ในโทรศัพท์ของคุณ

หากนาฬิกาของคุณไม่เชื่อมต่อใหม่โดยอัตโนมัติหลังจากผ่านไปสักครู่ ให้ลองทำสิ่งเหล่านี้

- แตะที่หน้าจอบนนาฬิกาของคุณหรือกดปุ่ม Power เพื่อให้แน่ใจว่านาฬิกาของคุณเปิดใช้งานอยู่
- แตะที่การแจ้งเตือนบนนาฬิกาเพื่อเชื่อมต่อใหม่ หากคุณยังไม่เห็น ให้ปิดขึ้นและตรวจสอบสตรีมการแจ้งเตือนของคุณ
- ตรวจสอบดูว่าโหมดเครื่องบินไม่ได้เปิดอยู่ในนาฬิกาหรือโทรศัพท์ของคุณ
- ลองปิดบลูทูธของนาฬิกาแล้วเปิดใหม่
- ลองปิดบลูทูธของโทรศัพท์แล้วเปิดใหม่
- ตรวจสอบดูว่าอุปกรณ์และแอปของคุณเป็นปัจจุบัน
- หากไม่มีวิธีใดที่ช่วยได้ ให้รีเซ็ตนาฬิกาและโทรศัพท์ของคุณ



หมายเหตุ: อย่าพยายามแก้ไขการเชื่อมต่อโดยลบนาฬิกาออกจากรายการอุปกรณ์บลูทูธที่จับคู่ไว้ในการตั้งค่าบลูทูธของโทรศัพท์ หากคุณลบการเชื่อมต่อบลูทูธ คุณจะต้องรีเซ็ตนาฬิกา

เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wifi




ทราบว่า Wi-Fi ของนาฬิกาเปิดอยู่ นาฬิกาของคุณจะสามารถเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi ที่บันทึกไว้แล้ว และใช้งานได้โดยอัตโนมัติ


นาฬิกาของคุณไม่สามารถเชื่อมต่อกับ

- เครือข่าย Wi-Fi ที่นำคุณไปยังหน้าเข้าสู่ระบบก่อนที่คุณจะสามารถเชื่อมต่อ (เช่น เครือข่าย Wi-Fi ในสถานที่อย่างโรงแรมหรือร้านอาหาร)
- เครือข่าย 5GHz



เปิด Wi-Fi ในนาฬิกาของคุณ

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า  » การเชื่อมต่อ » Wi-Fi
3. หากคั้งค่า Wi-Fi เป็นปิด ให้แตะ Wi-Fi เพื่อเปลี่ยนเป็น **อัตโนมัติ**

เลือกเครือข่าย Wi-Fi

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า 
3. ไปที่ การเชื่อมต่อ » Wi-Fi » เพิ่มเครือข่าย
4. คุณจะเห็นรายชื่อเครือข่ายที่ใช้ได้
5. แตะเครือข่ายที่คุณต้องการเชื่อมต่อ
6. หากต้องใช้งานรหัสผ่าน คุณสามารถ
 - a. แตะที่ ป้อนในโทรศัพท์ เมื่อได้รับข้อความแจ้ง ให้ป้อนรหัสผ่านในโทรศัพท์ของคุณแล้วแตะ Connect (ตรวจสอบดูว่าคุณเปิดแอป* Wear OS by Google ไว้ในโทรศัพท์ของคุณแล้ว)
 - b. แตะที่ ป้อนในนาฬิกา และพิมพ์รหัสผ่านเครือข่ายโดยใช้แป้นพิมพ์ในนาฬิกา

ลิมเครือข่าย

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า 
3. ไปที่ การเชื่อมต่อ » Wi-Fi » เครือข่ายที่บันทึก
4. แตะเครือข่ายที่คุณต้องการลิม
5. ยืนยันการเลือกของคุณด้วยการแตะที่ 

สิ่งที่ใช้งานได้เมื่อคุณไม่ได้เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต



เมื่อนาฬิกาของคุณไม่ได้เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต คุณยังสามารถใช้คุณสมบัติพื้นฐานมากมายบนนาฬิกาได้ คุณสามารถ

- บันทึกการออกกำลังกายของคุณ
- ติดตามกิจกรรมประจำวันของคุณ
- [ใช้แผนที่ออฟไลน์](#)
- ตรวจสอบความคืบหน้าของการออกกำลังกายและกิจกรรมของคุณด้วย Tile
- ซิงค์การออกกำลังกายของคุณกับแอปมือถือ Suunto
- ดูจำนวนก้าวของคุณ
- ตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ
- ติดตามการนอนหลับของคุณ
- บอกเวลาและดูวันที่
- ใช้ตัวจับเวลา
- ใช้นาฬิกาจับเวลา
- ตั้งนาฬิกาปลุก (หมายเหตุ: นาฬิกาปลุกทำงานด้วยการสั่นเท่านั้น)
- เปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกาของคุณ
- เปลี่ยนการตั้งค่านาฬิกา
- [ฟังเพลงผ่านนาฬิกาของคุณ](#)

ทำให้ Suunto 7 ของคุณเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ

เพื่อให้ใช้ประโยชน์ได้สูงสุดจากนาฬิกาของคุณ ให้ตรวจสอบดูว่าทุกอย่างเป็นปัจจุบันแล้ว

[การอัปเดตระบบ](#)

[การอัปเดตแอป](#)


การอัปเดต Wear OS

การอัปเดตแอป Suunto Wear

การอัปเดตระบบ

ระบบจะดำเนินการดาวน์โหลดและติดตั้งการอัปเดตโดยอัตโนมัติเมื่อนาฬิกาของคุณกำลังชาร์จและเชื่อมต่อกับ Wi-Fi อย่างไรก็ตาม หากระบบไม่คิดถึงการอัปเดตเอง คุณก็สามารถดาวน์โหลดและติดตั้งด้วยตนเองได้

ตรวจสอบรุ่นของระบบ

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า 
3. ไปที่ ระบบ » เกี่ยวกับ » รุ่น
4. ดู “รุ่นของระบบ”

ดาวน์โหลดการอัปเดตระบบด้วยตนเอง

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า 
3. ไปที่ ระบบ » เกี่ยวกับ » อัปเดตระบบ

หากมีอัปเดตที่พร้อมใช้งาน นาฬิกาของคุณจะทำการดาวน์โหลด หากไม่มี คุณจะได้รับการยืนยันว่านาฬิกาของคุณเป็นปัจจุบันแล้ว



การอัปเดตแอป

แอปบนนาฬิกาของคุณจะได้รับการอัปเดตโดยอัตโนมัติในขณะที่ชาร์จ หากคุณ



- คงการลงชื่อเข้าใช้งานในระบบด้วยบัญชี Google บนนาฬิกาของคุณเอาไว้
- คงการเชื่อมต่อ Wi-Fi เอาไว้
- คงการเปิดใช้งานการตั้งค่าอัปเดตแอปอัตโนมัติ

หากไม่ต้องการใช้ฟังก์ชันอัปเดตอัตโนมัติ คุณสามารถอัปเดตแอปได้ด้วยตนเอง

จัดการการอัปเดตแอปอัตโนมัติ

1. เปิดรายการแอปของคุณโดยกดปุ่ม Power
2. แตะที่แอป Play Store .
(หากจำเป็น ให้ทำตามคำแนะนำเพื่อเชื่อมต่อกับ Wi-Fi และเพิ่มบัญชี Google)
3. เลื่อนลงและแตะ การตั้งค่า 
4. สลับเปิดหรือปิด อัปเดตแอปอัตโนมัติ

ดาวน์โหลดการอัปเดตแอปด้วยตนเอง

1. เปิดรายการแอปของคุณโดยกดปุ่ม Power
2. แตะที่แอป **Play Store** 
(หากจำเป็น ให้ทำตามคำแนะนำเพื่อเชื่อมต่อ Wifi และเพิ่มบัญชี Google)
3. เลื่อนลงและแตะ **แอปของฉัน** 
4. หากคุณเห็น “มีอัปเดตให้บริการ” ให้เลือกอัปเดตแอปเพื่อดาวน์โหลดหรือแตะอัปเดตทั้งหมด

หากคุณไม่เห็น “มีอัปเดตให้บริการ” แสดงว่าแอปทั้งหมดของคุณเป็นปัจจุบันแล้ว



การอัปเดต Wear OS

แอป Wear OS ในนาฬิกาเป็นแอปที่เพิ่มเติมจากระบบปฏิบัติการและอัปเดตบ่อยครั้งกว่า Wear OS จะอัปเดตโดยอัตโนมัติเมื่อนาฬิกาของคุณกำลังชาร์จ เชื่อมต่อกับ Wifi และเปิดใช้งาน อัปเดตแอปอัตโนมัติ

การอัปเดตแอป Suunto Wear



แอป Suunto Wear และบริการที่ขับเคลื่อนแอป จะอัปเดตโดยอัตโนมัติเมื่อนาฬิกาของคุณกำลังชาร์จ เชื่อมต่อกับ Wifi และเปิดใช้งาน อัปเดตแอปอัตโนมัติ

คู่มือขั้นสูงของแอป Suunto Wear ของคุณ

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป **Suunto Wear** 
2. เลื่อนลงและแตะ **ตัวเลือกทั่วไป**  » เกี่ยวกับ

ตั้งการปลุก

คุณสามารถใช้ Suunto 7 เป็นสัญญาณปลุกแบบไม่มีเสียงที่จะสั่นเตือนเพื่อปลุกคุณ โดยไม่รบกวนคู่มือหรือเพื่อนร่วมห้องของคุณ

1. เปิดรายการแอปของคุณโดยกดปุ่ม Power
2. แตะที่แอป **การปลุก** 
3. เลือกเวลาที่คุณต้องการ
4. ยืนยันการเลือกของคุณด้วยการแตะที่ 



หมายเหตุ: แอป การปลุก ไม่มีเสียงให้ใช้

เปิดและปิดนาฬิกาของคุณ



เปิดนาฬิกาของคุณ

กดปุ่ม Power ค้างไว้จนกว่านาฬิกาจะสั่น

ปิดนาฬิกาของคุณ

คุณสามารถปิดนาฬิกาโดยใช้ปุ่ม Power ดังนี้

1. กดปุ่ม Power ค้างไว้จนกว่าจะมองเห็นหน้าจอ ปิด/รีสตาร์ท
2. แตะ ปิด เพื่อปิดนาฬิกา

หรือไปที่การตั้งค่า


1. ขณะอยู่ที่หน้าปิดนาฬิกา ให้ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า ⚙️ » ระบบ » ปิด
3. ยืนยันการเลือกของคุณด้วยการแตะที่ ✓

รีสตาร์ทนาฬิกาของคุณ

คุณสามารถปิดนาฬิกาโดยใช้ปุ่ม Power

1. กดปุ่ม Power ค้างไว้จนกว่าจะมองเห็นหน้าจอ ปิด/รีเซ็ต
2. แตะที่ รีเซ็ต

หรือไปที่การตั้งค่า

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า ⚙️ » ระบบ » รีเซ็ต
3. ยืนยันการเลือกของคุณด้วยการแตะ 

รีเซ็ตนาฬิกาของคุณเป็นการตั้งค่าจากโรงงาน

หากนาฬิกาของคุณมีปัญหา คุณอาจต้องรีเซ็ตเป็นการตั้งค่าเริ่มต้น


เมื่อคุณรีเซ็ตนาฬิกาเป็นการตั้งค่าจากโรงงาน การดำเนินการต่อไปนี้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

- ข้อมูลที่เก็บไว้ในนาฬิกาของคุณจะถูกลบ (รวมถึงการออกกำลังกายของคุณ)
- แอปที่ติดตั้งและข้อมูลจะถูกลบ
- การตั้งค่าและการกำหนดค่าของระบบจะถูกลบ
- นาฬิกาของคุณจะเลิกจับคู่กับโทรศัพท์ของคุณ คุณจะต้องจับคู่นาฬิกากับโทรศัพท์ของคุณอีกครั้ง



หมายเหตุ: อย่าลืมซิงค์ (และบันทึก) การออกกำลังกายของคุณกับ แอปมือถือ Suunto ในโทรศัพท์ของคุณ เสมอ หากคุณต้องการรีเซ็ตนาฬิกาของคุณ การออกกำลังกายที่ไม่ซิงค์ในบันทึกจะหายไป

รีเซ็ตนาฬิกาของคุณเป็นการตั้งค่าจากโรงงาน

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า ⚙️ » ระบบ » ตัดการเชื่อมต่อและรีเซ็ต
3. ยืนยันการเลือกของคุณด้วยการแตะที่ 

การตั้งค่าและจับคู่หลังจากรีเซ็ตเป็นค่าจากโรงงาน

หากคุณจับคู่นาฬิกากับ iPhone คุณจะต้องลบ Suunto 7 ของคุณจากรายการบลูทูธที่จับคู่ไว้ในการตั้งค่าบลูทูธของโทรศัพท์ด้วยตนเอง หลังจากรีเซ็ตเป็นค่าจากโรงงาน จากนั้นคุณสามารถตั้งค่าและจับคู่นาฬิกากับแอป Wear OS by Google ในโทรศัพท์ของคุณ



หมายเหตุ: ในการเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณใหม่กับแอปมือถือ Suunto คุณต้องลืมนาฬิกาในแอปมือถือ Suunto ก่อน จากนั้นจึงทำการเชื่อมต่อใหม่



3. WEAR OS BY GOOGLE

นาฬิกาของคุณทำงานด้วย Wear OS by Google เพื่อให้คุณเพลิดเพลินกับคุณสมบัติอัจฉริยะล่าสุดและเชื่อมต่อได้ตลอดเวลา Wear OS by Google มีฟังก์ชันต่อไปนี้เป็นมาตรฐาน

- การสั่งการและทำงานด้วยเสียง
- การส่งข้อความและการแจ้งเตือนการโทรเข้า
- Google Fit™, ตัวจับเวลา, กำหนดการ, แปลภาษา และมาตรฐานอื่นๆ ของแอป Wear OS by Google
- การดาวน์โหลดและติดตั้งแอปใหม่และหน้าปัดนาฬิกาโดยใช้ Google Play Store ในนาฬิกา
- การตั้งค่า Wear OS by Google

สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Wear OS by Google ได้ที่ :

[Wear OS by Google Help](#)

Google Pay



Google Pay™ เป็นวิธีที่รวดเร็วและสะดวกในการชำระเงินในร้านค้าด้วยนาฬิกา Wear OS by Google ของคุณ ตอนนี้คุณสามารถซื้อกาแฟประจำวันได้โดยไม่ต้องพกพาเงินสดหรือโทรศัพท์

หากต้องการใช้ Google Pay บนนาฬิกาคุณจะต้อง

- อยู่ในออสเตรเลีย เบลเยียม บราซิล แคนาดา ชิลี โครเอเชีย สาธารณรัฐเช็ก เดนมาร์ก ฟินแลนด์ ฝรั่งเศส เยอรมนี ฮังการี ไอร์แลนด์ อิตาลี นิวซีแลนด์ นอร์เวย์ โปแลนด์ รัสเซีย สโลวาเกีย สเปน สวีเดน สวิตเซอร์แลนด์ ไต้หวัน ยูเครน สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ สหราชอาณาจักร สหรัฐอเมริกา
- ใช้การ์ดที่รองรับ



หมายเหตุ: นาฬิกานี้ไม่รองรับการใช้ PayPal บน Google Pay

วิธีชำระเงินด้วยนาฬิกาในร้านค้า

Google Pay ใช้งานได้ในร้านค้าที่ยอมรับการชำระเงินแบบไร้สัมผัส เพียงเปิดแอป Google Pay พลิกข้อมือของคุณแล้วจับหน้าปัดนาฬิกาไว้ใกล้กับเครื่องจนกว่าคุณจะได้ยินเสียงหรือรู้สึกถึงการสั่น หากมีการถามถึงประเภทบัตรของคุณ ให้เลือก “เครดิต” แม้ว่า你会จะใช้บัตรเดบิตก็ตาม

ซื้อสินค้าอย่างปลอดภัยในร้านค้า

เมื่อคุณใช้นาฬิกาเพื่อชำระเงินในร้านค้า Google Pay จะไม่ส่งหมายเลขบัตรเครดิตหรือบัตรเดบิตจริงของคุณไปกับการชำระเงินของคุณ แต่จะใช้หมายเลขบัญชีเสมือนที่เข้ารหัสเพื่อแสดงข้อมูลของคุณแทน ดังนั้นรายละเอียดในบัตรจริงของคุณจึงปลอดภัย

หากนาฬิกาของคุณสูญหายหรือถูกขโมย ให้ล็อกและลบด้วย [Find My Device \(ค้นหาอุปกรณ์ของฉัน\)](#)

ขอรับความช่วยเหลือเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Google Pay ได้ที่:

[Wear OS by Google Help](#)

[Google Pay Help](#)

Google Fit



Google Fit™ เป็นเครื่องมือติดตามกิจกรรมที่จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตชีวามากขึ้นด้วยเป้าหมายของกิจกรรม เช่น Heart Points ที่ได้รับการออกแบบตามคำแนะนำจากองค์การอนามัยโลกและสมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา

ด้วย Google Fit คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้

- กำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายส่วนบุคคล
- ติดตามกิจกรรมประจำวันและความคืบหน้าของคุณด้วย Heart Points
- รับข้อมูลเชิงลึกอย่างละเอียดเกี่ยวกับการเทรนนิ่งของคุณ (เมื่อเชื่อมต่อกับแอป Suunto Wear)
- ดูจำนวนก้าวและการเผาผลาญแคลอรีของคุณอย่างรวดเร็ว
- ติดตามอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันและประวัติ
- ผ่อนคลายและมีสมาธิด้วยการฝึกการหายใจ
- รับคำเตือน เคล็ดลับที่กำหนดเอง และการโค้ชเพื่อให้คุณมีแรงจูงใจ
- แซร์ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณกับแอปและอุปกรณ์อื่นๆ ที่คุณใช้เพื่อคงสุขภาพที่ดีไว้

ขอรับความช่วยเหลือเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Google Fit ได้ที่:

[Google Fit Help](#)

เริ่มต้นการใช้งานกับ Google Fit



Suunto 7 ของคุณมาพร้อมกับ Google Fit ที่ติดตั้งไว้แล้ว เปิดแอป Google Fit ในนาฬิกาและลงชื่อเข้าใช้ด้วยบัญชี Google ของคุณเพื่อเริ่มต้นการใช้งาน

วิธีติดตามความคืบหน้าของกิจกรรมประจำวันในนาฬิกาของคุณ

- บัดไปทางซ้ายเพื่อตรวจสอบการวัดค่าต่างๆ ประจำวันของคุณด้วย Fit Tile
- แตะที่ Fit Tile เพื่อเปิดดูรายละเอียดเพิ่มเติมในแอป Google Fit เช่น อัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน
- เพิ่มเป้าหมายกิจกรรมหรือค่าการวัดต่างๆ ประจำวัน เช่น จำนวนก้าวหรือแคลอรีบนหน้าปัดนาฬิกา เพื่อติดตามความคืบหน้าของคุณ

เชื่อมต่อ Suunto 7 กับ Google Fit

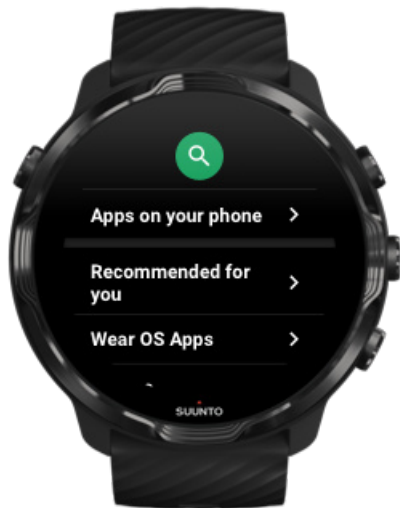
คุณยังสามารถเชื่อมต่อ Suunto 7 กับ Google Fit ในนาฬิกาเพื่อดูว่าการออกกำลังกาย การนอนหลับ และอัตราการเต้นของหัวใจที่บันทึกด้วยแอป Suunto Wear ส่งผลต่อเป้าหมายกิจกรรมประจำวันของคุณอย่างไร

[เชื่อมต่อ Suunto กับ Google Fit](#)

รับ Google Fit ในโทรศัพท์ของคุณ

ไปที่ Google Play Store หรือ App Store เพื่อดาวน์โหลด Google Fit ลงในโทรศัพท์ เพื่อติดตามสุขภาพของคุณและดูความคืบหน้ารายเดือน รายสัปดาห์ และรายวัน เกี่ยวกับเป้าหมายกิจกรรมของคุณ

Google Play Store



ค้นหาและดาวน์โหลดแอปที่คุณชื่นชอบทั้งหมด และอัปเดตให้เป็นปัจจุบันด้วย Google Play™ Store ในนาฬิกาของคุณ

หากต้องการใช้ Play Store ในนาฬิกาคุณจะต้องมีสิ่งต่อไปนี้

- บัญชี Google ในนาฬิกาของคุณ
- การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตในนาฬิกาผ่าน Wi-Fi หรือโทรศัพท์ของคุณ

[รับแอปเพิ่มเติมได้จาก Google Play Store](#)

[ทำให้ Suunto 7 ของคุณเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ](#)

ใช้และจัดการแอป

Suunto 7 ของคุณมาพร้อมกับแอปที่ได้รับการคัดสรรแล้ว เพื่อช่วยให้คุณปรับสมดุลระหว่างชีวิตประจำวันกับกีฬา

[เปิดแอปในนาฬิกาของคุณ](#)

[รับแอปเพิ่มเติมได้จาก Google Play Store](#)

[ลบแอป](#)

[อัปเดตแอป](#)

เปิดแอปในนาฬิกาของคุณ

1. เปิดรายการชื่อแอปของคุณโดยกดปุ่ม Power



2. เลื่อนรายการเพื่อค้นหาแอปที่คุณต้องการใช้ แอปที่ใช้ล่าสุดจะอยู่ที่ด้านบนสุด








3. แตะที่แอปเพื่อเปิด

รับแอปเพิ่มเติมได้จาก Google Play Store




หากต้องการดาวน์โหลดแอปเพิ่มเติมจาก Google Play Store ลงในนาฬิกา คุณจะต้องมีสิ่งต่อไปนี้

- บัญชี Google ในนาฬิกาของคุณ
- [การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต](#) ในนาฬิกาผ่าน Wifi หรือ โทรศัพท์ของคุณ



1. เปิดรายการแอปของคุณโดยกดปุ่ม **Power**
2. แตะที่แอป **Play Store** 
(หากจำเป็น ให้ทำตามคำแนะนำเพื่อเชื่อมต่อ Wifi และเพิ่มบัญชี Google)
3. แตะที่ไอคอนค้นหา 
4. คุณสามารถทำได้ทั้งการค้นหาด้วยเสียงโดยแตะที่ไมโครโฟน  หรือพิมพ์ด้วยคีย์บอร์ด 
5. ดาวน์โหลดแอปไปยังนาฬิกาของคุณโดยแตะที่ไอคอนติดตั้ง 

ลบแอป

ลบแอปผ่าน Google Play Store

1. เปิดรายการแอปของคุณโดยกดปุ่ม **Power**
2. แตะที่แอป **Play Store** 
(หากจำเป็น ให้ทำตามคำแนะนำเพื่อเชื่อมต่อกับ Wifi และเพิ่มบัญชี Google)
3. เลื่อนลงและแตะ แอปของคุณ 
4. แตะแอปที่ต้องการลบ แล้วแตะ **ถอนการติดตั้ง** 

ลบแอปผ่านการตั้งค่า

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า  » แอปและการแจ้งเตือน » ข้อมูลแอป
3. แตะแอปที่ต้องการลบ
4. แตะที่ ถอนการติดตั้ง 

อัปเดตแอป

หากคุณเปิดใช้งาน อัปเดตแอปอัตโนมัติ อยู่ แอปของคุณจะอัปเดตโดยอัตโนมัติขณะที่นาฬิกาชาร์จและเชื่อมต่อกับ Wifi หากไม่ต้องการใช้ฟังก์ชันอัปเดตอัตโนมัติ คุณสามารถอัปเดตแอปได้ด้วยตนเอง

[จัดการการอัปเดตแอปอัตโนมัติ](#)

[ดาวน์โหลดการอัปเดตระบบด้วยตนเอง](#)

รับการแจ้งเตือนในนาฬิกาของคุณ

นาฬิกาของคุณยังสามารถแสดงข้อความ การโทร หรือการแจ้งเตือนที่คุณได้รับในโทรศัพท์ของคุณ

[ดูการแจ้งเตือนใหม่](#)

[จัดการการแจ้งเตือนของคุณ](#)

[รับหรือปฏิเสธการโทร](#)

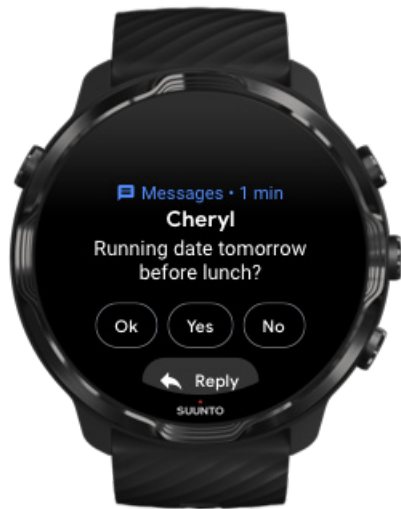
[ตอบกลับข้อความด้วย Android](#)

[เลือกการแจ้งเตือนที่แสดงในนาฬิกาของคุณ](#)

[ปิดเสียงการแจ้งเตือนชั่วคราว](#)

[มีปัญหาในการรับการแจ้งเตือนใช่หรือไม่?](#)

ดูการแจ้งเตือนใหม่



เมื่อคุณได้รับการแจ้งเตือนใหม่ นาฬิกาของคุณจะสั่นและแสดงการแจ้งเตือนเป็นเวลาสองสามวินาที

- แตะการแจ้งเตือนและเลื่อนลงเพื่ออ่านข้อความเต็ม
- บัดไปทางขวาเพื่อยกเลิกการแจ้งเตือน

จัดการการแจ้งเตือนของคุณ



หากคุณไม่ตอบรับเมื่อการแจ้งเตือนมาถึง จะบันทึกข้อความลงในสตรีมการแจ้งเตือนของคุณ วงกลมเล็กๆ ที่ด้านล่างของหน้าปัดนาฬิกา จะแสดงว่าคุณมีการแจ้งเตือนใหม่

- ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นเพื่อเลื่อนดูการแจ้งเตือนของคุณ
- แตะเพื่อขยายข้อความเพื่ออ่านและตอบกลับ
- ปัดไปทางซ้ายหรือขวาเพื่อยกเลิกการแจ้งเตือน
- หากต้องการล้างการแจ้งเตือนทั้งหมด ให้ปัดลงที่ด้านล่างของสตริมการแจ้งเตือนแล้วเลือก ล้างทั้งหมด

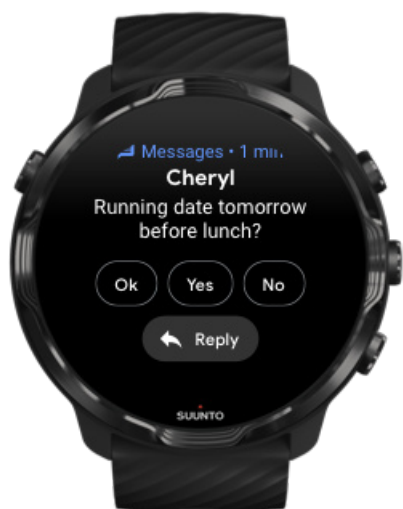
รับหรือปฏิเสธการโทร



หากมีสายโทรเข้า คุณจะเห็นการแจ้งเตือนสายโทรเข้าในนาฬิกา คุณสามารถตอบรับการโทรจากนาฬิกาของคุณ แต่ต้องใช้โทรศัพท์เพื่อรับสาย

- ปัดไปทางซ้ายหรือแตะปุ่มโทรศัพท์สีเขียวเพื่อรับสาย
- ปัดไปทางขวาหรือแตะปุ่มโทรศัพท์สีแดงเพื่อปฏิเสธการรับสาย
- เพื่อปฏิเสธสายที่โทรมาด้วยข้อความ แตะที่ **เพิ่มเติม** » ส่งข้อความ แล้วเลือกข้อความที่เขียนไว้ล่วงหน้า

ตอบกลับข้อความด้วย Android



หากนาฬิกาของคุณจับคู่กับโทรศัพท์ Android คุณสามารถตอบกลับข้อความในนาฬิกาได้

1. เลื่อนลงไปที่ด้านล่างของข้อความ
2. แตะที่ **ตอบ** ←
3. ตัวเลือก: แตะที่ไมโครโฟนเพื่อพูดข้อความ เลือกคีย์บอร์ดหรืออิมोजิ หรือเลื่อนลงเพื่อดูตัวเลือกข้อความที่เขียนไว้ล่วงหน้า
4. คุณจะเห็นเครื่องหมายถูกที่นาฬิกาเมื่อส่งข้อความของคุณแล้ว

เลือกการแจ้งเตือนที่แสดงในนาฬิกาของคุณ

หากต้องการ คุณสามารถหยุดรับการแจ้งเตือนจากแอปที่เจาะจง

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. ไปที่ **การตั้งค่า** ⚙️ » **แอปและการแจ้งเตือน**
3. แตะที่ **การแจ้งเตือนแอป**
4. เลือกแอปที่คุณต้องการเห็นการแจ้งเตือน



หมายเหตุ: คุณสามารถปรับการตั้งค่าการแจ้งเตือนในแอป *Wear OS by Google* ในโทรศัพท์ของคุณเช่นกัน

ปิดเสียงการแจ้งเตือนชั่วคราว

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ **ห้ามรบกวน** 🚫

เมื่อคุณเปิดใช้งาน ห้ามรบกวน นาฬิกาจะไม่สั่นหรือแสดงการแจ้งเตือน แต่คุณยังดูในสตรีมการแจ้งเตือนของคุณได้

มีปัญหาในการรับการแจ้งเตือนใช่ไหม?

- ตรวจสอบดูว่านาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับแอป Wear OS by Google ในโทรศัพท์ของคุณ
- ตรวจสอบว่าโทรศัพท์ของคุณเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตอยู่
- ตรวจสอบดูว่านาฬิกาของคุณเปิดใช้งาน ห้ามรบกวน อยู่
- ตรวจสอบดูว่าคุณไม่ได้ปิดการแจ้งเตือนสำหรับแอปที่เฉพาะเจาะจง
- ตรวจสอบดูว่าคุณได้รับการแจ้งเตือนในโทรศัพท์ของคุณ
- ตรวจสอบดูว่านาฬิกาของคุณจับคู่กับโทรศัพท์ของคุณแล้ว

ดูและจัดการ Tile ของคุณ

Tile เป็นวิธีที่รวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคุณมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการตรวจสอบสถานะการเทรนนิ่ง สภาพอากาศ หรือความถี่หน้าของเป้าหมายกิจกรรมประจำวันของคุณ

Suunto 7 มาพร้อมกับ Tile หกรายการที่เลือกสรรไว้ล่วงหน้า - อัตราการเต้นของหัวใจ, วันนี้, พลังงาน, การนอน, ภาพรวม และ สัปดาห์นี้ โดย Suunto

[ดูและจัดเรียง Tile](#)

[เพิ่ม Tile ใหม่](#)

[ตรวจสอบแนวโน้มการออกกำลังกายและกิจกรรมประจำวันของคุณด้วย Suunto](#)

ดูและจัดเรียง Tile

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดไปทางซ้ายบนหน้าจอเพื่อดู Tile ของคุณ
2. แตะ Tile ใดๆ ค้างไว้แล้วแตะลูกศรเพื่อจัดลำดับใหม่

คุณสามารถจัดเรียง Tile ที่แอป Wear OS by Google ในโทรศัพท์ของคุณ

เพิ่ม Tile ใหม่

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดไปทางซ้ายบนหน้าจอเพื่อดู Tile ของคุณ
2. แตะ Tile ใดๆ ค้างไว้
3. ปัดผ่าน Tile ของคุณไปทางซ้ายแล้วแตะ + เพื่อเพิ่ม Tile
4. เรียกดูรายการและแตะที่ Tile เพื่อเลือก

คุณยังสามารถเพิ่ม Tile ใหม่ที่แอป Wear OS by Google ในโทรศัพท์ของคุณ

ตรวจสอบแนวโน้มการออกกำลังกายและกิจกรรมประจำวันของคุณด้วย Suunto

Suunto 7 มาพร้อมกับ Tile โดย Suunto หกรายการ – อัตราการเต้นของหัวใจ, วันนี้, พลังงาน, การนอน, สัปดาห์นี้ และ ภาพรวม - เพื่อช่วยให้คุณติดตามการออกกำลังกายและทำให้คุณมีแรงจูงใจ

ปิดไปทางซ้ายเพื่อดูตัวชี้วัดกิจกรรมประจำวันของคุณ ปิดซ้ายอีกครั้งเพื่อดูภาพรวมว่าคุณออกกำลังกายในสัปดาห์นี้หรือในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมาบ่อยเพียงใด มีกีฬาประเภทใดที่คุณเล่นบ้างและเล่นเมื่อใด ปิดไปทางซ้ายอีกครั้งเพื่อดูภาพรวมว่าคุณออกกำลังกายมากแค่ไหน นอนหลับพักผ่อนเพียงพอหรือยัง และฟื้นตัวดีพอหรือไม่ และเพื่อเปิดแอป Suunto Wear เพื่อดูบันทึกของคุณ



หมายเหตุ: แต่ละ Tile ใดๆ ก็่างไว้แล้วแต่ละลูกศรเพื่อจัดลำดับใหม่



อัตราการเต้นของหัวใจ

Tile อัตราการเต้นของหัวใจ เป็นวิธีที่รวดเร็วในการตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจปัจจุบันของคุณ และกราฟตลอด 24 ชั่วโมงจะแสดงให้เห็นว่าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรตลอดทั้งวัน - เมื่อคุณพักผ่อนและเมื่อคุณเคลื่อนไหว ในขณะที่กราฟอัปเดตทุก 10 นาที จะมีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจปัจจุบันของคุณทุกวินาทีเพื่อให้ข้อมูลตอบกลับที่เป็นปัจจุบันแก่คุณ



วันนี้

ตรวจสอบความคืบหน้าของกิจกรรมประจำวัน เช่น จำนวนก้าวและแคลอรี

แคลอรีทั้งหมดที่คุณเผาผลาญต่อวันจะขึ้นอยู่กับปัจจัยสองอย่าง ได้แก่ อัตราการเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก (BMR) และกิจกรรมทางกาย

ค่า BMR คือปริมาณแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก ซึ่งเป็นปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องใช้เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและทำงานบางอย่างได้ เช่น กะพริบตาหรือทำให้หัวใจเต้น ปริมาณแคลอรีนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุและเพศ

วงกลมรอบๆ ไอคอนแคลอรีจะเลื่อนไปตามจำนวนแคลอรีที่คุณเผาผลาญในระหว่างวัน โดยเทียบกับเป้าหมายของคุณ วงกลมรอบๆ ไอคอนจำนวนก้าวจะเลื่อนไปตามจำนวนก้าวที่คุณเดินในระหว่างวัน โดยเทียบกับเป้าหมายของคุณ

คุณสามารถแก้ไขเป้าหมายจำนวนก้าวและแคลอรีรายวันในแอป Suunto ในโทรศัพท์มือถือของคุณ



หมายเหตุ: ในระหว่างการออกกำลังกาย Suunto 7 จะติดตามการใช้พลังงานทั้งหมดของการออกกำลังกาย (BMR + แคลอรีที่กำลังเผาผลาญ)



หมายเหตุ: การนับจำนวนก้าวในแอป Google Fit และ Suunto Wear อาจแตกต่างกันเนื่องจากการใช้อัลกอริทึมที่แตกต่างกัน



หมายเหตุ: โหมดกีฬาบางโหมดจะปิดใช้งานการนับก้าวซึ่งจะส่งผลต่อการนับจำนวนก้าวรายวันด้วย Google Fit Tile จะแสดงจำนวนก้าวสำหรับกิจกรรมที่บันทึกโดยใช้นั่งในโหมดกีฬาเหล่านี้ แต่ Suunto Today Tile จะไม่แสดง



พลังงาน

Tile พลังงาน เป็นวิธีที่รวดเร็วในการตรวจสอบระดับทรัพยากรปัจจุบันของคุณ หรือดูว่าการนอนหลับ กิจกรรมประจำวัน และความเครียดจะส่งผลกระทบต่อทรัพยากรของร่างกายของคุณอย่างไรจากกราฟ 24 ชั่วโมง ในขณะที่กราฟจะอัปเดตทุก 30 นาที แต่ระดับทรัพยากรปัจจุบันของคุณจะได้รับการอัปเดตบ่อยขึ้น



การนอน

ตารางการนอนหลับที่สม่ำเสมอจะเชื่อมต่อกับคุณภาพการนอนหลับและการฟื้นตัวที่ดีขึ้น Sleep Tile จะช่วยให้คุณตรวจสอบว่าเวลานอนหลับของคุณสอดคล้องกันเพียงใด กราฟจะแสดงระยะเวลาในการนอนหลับ เวลาที่เริ่มนอนหลับ และเวลาดื่นของคุณจากสัปดาห์ที่ผ่านมา

บริเวณที่ปรากฏสีบนกราฟการนอนหลับแสดงถึงการนอนหลับที่คิดตามตลอดช่วง 7 วันที่ผ่านมา วิธีนี้จะช่วยให้คุณติดตามได้ว่าคุณนอนหลับเพียงพอในระยะยาว

ระยะเวลาในการนอนหลับครั้งก่อนหน้าของคุณและปริมาณทรัพยากรของร่างกายที่คุณได้รับในระหว่างการนอนหลับครั้งก่อนหน้าจะแสดงใน Tile นี้ด้วย



สัปดาห์นี้

รักษาจังหวะการออกกำลังกายที่ดีในระดับรายสัปดาห์และมีแรงจูงใจอยู่เสมอ



ภาพรวม (4 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

ลองการออกกำลังกายและการฟื้นตัวของคุณให้สมดุล และวางแผนล่วงหน้าหรือปรับเปลี่ยนตามความจำเป็น



หมายเหตุ: Tile by Suunto จะแสดงเฉพาะการออกกำลังกายที่บันทึกด้วยแอป Suunto Wear ในนาฬิกาของคุณ

4. ปรับแต่งนาฬิกาของคุณ

มีหลายวิธีในการปรับแต่ง Suunto 7 เพื่อให้มีลักษณะเฉพาะเป็นของตัวเอง เปลี่ยนรูปลักษณ์ของนาฬิกาของคุณด้วยสายรัดและหน้าปัดที่ถอดเปลี่ยนได้ หรือดาวน์โหลดแอป เพิ่มข้อมูลที่เกี่ยวข้องลงในหน้าปัดนาฬิกาของคุณ และรับปุ่มลัดไปยังแอปที่คุณชื่นชอบ

ปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา

Suunto 7 มาพร้อมกับชุดหน้าปัดนาฬิกาที่มีติดตั้งล่วงหน้าให้เลือก คุณยังสามารถดาวน์โหลดแบบอื่นๆ ได้อีกมากมายจาก Google Play Store

หน้าปัดนาฬิกาทุกเรือนที่ออกแบบโดย Suunto นั้นได้รับการตั้งค่าให้ใช้พลังงานขั้นต่ำ เพื่อให้คุณได้รับประสบการณ์ที่ดีที่สุดกับนาฬิกาของคุณในแต่ละวัน

[หน้าปัดนาฬิกา Suunto](#)

[เปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกาของคุณ](#)

[เพิ่มฟังก์ชัน \(หรือ "เครื่องมือซ้อน"\) ไปที่หน้าปัดนาฬิกาของคุณ](#)

[เพิ่มหน้าปัดนาฬิกาใหม่](#)

[ซ่อนหน้าปัดนาฬิกา](#)

[ลบหน้าปัดนาฬิกาที่คุณพบใน Play Store](#)

หน้าปัดนาฬิกา Suunto

Suunto 7 มาพร้อมกับหน้าปัดนาฬิกาสี่แบบโดย Suunto ได้แก่ แผนที่ความร้อน, Original, Marine และ Rose เพื่อเป็นเกียรติแก่ประวัติศาสตร์ของ Suunto รวมถึงกลุ่มนักกีฬาและนักผจญภัยที่มีความมุ่งมั่นทั่วโลก

แผนที่ความร้อน



เพื่อเป็นแรงบันดาลใจและกระตุ้นให้คุณสำรวจกิจกรรมรอบๆ ตัว หน้าปัดของนาฬิกา แผนที่ความร้อน จะแสดงสถานที่ที่นักกีฬา Suunto ที่มีความมุ่งมั่นคนอื่นๆ เคยมาออกกำลังกายในพื้นที่ของคุณ

ตามค่าเริ่มต้น แผนที่ความร้อนจะแสดงเส้นทางวิ่งที่ได้รับความนิยมในพื้นที่ของคุณ หาก你不ชอบการวิ่ง คุณสามารถไปที่การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกาและเลือกกีฬาอื่นสำหรับแผนที่ความร้อนของคุณ Suunto 7 มีแผนที่ความร้อนที่แตกต่างกัน 15 แบบให้เลือก

แผนที่ความร้อนบนหน้าปัดนาฬิกาของคุณจะได้รับการอัปเดตโดยอัตโนมัติตามตำแหน่งของคุณ หาก你不เห็นแผนที่ความร้อนหรือแผนที่ที่ไม่ได้อัปเดตตามตำแหน่งของคุณ ให้ตรวจสอบสิ่งต่อไปนี้

- อนุญาตการแชร์ตำแหน่งในโทรศัพท์ของคุณ สำหรับ Wear OS by Google
- อนุญาตการแชร์ตำแหน่งในนาฬิกาของคุณที่การตั้งค่าการเชื่อมต่อและการตั้งค่าอนุญาตการใช้งานที่หน้าปัดนาฬิกา Suunto
- ตรวจสอบดูว่านาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต
- คุณได้เคลื่อนที่มาจากตำแหน่งก่อนหน้ามากกว่า 2 กิโลเมตร (1.25 ไมล์)
- ลองใช้แผนที่ความร้อนอื่น อาจจะไม่มียอรรายก่อนหน้าสำหรับกีฬาที่คุณเลือก

Original



ในปี 1936 Tuomas Vohlonen ก่อตั้ง Suunto เพื่อผลิตเข็มทิศที่เสถียรและแม่นยำจำนวนมาก หลังจากที่เขารำคาญใจกับความไม่แม่นยำและขาดความเสถียรมานานอย่างต่อเนื่องของเข็มทิศชนิดเข็มแท่งแบบดั้งเดิม นับตั้งแต่นั้น เข็มทิศของ Suunto และวิธีเชื่อมต่อของ Suunto ได้กลายเป็นเครื่องมือที่จำเป็นในการนำทางสำหรับผู้ชื่นชอบกิจกรรมกลางแจ้ง นักกีฬา และมีอาชีพ การออกแบบหน้าปัดนาฬิกา Original ได้รับแรงบันดาลใจจากเข็มทิศของกองทัพ Suunto M-311 รุ่นแรกสุด

Marine



ระหว่างปี 1953 ถึง 2011 Suunto อยู่ในตลาดเข็มทิศทางทะเล หน้าปัดนาฬิกา Marine ได้รับแรงบันดาลใจจากเข็มทิศทางทะเลของ Suunto K-14 ซึ่งกลายเป็นมาตรฐานในการเล่นเรือใบและเรือพาวเวอร์โบ๊ทจำนวนมากทั่วโลก เนื่องจากการ์ดเข็มทิศที่มีความเสถียรและง่ายต่อการอ่านรวมทั้งการติดตั้งลงในเรือที่ชาญฉลาด

Rose



หน้าปัดนาฬิกา Rose ได้รับแรงบันดาลใจจากเข็มทิศ Suunto pocket TK-3 ซึ่งมีต้นแบบมาจากเข็มทิศทางทะเลแบบเก่าที่มีวงกลมแสดงทิศ เข็มทิศ TK-3 ถือเป็นเครื่องสรรเสริญความพยายามของนักสำรวจซึ่งเติมเต็มพื้นที่ว่างเปล่าบนแผนที่โลก โดยใช้เข็มทิศ ดวงดาว และเชือกเป็นเครื่องมือหลักในการค้นหาตำแหน่ง

เปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกาของคุณ

คุณสามารถเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกาได้ตลอดเวลาเพื่อให้ตรงกับเป้าหมาย ความต้องการ และสไตล์ของคุณ



1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้แตะตรงกลางหน้าจอค้างไว้เพื่อดูรายการหน้าปัดนาฬิกา
2. บัดไปทางซ้ายหรือขวาเพื่อเรียกดูหน้าปัดนาฬิกา
3. แตะเพื่อเลือกหน้าปัดนาฬิกาที่คุณต้องการใช้



หมายเหตุ: นอกจากนี้ คุณสามารถไปยัง การตั้งค่า » จอแสดงผล » เปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา หรือเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกาในแอป Wear OS by Google ในโทรศัพท์ของคุณ

เพิ่มฟังก์ชัน (หรือ "เครื่องมือซ่อน") ไปที่หน้าปัดนาฬิกาของคุณ

ที่หน้าปัดนาฬิกาส่วนใหญ่ คุณสามารถเพิ่มฟังก์ชันเพิ่มเติมให้กับหน้าปัดนาฬิกา เช่น ทางลัดไปยังแอป ข้อมูลสภาพอากาศ หรือจำนวนก้าวประจำวัน หน้าปัดของนาฬิกาที่แตกต่างกันอาจมีชุดของเครื่องมือซ่อนที่แตกต่างกัน

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้แตะตรงกลางหน้าจอค้างไว้เพื่อดูรายการหน้าปัดนาฬิกา
2. แตะ การตั้งค่า ที่ด้านล่างของหน้าปัดนาฬิกา



3. แตะ “เครื่องมือซ็อน” ที่การออกแบบหน้าปัดนาฬิกาที่คุณต้องการเปลี่ยน



4. เรียกดูรายการและแตะเพื่อเลือกเครื่องมือซ็อนที่คุณต้องการเห็นบนหน้าปัดนาฬิกา (เพิ่มทางลัด โดยแตะที่ **ทั่วไป** » **ทางลัดแอป**)

เพิ่มหน้าปัดนาฬิกาใหม่

หน้าปัดนาฬิกาทุกเรือนที่ออกแบบโดย Suunto นั้นได้รับการตั้งค่าให้ใช้พลังงานขั้นต่ำเพื่อให้คุณได้รับประสบการณ์ที่ดีที่สุดกับนาฬิกาของคุณในแต่ละวัน เมื่อคุณเพิ่มหน้าปัดนาฬิกาใหม่จาก Google Play Store * โปรดทราบว่าหน้าปัดนาฬิกาอื่นๆ อาจไม่ได้รับการปรับให้เหมาะสมในลักษณะเดียวกัน*

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้แตะตรงกลางหน้าจอค้างไว้เพื่อดูรายการหน้าปัดนาฬิกา
2. บัดไปทางซ้ายแล้วแตะตัวเลือกเพื่อเพิ่มหน้าปัดนาฬิกาเพิ่มเติม

3. เลื่อนลงและแตะ **รับหน้าปัดนาฬิกาเพิ่มขึ้น** (หากจำเป็น ให้ทำตามคำแนะนำเพื่อเชื่อมต่อกับ Wifi และเพิ่มบัญชี Google)



ซอหน้าปัดนาฬิกา

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้แตะตรงกลางหน้าจอค้างไว้เพื่อดูรายการหน้าปัดนาฬิกา
2. บัดขึ้นบนหน้าปัดนาฬิกาที่คุณต้องการซอ



หมายเหตุ: เมื่อซอหน้าปัดนาฬิกาแล้ว คุณจะเห็นหน้าปัดนั้นในแอป *Wear OS by Google* ที่โทรศัพท์ของคุณ แต่จะไม่เห็นในนาฬิกา

ลบหน้าปัดนาฬิกาที่คุณพบใน Play Store

1. เปิดรายการแอปของคุณโดยกดปุ่ม **Power**
2. แตะที่แอป **Play Store** .
(หากจำเป็น ให้ทำตามคำแนะนำเพื่อเชื่อมต่อกับ Wifi และเพิ่มบัญชี Google)
3. เลื่อนลงและแตะ **แอปของฉัน** 
4. เลื่อนลงไปที่หน้าปัดนาฬิกาที่คุณต้องการลบและเลือก **ถอนการติดตั้ง**




หมายเหตุ: คุณสามารถจัดการหน้าปัดนาฬิกาได้ในแอป *Wear OS by Google* บนโทรศัพท์ของคุณเช่นกัน ได้ภาพของนาฬิกา ถัดจากหน้าปัดนาฬิกา ให้แตะ **เพิ่มเติม**

ปรับแต่งปุ่มลัด

คุณสามารถใช้ปุ่มฮาร์ดแวร์บางปุ่มใน Suunto 7 เป็นทางลัดเพื่อเปิดแอปโปรดของคุณได้เร็วขึ้น

ใช้ปุ่มฮาร์ดแวร์เป็นทางลัดไปยังแอป

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า  » การปรับเปลี่ยนในแบบของคุณ » ปรับแต่งปุ่มฮาร์ดแวร์
3. แตะปุ่มที่คุณต้องการปรับแต่งและเลือกแอปที่คุณต้องการให้ปุ่มเปิด

เปลี่ยนสายนาฬิกา

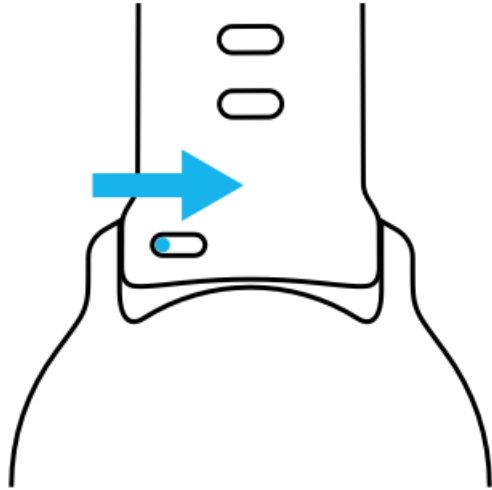
Suunto 7 มีสายแบบปลดเร็วทำจากซิลิโคนที่ทนทาน สายนาฬิกาแบบปลดเร็วนี้สวมใส่สบายและเปลี่ยนได้ง่ายโดยไม่ต้องใช้เครื่องมือใดๆ เพิ่มเติม



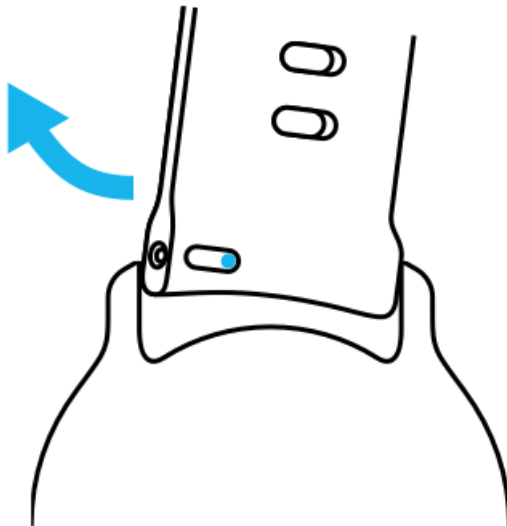
หมายเหตุ: สายนาฬิกาแบบปลดเร็วขนาด 24 มม. ทุกเส้นที่จำหน่ายทาง suunto.com สามารถใช้งานร่วมกับ Suunto 7

การถอดสายรัดจากตัวเรือนนาฬิกา

1. พลิกนาฬิกากลับหัว
2. ดึงสลักเล็กๆ ในแถบสปริงไปตรงกลางของสายรัด เพื่อปลดสปริงออกจากซ็อกเก็ต



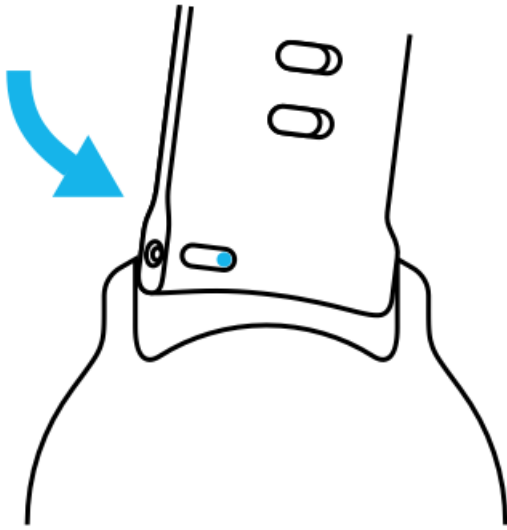
3. ถอดสายรัดออก



การใส่สายรัดใหม่

1. ใส่สลักเข้ากับปลายส่วนตรงข้ามของกลไกสปริงลงในซ็อกเก็ตที่ตัวเรือนนาฬิกา
2. ดึงสลักไปตรงกลางของสายรัดเพื่อดึงปลายที่ว่างของแถบสปริง

3. สอดสายรัดให้เข้าที่ แล้วคลายสลัก



ตรวจสอบว่าสายรัดเข้าที่ดีแล้ว โดยตรวจสอบว่าสลักสอดเข้าไปในรูสลักจนสุดแล้ว โดยการดึงสายเบาๆ

5. SPORTS BY SUUNTO

แอป Suunto Wear ในนาฬิกาของคุณ



Suunto 7 มาพร้อมกับแอป Suunto Wear - คู่หูด้านกีฬาและการผจญภัยของคุณในนาฬิกา แอป Suunto Wear มีโหมดกีฬามากกว่า 70 โหมดเพื่อติดตามกีฬาทั้งหมดของคุณ รวมทั้งมีแผนที่ Suunto และแผนที่ความร้อนฟรีสำหรับการสำรวจกลางแจ้งแม้ในขณะที่ออฟไลน์

ด้วยแอป Suunto Wear ในนาฬิกา คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้

- บันทึกการออกกำลังกายทั้งหมดของคุณ - วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินป่า โยคะ - ที่คุณเลือก
- ติดตามการออกกำลังกายของคุณ โดยใช้สถิติที่ปรับให้เหมาะกับกีฬาของคุณ
- ใ้การวัดค่ากีฬาที่แม่นยำและสะดวกด้วย GPS บารอมิเตอร์ และอัตราการเต้นของหัวใจจากข้อมือ
- ติดตามการออกกำลังกาย กิจกรรมประจำวัน การนอนหลับ และทรัพยากรของร่างกายเพื่อช่วยให้คุณรักษาสวมดุลที่ระหว่างการออกกำลังกายและการฟื้นตัวอย่างเพียงพอ
- เพลิดเพลินกับการเข้าถึงแผนที่ได้อย่างง่ายดายในระหว่างการออกกำลังกายของคุณ และดูเส้นทางของคุณบนแผนที่
- นำทางด้วยเส้นทางและสำรวจสถานที่ใหม่ ๆ ด้วยแผนที่ความร้อน
- ดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ Suunto ไปยังนาฬิกาของคุณ และใช้แผนที่โดยไม่ต้องเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต
- เข้าถึงบันทึกการออกกำลังกายของคุณได้อย่างง่ายดายด้วยนาฬิกา
- ควบคุมการออกกำลังกายของคุณด้วยปุ่มต่าง ๆ เมื่อคุณสวมข้อมือหรืออยู่ใต้น้ำ

เริ่มต้นการใช้งาน



แอป Suunto Wear ออกแบบมาสำหรับกีฬาและการใช้งานกลางแจ้ง คุณสามารถใช้ปุ่มต่างๆ แทนหน้าจอสัมผัสหากต้องการ หากคุณสวมถุงมือหรืออยู่ใต้น้ำ คุณสามารถใช้ปุ่มสามปุ่มด้านขวาเพื่อนำทางแอป Suunto Wear ติดตามการออกกำลังกาย และซูมเข้าแผนที่

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป **Suunto Wear** 
2. ครั้งแรกที่คุณเปิดแอป ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอในการตั้งค่าโปรไฟล์ส่วนบุคคลของคุณ เพื่อรับค่าการวัดที่แม่นยำและเฉพาะตัวระหว่างการออกกำลังกาย ใช้การสัมผัสหรือปุ่ม

เลื่อนขึ้นและลง: ใช้ปุ่มขวาบนและขวาล่าง หรือปัดขึ้นและลง

เล็อก: กดปุ่มกลางหรือแตะ

ย้อนกลับ: ปัดไปทางขวา

3. ใช้แอป Suunto Wear เพื่อ:

[บันทึกการออกกำลังกายของคุณ](#)

[ดูแผนที่](#)

[ปรับตัวเลือก](#)

[ดูบันทึกของคุณ](#)



 **หมายเหตุ:** หากต้องการแก้ไขข้อมูลโปรไฟล์ของคุณในภายหลัง ให้เปิดแอป *Suunto Wear* ปิดจ๊อบ แล้วไปที่ ตัวเลือกทั่วไป

แอปมือถือ Suunto ในโทรศัพท์ของคุณ



เพื่อประสบการณ์การใช้งานด้านกีฬาของ Suunto 7 อย่างเต็มรูปแบบ คุณต้องมีแอปมือถือ Suunto ในโทรศัพท์ของคุณ

ด้วยแอป Suunto ในนาฬิกา คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้

- ซิงค์และบันทึกการออกกำลังกายของคุณจากนาฬิกา
- ดูข้อมูลเชิงลึก โดยละเอียดเกี่ยวกับการออกกำลังกายของคุณ
- ติดตามแนวโน้มและประวัติกิจกรรมประจำวันของคุณ
- ติดตามแนวโน้มและประวัติการออกกำลังกายของคุณ
- ดูการติดตามการออกกำลังกายกลางแจ้งของคุณบนแผนที่
- สำรวจแผนที่ความร้อนเพื่อดูว่าคนอื่น ๆ ออกกำลังกายที่ไหนบ้าง
- สร้างเส้นทางของคุณเองหรือใช้เส้นทางยอดนิยมอื่น ๆ และซิงค์กับนาฬิกาของคุณ
- แบ่งปันช่วงเวลาที่ดีที่สุดของคุณกับเพื่อน ๆ
- เชื่อมต่อกับบริการด้านกีฬาอื่น ๆ เช่น Strava และ Relive

เริ่มต้นการใช้งาน

[เชื่อมต่อกับบริการกีฬาที่คุณชื่นชอบ](#)

[การใช้นาฬิกาหลายเรือนกับแอปมือถือ Suunto](#)

เริ่มต้นการใช้งาน

แอปมือถือ Suunto ทำงานร่วมกับอุปกรณ์มือถือที่ใช้ Android 6.0 และบลูทูธ 4.0 ขึ้นไป และ iOS 11.0 ขึ้นไป คุณสมบัติที่รองรับอาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับนาฬิกา โทรศัพท์ และประเทศ

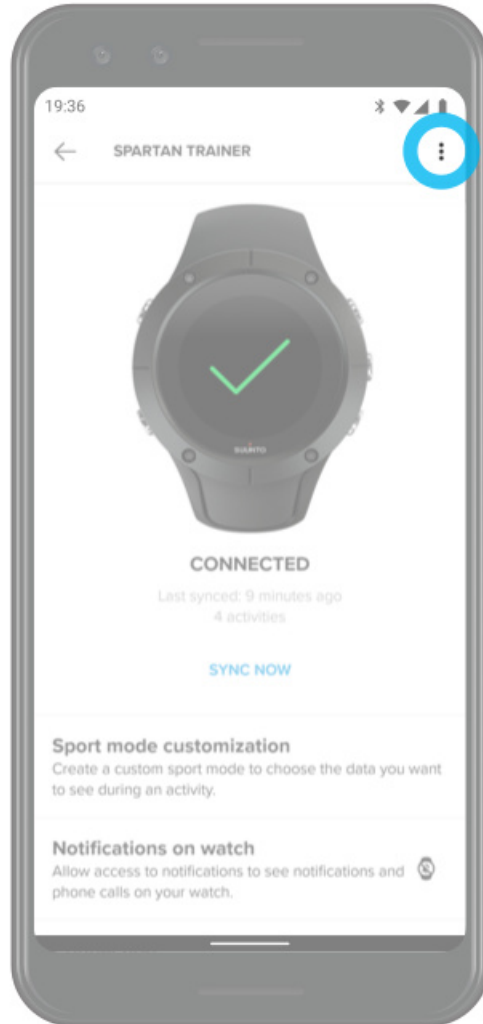
ผู้ใช้งานใหม่ของ Suunto

1. หากคุณยังไม่ได้จับคู่ ให้ทำการจับคู่นาฬิกากับแอป Wear OS by Google ในโทรศัพท์ของคุณ [เรียนรู้เพิ่มเติม](#)
2. ดาวน์โหลดและติดตั้งแอป Suunto จาก Play Store หรือ App Store
3. ตรวจสอบว่าคุณได้เปิดใช้งานบลูทูธ ในนาฬิกาและโทรศัพท์
4. เปิดแอป Suunto ในโทรศัพท์
5. ลงทะเบียนด้วยวิธีที่คุณต้องการ
6. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
7. หลังจากลงทะเบียน ระบบจะนำคุณไปยังมุมมองนาฬิกา
8. เมื่อคุณเห็นนาฬิกา ให้แตะที่ “เชื่อมต่อ”
9. หลังจากเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณแล้ว ให้ทำตามคำแนะนำเบื้องต้นเพื่อเรียนรู้พื้นฐานเกี่ยวกับนาฬิกาใหม่ของคุณ

เป็นผู้ใช้แอป Suunto อยู่แล้ว

1. หากคุณยังไม่ได้จับคู่ ให้ทำการจับคู่นาฬิกากับแอป Wear OS by Google ในโทรศัพท์ของคุณ [เรียนรู้เพิ่มเติม](#)
2. ตรวจสอบว่าคุณได้เปิดใช้งานบลูทูธ ในนาฬิกาและโทรศัพท์
3. เปิดแอป Suunto ในโทรศัพท์
4. หากระบบไม่นำคุณไปยังมุมมองนาฬิกาโดยอัตโนมัติ ให้แตะไอคอนนาฬิกาที่มุมซ้ายบน
5. a. เมื่อคุณเห็นนาฬิกาใหม่ของคุณในหน้าจอ ให้แตะ “เชื่อมต่อ”

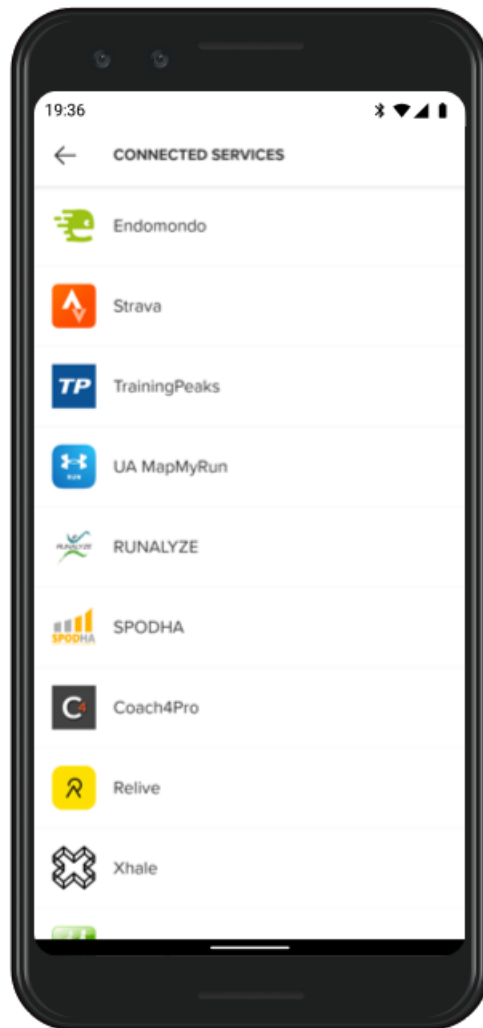
- b. หากคุณมีอุปกรณ์ Suunto อื่นที่เชื่อมต่อกับแอป Suunto อยู่แล้ว ให้ยกเลิกการจับคู่อุปกรณ์เก่าของคุณก่อน จากนั้นจึงเชื่อมต่อ Suunto 7 กับแอปต่อไป



6. หลังจากเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณแล้ว ให้ทำตามคำแนะนำเบื้องต้นเพื่อเรียนรู้พื้นฐานเกี่ยวกับนาฬิกาใหม่ของคุณ

เชื่อมต่อกับบริการกีฬาที่คุณชื่นชอบ

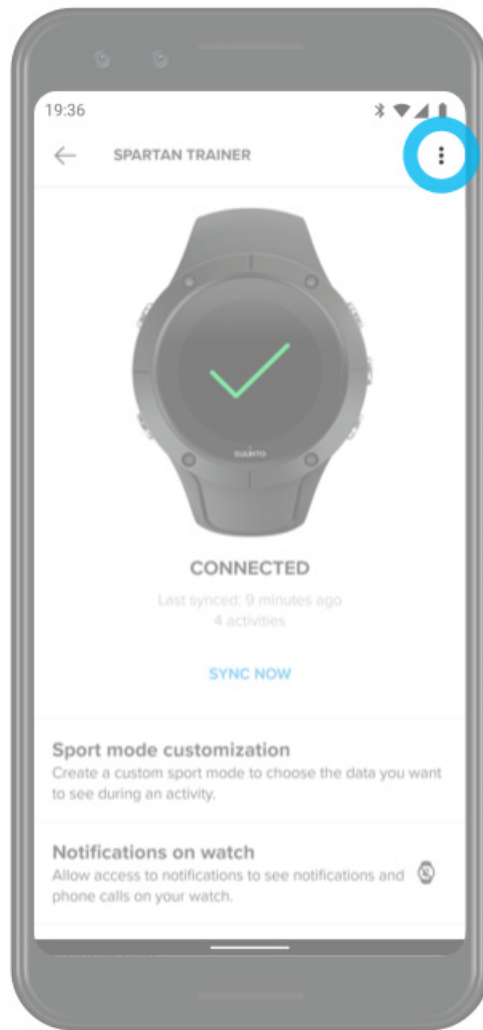
ด้วยแอป Suunto คุณสามารถเชื่อมต่อและซิงค์กิจกรรมของคุณกับบริการกีฬาที่คุณชื่นชอบ เช่น Strava และ Relive



1. เปิดแอป Suunto ในโทรศัพท์
2. แตะที่แถบ “โปรไฟล์”
3. แตะที่ “เชื่อมต่อกับบริการอื่นๆ” และเลือกบริการที่คุณต้องการเชื่อมต่อและทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
4. ดูรายชื่อพันธมิตรทั้งหมดของ Suunto ได้ที่ suunto.com/partners

การใช้นาฬิกาหลายเรือนกับแอปมือถือ Suunto

คุณสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์กับแอป Suunto ได้ครั้งละหนึ่งอุปกรณ์เท่านั้น เมื่อคุณจับคู่นาฬิกากับแอป Wear OS by Google ในโทรศัพท์ของคุณ ให้เลิกจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอปมือถือ Suunto แล้วเชื่อมต่อ Suunto 7 กับแอป



แผนที่ Suunto



แอป Suunto Wear มีแผนที่กลางแจ้งและแผนที่ความร้อนสำหรับกีฬาที่เฉพาะเจาะจง 15 แบบให้สำรวจฟรีแม้ในขณะที่คุณออฟไลน์ แผนที่ Suunto ปรับให้เหมาะกับกิจกรรมกลางแจ้งโดยจะเน้นความแตกต่างของระดับความสูงด้วยเส้นโค้งที่แม่นยำ รวมทั้งแสดงเส้นทางปั่นจักรยานและเล่นสกียอดนิมมอกเหนือจากเส้นทางพื้นฐาน แผนที่ความร้อนจะทำให้มองเห็นภาพสถานที่ที่คนอื่นๆ ใช้เทรน เพื่อให้คุณสามารถติดตามเส้นทางที่ได้รับความนิยมมากที่สุด

เมื่อมีแผนที่ Suunto คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้

- ดูตำแหน่งและทิศทางของคุณ
- สำรวจสิ่งรอบตัวด้วยแผนที่กลางแจ้ง
- นำทางด้วยเส้นทางและสำรวจสถานที่ใหม่ด้วยแผนที่ความร้อน
- เข้าถึงแผนที่ได้ง่ายระหว่างการออกกำลังกาย
- ดูเส้นทางของคุณบนแผนที่ระหว่างการออกกำลังกาย
- ดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ที่กำหนดลงในนาฬิกาของคุณและใช้แผนที่โดยไม่ต้องเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต
- รับแผนที่ในท้องถิ่นแบบออฟไลน์ที่ดาวน์โหลดลงในนาฬิกาของคุณโดยอัตโนมัติ เมื่อเชื่อมต่อ Wi-Fi ในขณะที่ชาร์จ

เริ่มต้นการใช้งาน

ทำทางในแผนที่

มุมมองแผนที่

รูปแบบแผนที่

แผนที่ความร้อน

แผนที่ออฟไลน์


มองไม่เห็นแผนที่ใช่หรือไม่?

ออกกำลังกายโดยใช้แผนที่

การนำทางตามเส้นทาง

เริ่มต้นการใช้งาน

หากต้องการใช้แผนที่ Suunto คุณต้องเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต หรือดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ลงในนาฬิกาของคุณ

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear 
2. กดปุ่มขวาบนหรือปิดลงเพื่อดูแผนที่
โปรดรอ การเปิดใช้งานแผนที่อาจใช้เวลาสักครู่



3. เรือกดแผนที่เพื่อสำรวจสภาพแวดล้อมของคุณ
4. หากต้องการกลับไปยังจุดเริ่มต้น ให้กดปุ่มขวาล่างค้างไว้หรือปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอเพื่อปิดแผนที่



5. หากต้องการออกจากแอป Suunto Wear ให้กดปุ่ม Power หรือปัดไปทางขวา

ทำทางในแผนที่



ซูมเข้าและออก

ใช้ปุ่มขวาบนและล่าง

เลื่อนแผนที่

แตะแล้วลากแผนที่

จัดกึ่งกลางแผนที่

เมื่อเลื่อนแผนที่มาแล้ว ให้แตะที่แผนที่



หมายเหตุ: ในระหว่างการออกกำลังกาย แผนที่จัดกึ่งกลางโดยอัตโนมัติในไม่กี่วินาทีหลังจากที่คุณเริ่มเคลื่อนไหว

มุมมองแผนที่



ตำแหน่ง

วงกลมสีดำจะแสดงตำแหน่งปัจจุบันของคุณบนแผนที่ วงกลมจะปรากฏเป็นสีเทา หากนาฬิกาไม่มีตำแหน่งปัจจุบันที่แม่นยำ

ลูกศรทิศทางที่มุ่งหน้าไป

ลูกศรทิศทางที่อยู่ในตัวบอกตำแหน่งจะแสดงทิศทางที่คุณกำลังมุ่งหน้าไป

มาตราส่วนของแผนที่

ค่าตัวเลขที่ด้านล่างของหน้าจอแผนที่จะแสดงระยะทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังสถานที่ที่รอบๆ ตัวคุณ ระยะทางวัดจากศูนย์กลางของหน้าจอไปยังวงกลมเล็กๆ ที่ขอบด้านนอก (รัศมี)

รูปแบบแผนที่



แอป Suunto Wear มีรูปแบบแผนที่หลายแบบให้เลือก เช่น แผนที่กลางแจ้ง แผนที่ฤดูหนาว และแผนที่ความร้อน 15 ประเภทสำหรับกีฬาต่างๆ เช่น การวิ่ง การวิ่งเทรล การขี่จักรยาน และการว่ายน้ำ มุมมองแผนที่จะแสดงแผนที่กลางแจ้งของ Suunto เป็นค่าเริ่มต้น

เปลี่ยนรูปแบบแผนที่

แผนที่ความร้อน

แผนที่ความร้อนจะแสดงเส้นทางยอดนิยมที่สำรวจโดยกลุ่มผู้ใช้ Suunto ทั่วโลกจากการออกกำลังกายนับล้านๆ ครั้ง มารู้จักกับสถานที่ใหม่ๆ เพื่อเทรนในละแวกบ้านของคุณหรือหาความรู้ว่าคนในท้องถิ่นไปเทรนกันที่ใดเมื่อคุณอยู่ในสถานที่ใหม่ คุณสามารถสำรวจแผนที่ความร้อนได้โดยตรงจากแอปมือถือ Suunto



แอป Suunto Wear มีแผนที่ความร้อนสำหรับ

- การวิ่ง
- การวิ่งเทรล
- การปั่นจักรยาน
- การปั่นจักรยานเสือภูเขา
- การวิ่งและเดินเทรลทั้งหมด
- การเดินทั้งหมด
- การปีนภูเขา
- การว่ายน้ำ
- การเล่นเซิร์ฟและชายหาด
- การพายทั้งหมด
- การเล่นสกีครอสคันท์รี
- การเล่นสกีลงเนิน
- การเล่นสกีทางไกล
- การเล่นโรลเลอร์สกี/สเก็ต
- การเล่นกอล์ฟ

การสำรวจด้วยแผนที่ความร้อน



หมายเหตุ: แผนที่ความร้อนจะสร้างขึ้นตามการออกกำลังกายที่แชร์แบบสาธารณะ

จุดเริ่มต้นยอดนิยม



เมื่อมุ่งหน้าไปยังสถานที่หรือเส้นทางใหม่ บ่อยครั้งก็ตัดสินใจได้ยากว่าจะเริ่มต้นที่ตรงไหน ดูจุดเริ่มต้นยอดนิยมในแอป Suunto Wear หรือแอปมือถือ Suunto จุดเริ่มต้นยอดนิยมจะปรากฏให้เห็น บนแผนที่ความร้อนเป็นจุดเล็กๆ

แผนที่ออฟไลน์



ด้วยแอป Suunto Wear คุณสามารถดาวน์โหลดแผนที่ Suunto มาไว้ในนาฬิกา ไม่ต้องพกโทรศัพท์ของคุณ และใช้แผนที่ได้โดยไม่ต้องเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต แอป Suunto Wear จะดาวน์โหลดและอัปเดตแผนที่ออฟไลน์ท้องถิ่นที่มีแผนที่ความร้อนสำหรับคุณ โดยอัตโนมัติ ขณะที่นาฬิกากำลังชาร์จและเชื่อมต่อกับ Wi-Fi นอกจากนี้ คุณยังสามารถสร้างแผนที่ออฟไลน์ที่กำหนดเองสำหรับการเดินทางและการผจญภัยนอกร้านของคุณ

เมื่อมีแผนที่ออฟไลน์ คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้

- ใช้แผนที่ Suunto และแผนที่ความร้อนได้โดยไม่ต้องใช้โทรศัพท์หรือการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต
- เพลิดเพลินไปกับประสบการณ์การดูแผนที่ที่รวดเร็วขึ้น
- ลดการโรมมิ่งและค่าใช้จ่ายของข้อมูลมือถือ



หมายเหตุ: รูปแบบแผนที่ความร้อนทั้งหมดรวมอยู่ในการดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์แล้ว

ดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ที่กำหนดเอง

รับแผนที่ออฟไลน์สำหรับเส้นทาง

เชื่อมต่อกับ Wi-Fi

รับแผนที่ออฟไลน์ในท้องถิ่น โดยอัตโนมัติ

แผนที่ออฟไลน์และแผนที่ความร้อนในท้องถิ่นจะได้รับการอัปเดตและดาวน์โหลดโดยอัตโนมัติจากพื้นที่โดยรอบ เมื่อนาฬิกาของคุณกำลังชาร์จและเชื่อมต่อกับ Wi-Fi ตามตำแหน่งที่ทราบล่าสุดของคุณ บริเวณของแผนที่ที่ดาวน์โหลดจะแตกต่างกันไปตั้งแต่ 35 กม. × 35 กม. ไปจนถึง 50 กม. × 50 กม. (ตั้งแต่ 22 ไมล์ × 22 ไมล์ไปจนถึง 31 ไมล์ × 31 ไมล์) ขึ้นอยู่กับสถานที่ที่คุณอยู่

คุณจะได้รับแจ้งเตือนในนาฬิกาเมื่อการดาวน์โหลดแผนที่เสร็จสมบูรณ์



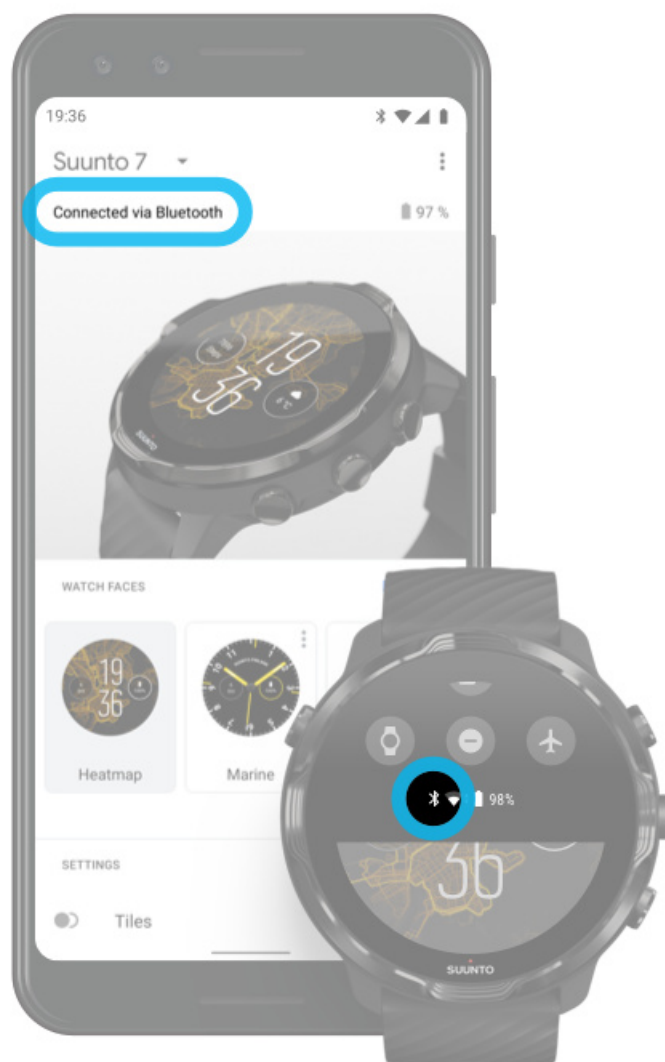
มองไม่เห็นแผนที่ใช่หรือไม่?

โปรดรอ การเปิดใช้งานแผนที่อาจใช้เวลาสักครู่ หลังจากรอแล้ว หากคุณยังไม่เห็นแผนที่

1. ให้ตรวจสอบดูว่านาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตหรือไม่

หากไม่มี Wi-Fi ให้ตรวจสอบว่านาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับแอป Wear OS ที่ใช้ร่วมกันในโทรศัพท์ของคุณ และดูว่าโทรศัพท์ของคุณมีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต

[เรียนรู้เพิ่มเติม](#)



2. ตรวจสอบดูว่านาฬิกาของคุณพบสัญญาณ GPS หรือไม่

เพราะแอป Suunto Wear ต้องทราบตำแหน่งของคุณเพื่อแสดงแผนที่ที่ถูกต้อง หากนาฬิกาของคุณยังคงค้นหาตำแหน่งอยู่ ต้องแน่ใจว่าคุณอยู่ในพื้นที่โล่งกลางแจ้ง

[เรียนรู้เพิ่มเติม](#)



3. รับแผนที่ออฟไลน์

ด้วยแผนที่ออฟไลน์ คุณสามารถเพลิดเพลินกับประสบการณ์ใช้งานแผนที่ที่รวดเร็วขึ้นและราบรื่นขึ้น โดยไม่ต้องเชื่อมต่อกับ โทรศัพท์หรือ อินเทอร์เน็ต

[เรียนรู้เพิ่มเติม](#)

กีฬาและการวัดค่าต่างๆ

แอป Suunto Wear ให้การวัดค่ากีฬาที่แม่นยำและให้ข้อมูลเชิงลึกผ่าน GPS ในตัว บารอมิเตอร์ และเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมือ วิธีออกกำลังกายของคุณจะได้รับการบันทึก โดยสิ่งที่คุณเห็นบนหน้าจอระหว่างการออกกำลังกายและข้อมูลที่คุณสามารถดูได้ในภายหลัง จะขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาที่คุณเลือก

โหมดกีฬา

อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย

ติดตามความคืบหน้าของคุณด้วยจำนวนรอบ

GPS: ความเร็ว ระยะทาง และตำแหน่ง

ระดับความสูง การไต่ระดับขึ้นและลง

บารอมิเตอร์

โหมดกีฬา



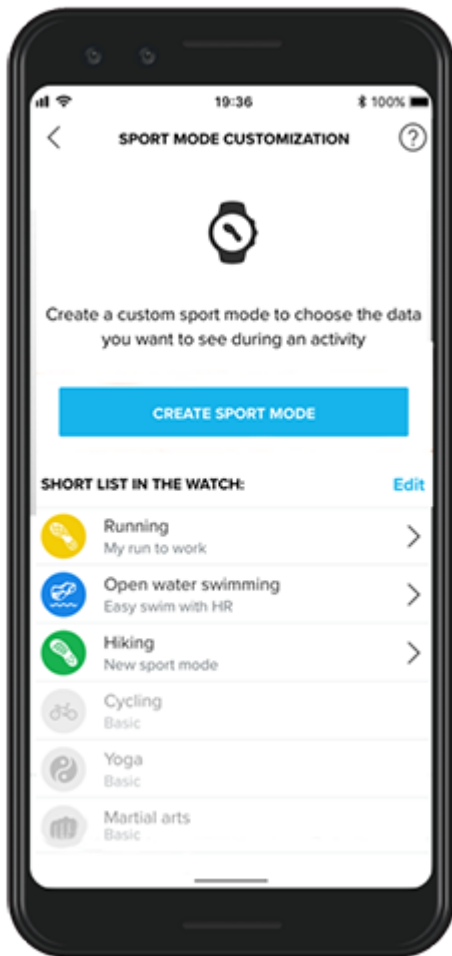
แอป Suunto Wear มีโหมดกีฬามากกว่า** 70 โหมด** (ประเภทกีฬาที่แตกต่างกัน) พร้อมสำหรับการติดตามกีฬาทุกประเภทของคุณ เลือกได้ทั้งวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ปีนเขา โหมดกีฬาแต่ละโหมดจะมีมุมมองการออกกำลังกาย 2 ถึง 4 แบบเพื่อแสดงสถิติที่เกี่ยวข้องมากที่สุดระหว่างการออกกำลังกาย และแผนที่เมื่อคุณออกกำลังกายกลางแจ้ง



เช่น หากคุณวิ่ง คุณสามารถติดตามความคืบหน้าได้ทุกกิโลเมตรหรือไมล์ด้วยการอัปเดตรอบอัตโนมัติ คู่มือการวิ่ง และดูเส้นทางของคุณบนแผนที่ หากคุณเลือกการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ คุณจะได้รับการติดตามช่วงเวลาการว่ายน้ำและความคืบหน้าโดยรวมอัตโนมัติ ง่ายมาก!



ปรับแต่งโหมดกีฬา



ด้วยโหมดกีฬาที่กำหนดไว้ล่วงหน้าหลากหลายรูปแบบ Suunto 7 ของคุณจะแสดงข้อมูลที่เกี่ยวข้องที่สุดระหว่างการออกกำลังกายเสมอ นอกเหนือจากโหมดกีฬาที่กำหนดไว้ล่วงหน้าแล้ว คุณยังสามารถสร้างโหมดกีฬาที่กำหนดเองโดยใช้แอป Suunto

เรียนรู้วิธีการสร้างโหมดกีฬาที่กำหนดเอง (Android)

เรียนรู้วิธีการสร้างโหมดกีฬาที่กำหนดเอง (iOS)

อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย

การติดตามอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายจะบอกให้คุณทราบอย่างแม่นยำว่าหัวใจของคุณทำงานหนักหรือเบาเพียงใด การวัดอัตราการเต้นของหัวใจสามารถช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงหนึ่งในความผิดพลาดที่พบบ่อยที่สุด นั่นคือการเทรนนิ่งอย่างหนักและบ่อยเกินไป ซึ่งทำให้คุณเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและมีอาการเหนื่อยล้า

โหมดกีฬาในแอป Suunto Wear ได้รับการออกแบบมาเพื่อแสดงอัตราการเต้นของหัวใจในรูปแบบที่มีความหมายสำหรับแต่ละกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาที่คุณเลือก เช่น คุณสามารถติดตามอัตราการเต้นของหัวใจปัจจุบัน อัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ย อัตราการเต้นของหัวใจในระหว่างรอบที่กำหนด หรือในโซนอัตราการเต้นของหัวใจที่คุณออกกำลังกายอยู่



หลังการออกกำลังกาย คุณสามารถดูข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับแรงที่ใช้และความเข้มข้นในการออกกำลังกายของคุณ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยของคุณ ผลสูงสุดจากการเทรนนิ่ง (Peak Training Effect-PTE) หรือเวลาในการฟื้นตัวโดยประมาณ หากคุณไม่คุ้นเคยกับคำทั้งหมดนี้ สามารถเรียนรู้เพิ่มเติมได้ที่ [อภิธานศัพท์](#)



วิธีสวมนาฬิกาเพื่อปรับการวัดค่า HR

โซน HR



แอป Suunto Wear มีโซนอัตราการเต้นของหัวใจที่แตกต่างกันห้าโซน เรียงจาก 1 (ต่ำสุด) ถึง 5 (สูงสุด) ซึ่งกำหนดเป็นเปอร์เซ็นต์โดยขึ้นอยู่กับอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด) ของคุณ

การทำความเข้าใจโซนอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อออกกำลังกายจะช่วยเป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพความแข็งแรงของคุณ ในแต่ละโซนจะเน้นที่ร่างกายของคุณในรูปแบบที่แตกต่างออกไป ซึ่งจะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่ต่างกัน

โซน 1: เบา



การออกกำลังกายในโซน 1 จะค่อนข้างเบาต่อร่างกาย เมื่อพูดถึงการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความเข้มข้นต่ำนี้สำคัญมากต่อการฟื้นฟูสภาพ และเพิ่มความแข็งแรงขั้นพื้นฐาน เมื่อคุณเพิ่งเริ่มการออกกำลังกายหรือหลังจากหยุดพักไปนาน การออกกำลังกายประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การขึ้นบันได การขี่จักรยานไปทำงาน โดยส่วนมากจะอยู่ในโซนความเข้มข้นนี้

โซน 2: ปานกลาง



การออกกำลังกายในโซน 2 จะเพิ่มความแข็งแรงขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ความเข้มข้นระดับนี้ทำได้ง่าย และหากทำเป็นเวลานาน อาจให้ผลลัพธ์ที่ดีมาก การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอส่วนใหญ่ควรอยู่ในโซนนี้ การเพิ่มความแข็งแรงขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างรากฐานสำหรับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ และเตรียมระบบร่างกายให้พร้อมรับกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากยิ่งขึ้น การออกกำลังกายเป็นเวลานานในโซนนี้จะใช้พลังงานมาก โดยเฉพาะจากไขมันที่สะสมในร่างกาย

โซน 3: หนัก



การออกกำลังกายในโซนที่ 3 จะเริ่มใช้พลังงานมากและรู้สึกเหมือนว่าทำไต่ยาก ซึ่งจะช่วยให้เคลื่อนไหวได้รวดเร็วและออกแรงน้อยลง ในโซนนี้ ร่างกายจะเริ่มสร้างกรดแลคติก แต่กำจัดออกได้ทั้งหมด คุณควรออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นนี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เนื่องจากร่างกายจะดึงเครียดมาก

โซน 4: หนักมาก



การออกกำลังกายในโซน 4 ช่วยเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขันและการใช้ความเร็วสูง การออกกำลังกายในโซนนี้ทำได้ทั้งแบบใช้ความเร็วคงที่หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง (การออกกำลังกายเป็นระยะสั้นๆ สลับหยุดพัก) การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงจะช่วยให้เพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ แต่หากทำบ่อยหรือหนักเกินไปจะเป็นการใช้งานร่างกายมากเกินไป ซึ่งอาจทำให้ต้องหยุดพักจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน

โซน 5: หนักที่สุด



เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายสูงถึงโซน 5 การออกกำลังกายจะให้ความรู้สึเหนื่อยหนักมากที่สุด ร่างกายจะสร้างกรดแลคติกได้เร็วมากกว่าการกำจัดออก และคุณจะต้องหยุดพักหลังจากทำได้ไม่กี่นาที นักกีฬาจะรวมการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงสุดนี้ไว้ในโปรแกรมการฝึกซ้อม โดยมีการควบคุมอย่างเข้มงวด ส่วนผู้ที่นิยมการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำในระดับนี้เลย

โซนอัตราการเต้นของหัวใจคำนวณได้อย่างไร?

โซนอัตราการเต้นของหัวใจกำหนดเป็นช่วงเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด) คุณจะคำนวณ HR สูงสุดได้โดยใช้สมการมาตรฐานต่อไปนี้ 220 - อายุของคุณ

โซนค่าเริ่มต้นที่ใช้ในแอป Suunto Wear จะขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณดังต่อไปนี้

โซน 5: 87-100%

โซน 4: 82-86%

โซน 3: 77-81%

โซน 2: 72-76%

โซน 1: < 71%

ปรับค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ โดยดูที่ [การตั้งค่าโปรไฟล์](#)

ติดตามความคืบหน้าของคุณด้วยจำนวนรอบ

รอบเป็นวิธีที่ดีในการติดตามความคืบหน้าระหว่างการออกกำลังกายและวิเคราะห์ความพยายามของคุณด้วยรายละเอียดเพิ่มเติมหลังจากนั้น เมื่อมีแอป Suunto Wear คุณสามารถทำเครื่องหมายรอบด้วยตนเองหรือเลือกโหมดกีฬาที่สร้างรอบให้คุณโดยอัตโนมัติ

รอบอัตโนมัติ

โหมดกีฬา เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน และการพายเรือในร่มจะมาพร้อมกับการอัปเดตรอบอัตโนมัติ เพื่อติดตามความคืบหน้าของคุณตามระยะทางหรือเวลาที่แน่นอน เช่น เมื่อใช้โหมดกีฬาการวิ่ง นาฬิกาของคุณจะเตือนคุณทุกๆ กิโลเมตรหรือไมล์และแสดงความเร็วเฉลี่ยและอัตราการเต้นของหัวใจที่กิโลเมตรสุดท้ายของคุณบนหน้าจอ



หากต้องการติดตามและเปรียบเทียบการออกกำลังกายของคุณแบบเรียลไทม์ระหว่างรอบต่างๆ ให้ไปที่มุมมองตารางรอบโดยเฉพาะ ในโหมดกีฬา ส่วนใหญ่จะเป็นหน้าจอการออกกำลังกายที่สอง




สร้างรอบด้วยตนเองระหว่างการออกกำลังกาย



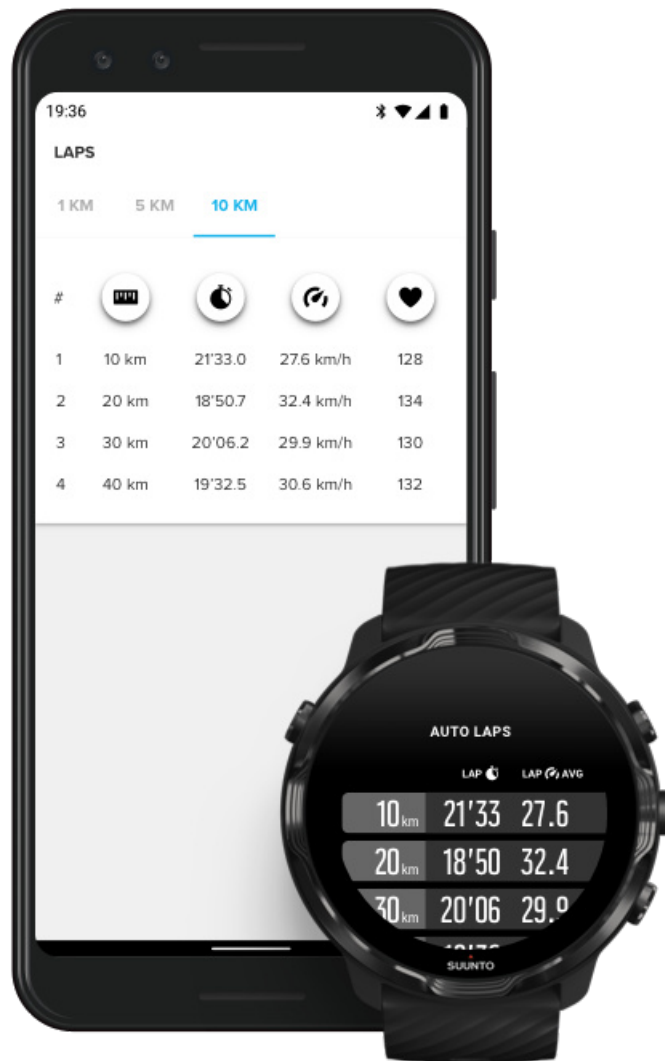
นอกจากรอบอัตโนมัติแล้ว คุณสามารถสร้างรอบเพื่อติดตามส่วนต่างๆ ของการออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง เช่น ในช่วงการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา คุณสามารถสร้างรอบสำหรับทั้งช่วงหนักสลับเบาและช่วงเวลาหยุดพักของคุณ เพื่อช่วยวิเคราะห์ช่วงของคุณในภายหลัง หรือคุณสามารถสร้างรอบเมื่อไปถึงจุดสำคัญหรือจุดเปลี่ยนในเส้นทางการเทรนนิ่งตามปกติ

สร้างรอบโดยกดปุ่มขวาข้างเมื่อคุณอยู่ในมุมมองการออกกำลังกาย คุณจะเห็นข้อมูลสถิติสำคัญของส่วนการออกกำลังกายของคุณในเวลาสั้นๆ



 **หมายเหตุ:** ในโหมดกีฬาบางอย่าง เช่น คู่และลาน คุณสามารถเปรียบเทียบรอบที่กำหนดเองแบบเรียลไทม์ในมุมมองตารางของรอบได้ด้วย

คู่มือการใช้งานรอบหลังการออกกำลังกาย



หากต้องการดูสถิติรอบหลังจากการออกกำลังกาย ให้เลื่อนสรุปการออกกำลังกายลงแล้วเลือก รอบ ซึ่งจะมีการออกกำลังกายกับแอปมือถือ Suunto เพื่อวิเคราะห์รอบของคุณด้วยรายละเอียดเพิ่มเติม

GPS: ความเร็ว ระยะทาง และตำแหน่ง



Suunto 7 ใช้ GPS (ข้อมูลตำแหน่ง) ระหว่างออกกำลังกายเพื่อวาดเส้นทางของคุณบนแผนที่และใช้ร่วมกับข้อมูลมาตรวัดอัตราเร็วสำหรับการวัดต่างๆ เช่น ความเร็วและระยะทาง



หมายเหตุ: Suunto 7 ยังสามารถใช้ Glonass และ BeiDou สำหรับข้อมูลตำแหน่ง

วิธีปรับปรุงความแม่นยำของ GPS

เพื่อให้สถิติการออกกำลังกายของคุณแม่นยำที่สุด ใช้ Suunto 7 โดยคำเริ่มต้นอัตราการแก้ไข GPS 1 วินาทีเพื่ออัปเดตข้อมูลตำแหน่ง อย่างไรก็ตาม ยังมีอีกหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อความแรงของสัญญาณและความแม่นยำของ GPS

ดูที่ [เปลี่ยนความแม่นยำของตำแหน่ง](#) เพื่อเปลี่ยนความแม่นยำของ GPS

หากคุณสังเกตเห็นปัญหาในความแม่นยำของ GPS ลองใช้เคล็ดลับเหล่านี้

1. รอสัญญาณ GPS ก่อนเริ่มออกกำลังกาย



ก่อนที่จะเริ่มการบันทึกการออกกำลังกายของคุณ ให้ออกไปกลางแจ้งแล้วรอให้นาฬิกาค้นหาสัญญาณ GPS ขณะที่นาฬิกากำลังค้นหาสัญญาณ GPS ไอคอนลูกศรในมุมมองเริ่มจะเป็นสีเทา เมื่อพบสัญญาณ GPS แล้ว ไอคอนลูกศรจะเปลี่ยนเป็นสีขาว

เมื่อคุณว่ายน้ำในแหล่งน้ำกลางแจ้งหรือออกกำลังกายในภูมิประเทศที่ยากลำบาก เราขอแนะนำให้คุณรออีกสักสองสามนาทีหลังจากพบสัญญาณ เพื่อให้นาฬิกาดาวนำโหนดข้อมูล GPS ที่จำเป็นทั้งหมดที่จะช่วยให้รับการติดตามที่แม่นยำยิ่งขึ้น

2. ไปยังพื้นที่โล่ง

ความแรงของสัญญาณ GPS อาจได้รับผลกระทบจากสิ่งรอบตัวและภูมิประเทศ เช่น

- ต้นไม้
- น้ำ
- อาคาร
- สะพาน
- โครงสร้างโลหะ
- ภูเขา
- ลำห้วยหรือหุบเขา
- เมฆหนาครึ้ม

หากเป็นไปได้ ให้พยายามย้ายไปยังพื้นที่โล่งกลางแจ้งเมื่อเริ่มออกกำลังกาย และรออีกสองสามนาทีหลังจากพบสัญญาณ GPS เพื่อให้นาฬิกาดาวนำโหนดข้อมูล GPS ที่จำเป็นทั้งหมดที่จะช่วยให้รับการติดตามที่แม่นยำยิ่งขึ้น

3. ให้นาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับ Wifi เอาไว้



เชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับ Wi-Fi เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ GPS ของคุณด้วยข้อมูลวงโคจรดาวเทียมล่าสุด นาฬิกาของคุณสามารถรับสัญญาณ GPS ได้เร็วขึ้นเมื่อข้อมูล GPS เป็นปัจจุบัน

 **หมายเหตุ:** หากคุณไม่สามารถเชื่อมต่อกับ Wi-Fi คุณจะได้รับการอัปเดต GPS สืบค่าที่ละครั้งผ่านทางบลูทูธ

4. ใช้ซอฟต์แวร์ล่าสุดสำหรับนาฬิกาของคุณ



เราปรับปรุงซอฟต์แวร์ของนาฬิกาอย่างต่อเนื่องและแก้ไขข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้น ตรวจสอบว่าคุณได้ติดตั้งซอฟต์แวร์ล่าสุดบนนาฬิกา

[เรียนรู้วิธีอัปเดตนาฬิกาของคุณ](#)

ระดับความสูง การไต่ระดับขึ้นและลง

แอป Suunto Wear ใช้ FusedAlti™ ซึ่งเป็นการผสมผสานกันของ GPS และความสูงตามความกดอากาศ เพื่อให้การอ่านค่าระดับความสูงและค่าการไต่ระดับขึ้นและลงที่ได้รับในระหว่างการออกกำลังกาย



บารอมิเตอร์

Suunto 7 มีเซ็นเซอร์วัดความดันอากาศในตัวที่ใช้วัดความกดอากาศสมบูรณ์ แอป Suunto Wear ใช้ทั้งข้อมูล GPS และความดันอากาศ (FusedAlti™) เพื่อให้การอ่านค่าระดับความสูงที่แม่นยำยิ่งขึ้น



⚠️ ข้อควรระวัง: คอยดูอย่าให้บริเวณรอบๆ ช่องเซ็นเซอร์ความดันอากาศที่ด้านหลังของนาฬิกามีสิ่งสกปรกและทรายติดอยู่ อย่าใส่วัตถุใดๆ ลงในช่องนี้เนื่องจากอาจทำความเสียหายให้เซ็นเซอร์ได้

เริ่มออกกำลังกาย

ก่อนที่คุณจะเริ่ม

เริ่มออกกำลังกาย

รอที่จะเริ่ม

หลีกเลี่ยงการสัมผัสและกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจขณะออกกำลังกาย

ก่อนที่คุณจะเริ่ม

- วิธีที่คุณสวมใส่ นาฬิกา มีผลอย่างมากต่อความแม่นยำของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย
[เรียนรู้วิธีสวมใส่ นาฬิกา เพื่อปรับปรุงการวัดค่า HR](#)
- ความแม่นยำของ GPS มีความสำคัญสำหรับการวัดต่างๆ เช่น ความเร็วและระยะทาง ตรวจสอบว่าคุณอยู่ในพื้นที่โล่งกลางแจ้งก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย เพื่อรับสัญญาณ GPS ที่ดี
[เรียนรู้วิธีปรับปรุงความแม่นยำของ GPS](#)
- Suunto 7 เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการออกกำลังกายทุกประเภท แต่การใช้แบตเตอรี่จะแตกต่างกันไปตามกีฬาของคุณและวิธีที่คุณโต้ตอบกับนาฬิกา ระหว่างออกกำลังกาย
[เรียนรู้วิธียืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานที่สุดระหว่างออกกำลังกาย](#)

เริ่มออกกำลังกาย

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear



2. แตะกิจกรรมด้านล่างปุ่มเริ่มเพื่อเปิดรายการโหมดกีฬา



3. ดูรายการและเลือกโหมดกีฬาที่คุณต้องการใช้ [เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโหมดกีฬา](#)



4. **เป็นตัวเลือก:** เปลี่ยน ความแม่นยำของตำแหน่ง และการตั้งค่าการแสดงผลสำหรับโหมดกีฬาที่เลือก [ยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้สูงสุดระหว่างออกกำลังกาย](#)



5. เมื่อคุณพร้อมที่จะเริ่ม ** กดปุ่มตรงกลาง** หรือ**ปิดปุ่มเริ่ม**ไปทางซ้าย เพื่อเริ่มการออกกำลังกายของคุณ



เพื่อให้ได้ข้อมูล HR และ GPS ที่แม่นยำที่สุดตั้งแต่เริ่มต้น คุณสามารถรอนกระทั่งไอคอนลูกศร (ตำแหน่ง) และไอคอนหัวใจ (อัตราการเต้นของหัวใจ) เหนือปุ่มเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาวก่อนเริ่มออกกำลังกาย



หากไอคอนอัตราการเต้นของหัวใจยังคงเป็นสีเทา ให้ลองเลื่อนนาฬิกาที่ข้อมือขึ้นมาประมาณสองนิ้วจากกระดูกข้อมือ หากไอคอนถูกตรึงยังคงเป็นสีเทา ให้ย้ายไปพื้นที่โล่งกลางแจ้งและรอสัญญาณ GPS ที่ดีกว่า

รอที่จะเริ่ม

หากคุณยังอยู่ในมุมมองเริ่มต้นช่วงขณะหนึ่ง เช่น เมื่อคุณรอให้นาฬิกาของคุณได้รับตำแหน่ง GPS หรือเตรียมพร้อมที่จะเริ่มการแข่งขัน คุณอาจเห็นว่าจอแสดงผลเปลี่ยนเป็น โหมดพลังงานต่ำ ไม่ต้องกังวล คุณยังสามารถเริ่มบันทึกการออกกำลังกายได้ทันทีโดยกดปุ่มกลาง



หลีกเลี่ยงการสัมผัสและกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจขณะออกกำลังกาย



สภาพที่เปียกชื้นหรือชุดที่คุณสวมใส่อาจทำให้การบันทึกการออกกำลังกายของคุณถูกขัดจังหวะ โดยไม่ได้ตั้งใจ เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสและกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจระหว่างออกกำลังกาย คุณสามารถล็อกการทำงานของหน้าจอสัมผัสและปุ่มได้



หมายเหตุ: การกระทำที่ไม่พึงประสงค์ เช่น หยคน้ำฝนหรือปลายแขนเสื้อที่เปียกน้ำ อาจทำให้แบตเตอรี่ของคุณหมดเร็วกว่าที่คาดไว้จากการปลุกจอแสดงผลซ้ำๆ โดยที่คุณไม่ทันสังเกต

ล็อกการทำงานของหน้าจอสัมผัสและปุ่ม

1. หากต้องการล็อกการทำงานของหน้าจอและปุ่ม ให้กดปุ่มกลางค้างไว้
2. เมื่อต้องการปลดล็อก ให้กดปุ่มกลางค้างไว้อีกครั้ง

เมื่อการทำงานของหน้าจอและปุ่มถูกล็อก **คุณสามารถ**

- เปลี่ยนมุมมองการออกกำลังกายได้ด้วยปุ่มกลาง
- กลับสู่หน้าปัดนาฬิกาด้วยปุ่ม Power
- ชุมแผนที่ด้วยปุ่มขวาบนและขวาล่าง

เมื่อการทำงานของหน้าจอและปุ่มถูกล็อก **คุณจะไม่สามารถ**

- หยดชั่วคราวหรือสิ้นสุดการออกกำลังกาย
- สร้างรอบด้วยตนเอง
- เข้าถึงตัวเลือกการออกกำลังกายหรือตัวเลือกแผนที่
- ปิดหน้าจอหรือเลื่อนแผนที่
- แตะเพื่อปลุกหน้าจอ

ควบคุมนาฬิการะหว่างการออกกำลังกาย

ปลุกจอแสดงผล

เปลี่ยนมุมมองการออกกำลังกาย

การเปิดแอปอื่นขณะออกกำลังกาย

การใช้ปุ่มและหน้าจอสัมผัสระหว่างการออกกำลังกาย

ปลุกจอแสดงผล

ขณะบันทึกการออกกำลังกายด้วยแอป Suunto Wear หน้าจอและท่าทางในการโต้ตอบกับนาฬิกาของคุณจะได้รับการปรับให้เหมาะสมสำหรับชนิดกีฬาและขีดอายุการใช้งานแบตเตอรี่

สถิติของคุณในระหว่างการออกกำลังกายจะปรากฏให้เห็นเสมอ แต่ในการปลุกหน้าจอคุณสามารถ:


- กดปุ่มเปิด/ปิด
- แตะหน้าจอ



ในการปลุกหน้าจอในระหว่างการออกกำลังกายเมื่ออยู่ในมุมมองแผนที่ คุณสามารถ:

- พลิกข้อมือของคุณ
- กดปุ่มเปิด/ปิด
- แตะหน้าจอ



 **หมายเหตุ:** ระหว่างการเล่นกีฬาทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำและพายเรือคายัค หน้าจอสัมผัสสำหรับแอป Suunto Wear จะปิดการใช้งานเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยไม่ตั้งใจจากความเปียกชื้น

หากคุณออกจากแอป Suunto Wear ระหว่างการออกกำลังกายใดๆ (รวมถึงการว่ายน้ำ) หน้าจอสัมผัสจะเปิดใช้งาน

เปลี่ยนมุมมองการออกกำลังกาย



ข้อมูลสถิติที่คุณสามารถติดตามในระหว่างการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาที่คุณเลือก โหมดกีฬาส่วนใหญ่จะมีมุมมองการออกกำลังกาย 2 ถึง 4 แบบซึ่งแสดงข้อมูลการออกกำลังกายที่มีความเกี่ยวข้องที่สุดสำหรับกีฬาแต่ละประเภท เมื่อคุณเล่นกีฬากลางแจ้ง คุณจะเห็นการติดตามของคุณบนแผนที่

วิธีเปลี่ยนระหว่างมุมมอง

- กดปุ่มกลาง
- บิดไปทางซ้ายหรือขวา

การเปิดแอปอื่นขณะออกกำลังกาย



หากคุณจำเป็นต้องใช้แอปอื่นในระหว่างการออกกำลังกาย เช่น การข้ามเพลงหรือตรวจสอบสภาพอากาศ คุณสามารถออกจากแอป Suunto Wear และยังคงการบันทึกการออกกำลังกายไว้ได้

1. กดปุ่มเปิด/ปิดหรือแตะหน้าจอเพื่อปลุกจอแสดงผล
2. กดปุ่มเปิด/ปิดเพื่อไปที่หน้าปัดนาฬิกา
3. ใช้นาฬิกาตามที่คุณต้องการ
4. กดปุ่มเปิด/ปิดเพื่อกลับไปหน้าปัดนาฬิกา
5. กดปุ่มขวาบนเพื่อกลับไปยังการออกกำลังกายของคุณ



หมายเหตุ: โปรดทราบว่าการทำงานและแอปบางอย่างอาจใช้พลังงานแบตเตอรี่มาก ซึ่งอาจส่งผลต่อระยะเวลาที่คุณสามารถบันทึกการออกกำลังกาย

การใช้ปุ่มและหน้าจอสัมผัสระหว่างการออกกำลังกาย

คุณสามารถเริ่มการออกกำลังกายและปรับนาฬิกาในระหว่างออกกำลังกายได้ แม้จะสวมถุงมือหรืออยู่ใต้น้ำ คุณสมบัติด้านกีฬาทั้งหมดได้รับการปรับให้ทำงานกับปุ่มเฉพาะเมื่อจำเป็น

สลับไปมาระหว่างมุมมอง

กดปุ่มกลางหรือบิดไปทางซ้ายหรือขวาเพื่อดูการวัดค่าต่างๆ หรือเพื่อตรวจสอบแผนที่

หยุดชั่วคราว

กดปุ่มขวาบน กดอีกครั้งเพื่อกลับมาทำงานต่อ

สิ้นสุด

กดปุ่มขวาบนจากนั้นกดปุ่มขวาล่าง

สร้างรอบ

กดปุ่มขวาล่าง

ลือกปุ่ม

กดปุ่มกลางค้างไว้

ควบคุมแผนที่

ขณะอยู่ในมุมมองแผนที่ ให้ใช้ปุ่มขวาบนและขวาล่างเพื่อซูมเข้าและออก

ปรับตัวเลือกการออกกำลังกาย

ให้กดปุ่มล่างขวาค้างไว้หรือปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอเพื่อเปิดเมนู

เปลี่ยนรูปแบบแผนที่

ให้กดปุ่มล่างขวาค้างไว้หรือปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอเพื่อเปิดเมนู

หยุดชั่วคราวและกลับมายังการออกกำลังกายต่อ

1. ตรวจสอบดูว่าคุณอยู่ในมุมมองการออกกำลังกาย



- กดปุ่มขวาบนเพื่อหยุดการออกกำลังกายของคุณชั่วคราว



- ในขณะที่หยุดชั่วคราว คุณสามารถดูข้อมูลและเปลี่ยนการแสดงผลด้วยปุ่มกลางหรือโดยการบิดไปทางซ้ายหรือขวา



- หากต้องการกลับมาซึ่งการออกกำลังกายต่อ ให้กดปุ่มขวาบน



คู่มือตำแหน่งของคุณขณะหยุดชั่วคราว

1. ขณะหยุดชั่วคราว กดปุ่มกลางจนกว่าคุณจะอยู่ในมุมมองแผนที่



2. ขณะอยู่ในมุมมองแผนที่ คุณสามารถซูมแผนที่ด้วยปุ่มขวาบนและขวาล่าง รวมทั้งแตะแล้วลากแผนที่เพื่อเลื่อนไปรอบๆ



3. เพื่อกลับมายังการออกกำลังกายต่อ ให้กดปุ่มกลางเพื่อกลับไปมุมมองการออกกำลังกาย จากนั้นกดปุ่มขวาบน



สิ้นสุดและวิเคราะห์การออกกำลังกาย

สิ้นสุดการออกกำลังกายของคุณ

ดูสรุปการออกกำลังกายของคุณ

ลบการออกกำลังกายของคุณ

ดูรายละเอียดการออกกำลังกายของคุณในแอปมือถือ Suunto

เข้าถึงบันทึกการออกกำลังกายของคุณในนาฬิกา

สิ้นสุดการออกกำลังกายของคุณ

เมื่อออกกำลังกายเสร็จและพร้อมที่จะสิ้นสุดการออกกำลังกาย

1. ตรวจสอบว่าคุณอยู่ในมุมมองการออกกำลังกาย
2. กดปุ่มขวาบน



3. จากนั้นกดปุ่มด้านล่างเพื่อสิ้นสุดและบันทึกการออกกำลังกาย



คู่มือการออกกำลังกายของคุณ



เมื่อคุณออกกำลังกายเสร็จ คุณจะได้รับสรุปการออกกำลังกายเพื่อดูว่าผลการออกกำลังกายของคุณเป็นอย่างไร เลื่อนลงเพื่อดูข้อมูล โดยละเอียด เกี่ยวกับแรงที่ใช้และความเข้มข้นในการออกกำลังกายของคุณ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยของคุณ ผลสูงสุดจากการเทรนนิ่ง (Peak Training Effect-PTE) ที่ได้ หรือเวลาในการฟื้นตัวโดยประมาณ หาก你不คุ้นเคยกับคำทั้งหมดนี้ สามารถเรียนรู้เพิ่มเติมได้ที่ [อภิธานศัพท์](#)

คุณสามารถออกจากสรุปการออกกำลังกายได้โดย

- บัดไปทางขวา
- เลื่อนลงแล้วเลือก ปิด



หมายเหตุ: เนื้อหาของข้อมูลสรุปขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาและค่าที่วัดได้

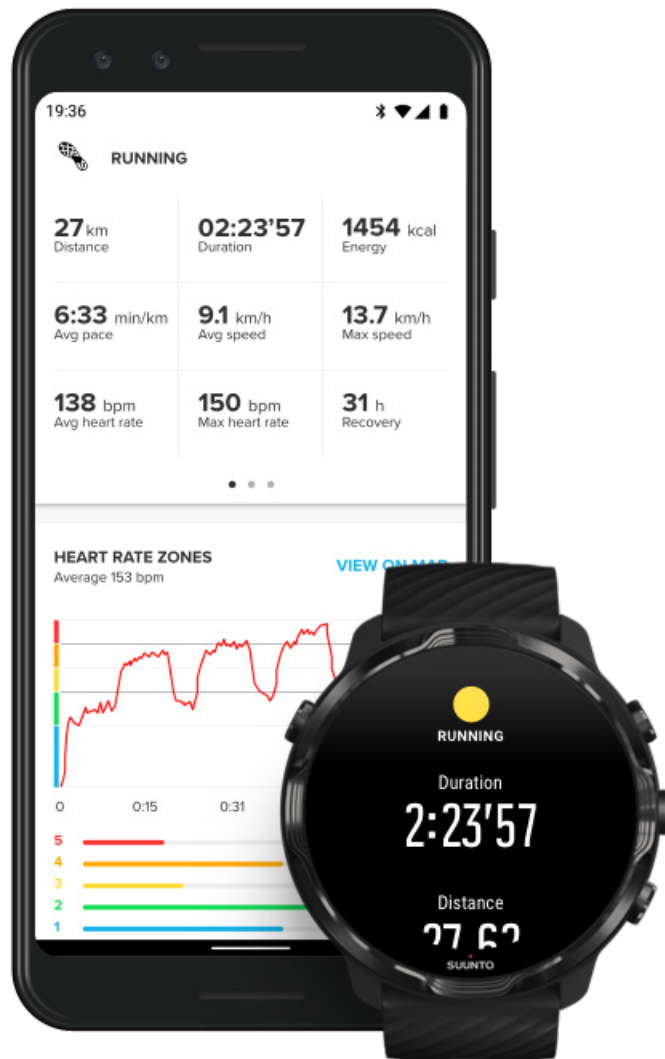
ลบการออกกำลังกายของคุณ

หากคุณไม่ต้องการเก็บการออกกำลังกายที่คุณเพิ่งบันทึกไป คุณสามารถลบออกจากรายการก่อนที่จะออกจากสรุปได้

1. เลื่อนลงไปที่ด้านล่างของสรุปการออกกำลังกาย
2. แตะที่ ลบ.



ดูรายละเอียดการออกกำลังกายของคุณในแอปมือถือ Suunto



เมื่อนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับแอปมือถือ Suunto การออกกำลังกายของคุณจะซิงค์และบันทึกลงในแอปในโทรศัพท์โดยอัตโนมัติ ในแอปมือถือ Suunto คุณสามารถดูและวิเคราะห์การออกกำลังกายของคุณที่มีรายละเอียดเพิ่มเติม เพิ่มรูปภาพและวิดีโอ ซึ่งก็ไปยังบริการด้านการกีฬาที่คุณชื่นชอบ เช่น Strava และ Relive รวมทั้งแชร์ช่วงเวลาที่ดีที่สุดกับเพื่อนๆ

เชื่อมต่อกับแอปมือถือ Suunto



หมายเหตุ: แอปมือถือ Suunto จะซิงค์การออกกำลังกายผ่านบลูทูธ เพื่อให้คุณสามารถซิงค์การออกกำลังกายของคุณแม้ไม่มี Wi-Fi ให้ใช้ก็ตาม

เข้าถึงบันทึกการออกกำลังกายของคุณในนาฬิกา



หากต้องการตรวจสอบภาพรวมการออกกำลังกายก่อนหน้าของคุณ ให้เปิดแอป Suunto Wear ในนาฬิกาแล้วปิดเมนูขึ้น เลื่อนลงแล้วแตะ **บันทึก** เพื่อดูการออกกำลังกายก่อนหน้า กิจกรรมประจำวัน หรือการนอนหลับ คุณยังสามารถเข้าถึง บันทึก ของคุณได้โดยแตะที่ Suunto Tile ใด ๆ ต่อไปนี้ อัตราการเต้นของหัวใจ, พลังงาน, วันนี้ หรือ การนอน



หมายเหตุ: จำไว้ว่าให้ซิงค์ (และบันทึก) การออกกำลังกายของคุณกับแอปมือถือ Suunto หากคุณต้องรีเซ็ตนาฬิกาของคุณ การออกกำลังกายที่ไม่ซิงค์ในวันนี้จะหายไป

ว่ายน้ำกับ Suunto 7

Suunto 7 เป็นเพื่อนที่ขอดีเยี่ยมสำหรับการว่ายน้ำ ด้วยโหมดกีฬาที่เหมาะสมสำหรับการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำหรือในแหล่งน้ำกลางแจ้ง คุณสามารถนำนาฬิกาของคุณลงน้ำได้โดยไม่ต้องกังวลและยังคงปัมได้ เนื่องจากนาฬิกาของคุณกันน้ำได้ลึกถึง 50 เมตร

[การว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ](#)

[การว่ายน้ำในแหล่งน้ำกลางแจ้ง](#)



หมายเหตุ: เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัส โดยไม่ตั้งใจที่เกิดจากความเปียกชื้น หน้าจอสัมผัสจะปิดใช้งานตามค่าเริ่มต้นเมื่อใช้โหมดกีฬาว่ายน้ำ

การว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ



ด้วยโหมดกีฬาว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ คุณสามารถติดตามความคืบหน้าโดยรวมและช่วงเวลาว่ายน้ำของคุณได้อย่างง่ายดาย เมื่อใดก็ตามที่คุณหยุดพักก่อนที่ริมสระว่ายน้ำ นาฬิกาของคุณจะทำเครื่องหมายช่วงเวลาว่ายน้ำสำหรับคุณและแสดงในมุมมองตารางรอบแบบเรียลไทม์

นาฬิกาของคุณจะใช้ความยาวของสระว่ายน้ำเพื่อกำหนดช่วงเวลาในการว่ายน้ำและเพื่อวัดความเร็วและระยะทางในการว่ายน้ำของคุณ คุณสามารถตั้งค่าความยาวสระว่ายน้ำได้อย่างง่ายดายในตัวเลือกการออกกำลังกายก่อนเริ่มว่ายน้ำ

เรียนรู้วิธีตั้งค่าความยาวของสระว่ายน้ำ



หมายเหตุ: คุณสามารถวิเคราะห์รอบในภายหลังได้ในสรุปการออกกำลังกายบนนาฬิกาหรือในแอปมือถือ Suunto บนโทรศัพท์ของคุณ

การว่ายน้ำในแหล่งน้ำกลางแจ้ง



ด้วยโหมดการว่ายน้ำในแหล่งน้ำกลางแจ้ง คุณสามารถติดตามความเร็วและระยะทางในการว่ายน้ำรวมถึงดูเส้นทางของคุณบนแผนที่ หากต้องการค้นหาพื้นที่แหล่งน้ำกลางแจ้งที่ดีที่สุดใกล้ตัวคุณ ให้ตรวจสอบแผนที่ความร้อนสำหรับการว่ายน้ำในนาฬิกาของคุณ หรือสำรวจแผนที่ความร้อนในแอปมือถือ Suunto



การว่ายน้ำในแหล่งน้ำกลางแจ้งจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้อง โผล่พ้นน้ำเป็นระยะๆ เหมือนกับการว่ายน้ำฟรีสไตล์เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ท้าทายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติดังนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ

- เชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับ Wifi เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ GPS ของคุณด้วยข้อมูลวงโคจรดาวเทียมล่าสุด
- รออย่างน้อยสามนาทีก่อนเริ่มว่ายน้ำ หลังจากคุณเลือกโหมดกีฬาว่ายน้ำในแหล่งน้ำกลางแจ้งและได้รับสัญญาณ GPS แล้ว ทั้งนี้เพื่อให้เวลา GPS จับสัญญาณที่แรงพอ

ออกกำลังกายโดยใช้แผนที่



คุณสามารถเข้าถึงแผนที่กลางแจ้งและแผนที่ความร้อนได้อย่างง่ายดายเมื่อคุณออกกำลังกายกลางแจ้งด้วยแอป Suunto Wear คุณสามารถดูเส้นทางของคุณบนแผนที่ ใช้เส้นทางของคุณเองหรือเส้นทางยอดนิยมอื่นๆ เพื่อนำทาง ใช้แผนที่ความร้อนเพื่อสำรวจเส้นทางใหม่ หรือติดตามเส้นทางของคุณเพื่อหาทางกลับไปยังจุดที่คุณเริ่มต้น

หากต้องการใช้แผนที่ Suunto คุณต้อง[เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต](#) หรือ[ดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์](#)ลงในนาฬิกาของคุณ

[เริ่มการออกกำลังกายด้วยแผนที่](#)

[ออกจากแผนที่เพื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายของคุณ](#)


[การสำรวจด้วยแผนที่ความร้อน](#)

[ดูเส้นทางของคุณบนแผนที่](#)

[ค้นหาเส้นทางกลับของคุณ](#)

[การนำทางตามเส้นทาง](#)

[ขีดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้สูงสุดระหว่างออกกำลังกาย](#)

 **เคล็ดลับ:** เมื่อใดก็ตามที่นาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับ Wi-Fi ในขณะที่ชาร์จ แผนที่ของท้องถิ่นพร้อมกับแผนที่ความร้อนจะดาวน์โหลดในนาฬิกาของคุณโดยอัตโนมัติ [เรียนรู้เพิ่มเติม](#)

เริ่มการออกกำลังกายด้วยแผนที่

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear



2. เลือกโหมดกีฬาสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งด้วย GPS เช่น การวิ่ง การขี่จักรยาน หรือการปีนเขา



3. หากต้องการเปลี่ยนรูปแบบแผนที่ ให้ปิดเมนูขึ้นและไปที่ ตัวเลือกแผนที่ » รูปแบบแผนที่



4. เรียกดูรายการเพื่อค้นหารูปแบบแผนที่หรือแผนที่ความร้อนที่คุณต้องการใช้ คุณสามารถเลื่อนด้วยปุ่มหรือการสัมผัส
5. กดปุ่มกลางหรือแตะเพื่อเลือกรูปแบบแผนที่ใหม่
6. บิดไปทางขวาเพื่อออกจากเมนูและเลื่อนขึ้นกลับไปจุดเริ่มต้น
7. กดปุ่มกลางหรือบิดไปทางซ้ายบนปุ่มเริ่ม เพื่อเริ่มการออกกำลังกายของคุณ



8. หากต้องการติดตามความคืบหน้าของคุณบนแผนที่ ให้กดปุ่มกลางหรือบิดไปทางซ้ายหรือขวาจนกว่าคุณจะเห็นมุมมองแผนที่



มองไม่เห็นแผนที่ใช่หรือไม่?
ทำทางในแผนที่

ออกจากแผนที่เพื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายของคุณ

เมื่อออกกำลังกายเสร็จและพร้อมที่จะสิ้นสุดการออกกำลังกาย

1. กดปุ่มกลางหรือบิดไปทางซ้ายหรือขวาเพื่อออกจากแผนที่



2. ขณะที่อยู่ในมุมมองการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มขวาบนเพื่อหยุดชั่วคราว



3. กดปุ่มขวาล่างเพื่อสิ้นสุดและบันทึกการออกกำลังกาย

การสำรวจด้วยแผนที่ความร้อน



แผนที่ความร้อนของ Suunto ทำให้ง่ายต่อการค้นหาเส้นทางใหม่ระหว่างทาง เปิดแผนที่ความร้อนและดูสถานที่ที่ผู้ใช้ Suunto คนอื่นๆ ที่รักการออกกำลังกายเคยไปและออกสำรวจภายนอกด้วยความมั่นใจมากขึ้น

[เปลี่ยนรูปแบบแผนที่ระหว่างการออกกำลังกาย](#)

ดูเส้นทางของคุณบนแผนที่



เมื่อคุณเล่นกีฬากลางแจ้ง คุณสามารถดูเส้นทางของคุณและติดตามความคืบหน้าของคุณบนแผนที่แบบเรียลไทม์ได้ ใช้แผนที่กลางแจ้งของ Suunto เพื่อเลือกที่จะไปที่ใดต่อ โดยตรวจสอบว่าเส้นทางในป่านำไปที่ใดหรือสถานที่ที่เนินเขาที่ใหญ่ที่สุดตั้งอยู่

ค้นหาเส้นทางกลับของคุณ



ในระหว่างการออกกำลังกาย แอป Suunto Wear จะทำเครื่องหมายจุดเริ่มต้นของคุณและวาดเส้นทางที่คุณเดินทางตลอดเวลาที่คุณเปิดใช้งาน GPS แม้ว่ายังไม่ได้โหลดแผนที่ก็ตาม หากต้องการให้ช่วยค้นหาเส้นทางกลับ ไปที่มุมมองแผนที่และซูมออกเพื่อดูเส้นทางทั้งหมดของคุณ และดูว่าคุณต้องไปเส้นทางใด

การนำทางตามเส้นทาง

Suunto 7 นำเสนอการนำทางแบบออฟไลน์ที่ง่ายด้วยแผนที่กลางแจ้ง เป็นไปได้ที่จะสร้างเส้นทางของคุณเองหรือใช้เส้นทางยอดนิยมอื่น ๆ จากชุมชน Suunto ตลอดจนบริการพันธมิตรอื่นๆ ผ่านแอปมือถือ Suunto เส้นทางจะซิงค์กับ Suunto 7 ของคุณผ่านบลูทูธ และการนำทางเส้นทางจะทำงานร่วมกับโหมดกีฬากลางแจ้งทั้งหมดที่มีแผนที่และเปิดใช้งาน GPS

[ซิงค์เส้นทางไปยังนาฬิกา](#)

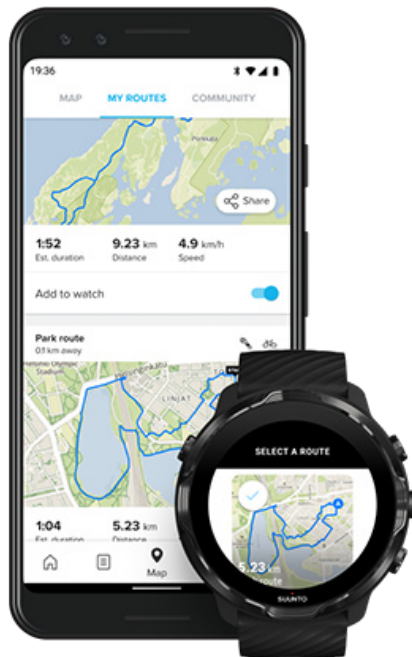
[รับแผนที่ออฟไลน์สำหรับเส้นทาง](#)

[เลือกเส้นทาง](#)

[การนำทางตามเส้นทาง](#)

[การลบเส้นทาง](#)

ซิงค์เส้นทางไปยังนาฬิกา



เป็นไปได้ที่จะสร้างเส้นทางของคุณเองหรือใช้เส้นทางยอดนิยมอื่น ๆ จากชุมชน Suunto ตลอดจนบริการพันธมิตรอื่นๆ ผ่านแอป Suunto

เพื่อให้สามารถซิงค์เส้นทางไปยังนาฬิกาของคุณ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเชื่อมต่อกับแอปมือถือ Suunto และแอปที่ใช้ร่วมกันของ Wear OS บนโทรศัพท์ของคุณ

[เรียนรู้วิธี สร้างเส้นทางในแอป Suunto \(Android\)](#)

[เรียนรู้วิธี สร้างเส้นทางในแอป Suunto \(iOS\)](#)



หมายเหตุ: สามารถจัดเก็บเส้นทางได้สูงสุด 15 เส้นทางในนาฬิกา

รับแผนที่ออฟไลน์สำหรับเส้นทาง



เมื่อนาฬิกาชาร์จและเชื่อมต่อกับ Wi-Fi แผนที่ออฟไลน์จะมีการดาวน์โหลดสำหรับแต่ละเส้นทางลงบนนาฬิกาโดยอัตโนมัติ การดาวน์โหลดประกอบด้วยแผนที่กลางแจ้งพื้นฐาน (ไม่มีแผนที่ความร้อน)

เลือกเส้นทาง



เมื่อเลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS ทางลัดไปยังการเลือกเส้นทางจะปรากฏอยู่ด้านล่างโหมดกีฬาที่เลือก



นอกจากนี้ คุณยังสามารถไปที่ **ตัวเลือกแผนที่** » **เลือกเส้นทาง** เพื่อค้นหารายการเส้นทางของคุณ และหรือกดปุ่มกลางเพื่อเลือกเส้นทาง

ตัวอย่างแผนที่จะมองเห็นได้สำหรับเส้นทาง หากได้ดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ไว้ของเส้นทางนั้นไว้



ดูเส้นทางก่อนออกกำลังกาย

เส้นทางที่เลือกสามารถดูบนแผนที่ก่อนเริ่มออกกำลังกาย

ในมุมมองเริ่มต้น กดปุ่มขวาบนหรือปัดลงเพื่อดูแผนที่พร้อมภาพรวมของความยาวเส้นทาง และแผนที่เพื่อดูมุมมองที่ซูมเข้าพร้อมระยะทาง (มุมมองจากที่สูง) ไปยังจุดเริ่มต้น

เลือกเส้นทางระหว่างการออกกำลังกาย

1. ระหว่างออกกำลังกายให้กดปุ่มด้านล่างค้างไว้หรือปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอเพื่อเปิดเมนู



2. เลือก เลือกเส้นทาง
3. เลือกเส้นทางที่คุณต้องการใช้
4. หากต้องการออกจากเมนู ให้กดปุ่มขวาบนหรือปิดลง

การนำทางตามเส้นทาง

เส้นทางที่เลือกจะมองเห็นได้โดยอัตโนมัติในมุมมองแผนที่ระหว่างการออกกำลังกาย หากโหมดกีฬาที่เลือกมีแผนที่พร้อมใช้งานและเปิดใช้งาน GPS โดยขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาที่เลือกและขณะอยู่บนเส้นทางคุณสามารถดูระยะทางซ้าย ETA (เวลาถึงโดยประมาณ) และการไต่ระดับไปทางซ้ายหรือ ETE (เวลาโดยประมาณบนเส้นทาง) ไปยังจุดสิ้นสุดของเส้นทาง

หากคุณกำลังใช้เวย์พ้อยท์ ระยะทาง, ETA, การไต่ระดับไปทางซ้าย และ ETE จะอ้างอิงถึงเวย์พ้อยท์ถัดไปแทนที่จะเป็นจุดสิ้นสุดของเส้นทาง



แต่แผนที่ เพื่อดูภาพรวมของเส้นทางและระยะทางไปยังจุดสิ้นสุดของเส้นทาง นาฬิกาจะกลับสู่มุมมองเริ่มต้น โดยอัตโนมัติหลังจากนั้นสักครู่



ข้อมูลเส้นทางทั้งหมดไม่สามารถมองเห็นได้ในโหมดพลังงานต่ำ



พลิกข้อมือ เตะหน้าจอหรือกดปุ่มเปิด/ปิดเพื่อปลุกจอแสดงผล

ขณะที่ไปตามเส้นทาง นาฬิกาจะช่วยให้คุณอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องโดยแจ้งเตือนเพิ่มเติมเมื่อคุณเคลื่อนที่ไปตามเส้นทาง

เช่น ถ้าคุณออกนอกเส้นทาง นาฬิกาจะแจ้งให้ทราบว่า คุณไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง และจะแจ้งให้ทราบเมื่อคุณกลับเข้าเส้นทางแล้ว



เมื่อคุณไปถึงจุดพิกัดบนเส้นทาง คุณจะได้รับป๊อปอัพข้อมูลที่แสดงระยะทางไปยังจุดพิกัดถัดไป

 **หมายเหตุ:** หากคุณเปลี่ยนความแม่นยำของตำแหน่ง เป็น ดี อาจเกิดการหน่วงเล็กน้อยสำหรับการแจ้งเตือน

การลบเส้นทาง

หากคุณต้องการลบเส้นทางออกจากรันนิง แต่ยังคงเก็บไว้ในแอปมือถือ Suunto ให้เลือกเส้นทางในแอปบนโทรศัพท์ของคุณ และยกเลิกการเลือกตัวเลือก เพิ่มไปยังนาฬิกา

ตรวจสอบให้แน่ใจว่านาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับแอปมือถือ Suunto และซิงค์หลังจากการเปลี่ยนแปลง

หากต้องการลบเส้นทางออกจากทั้งนาฬิกาและแอปมือถือ Suunto โดยสิ้นเชิง ให้เลือกเส้นทางในแอปมือถือ Suunto แล้วเลือกตัวเลือกลบ

การออกกำลังกายกับเสียงเพลง

ด้วย Suunto 7 คุณสามารถเข้าถึงเพลงและรายการเสียงอื่นๆ ในระหว่างการออกกำลังกายได้ แม้จะสวมถุงมือหรืออยู่ในสภาพเปียกชื้น

[ส่วนควบคุมสื่ออัตโนมัติ](#)

[เปิดส่วนควบคุมสื่อระหว่างการออกกำลังกาย](#)

[หยุดชั่วคราวและข้ามเพลงด้วยปุ่ม](#)

[ฟังเพลงโดยไม่ต้องใช้โทรศัพท์](#)

ส่วนควบคุมสื่ออัตโนมัติ



หากคุณเริ่มเล่นเพลงจากโทรศัพท์ของคุณในระหว่างการออกกำลังกาย ส่วนควบคุมสื่อสามารถปรากฏที่ด้านบนของมุมมองการออกกำลังกายของคุณ

หากต้องการออกจากมุมมองส่วนควบคุมสื่อให้ปิดไปทางขวา

จัดการส่วนควบคุมสื่อ

เปิดส่วนควบคุมสื่อระหว่างการออกกำลังกาย

หากคุณต้องการหยุดชั่วคราวหรือข้ามเพลงในระหว่างการออกกำลังกาย คุณต้องออกจากแอป Suunto Wear ก่อน จากนั้นจึงเปิดส่วนควบคุมสื่อ

การใช้ปุ่มลัด ซึ่งทำได้ง่ายแม้ในขณะที่สวมถุงมือหรืออยู่ในสภาพเปียก

1. กดปุ่ม Power เพื่อออกจากแอป Suunto Wear ระหว่างการออกกำลังกาย



2. ขณะอยู่ที่หน้าบีคณาฬิกา กดปุ่มกลางเพื่อเปิดมุมมองส่วนควบคุมสื่อ



- ปรับเพลงของคุณตามความต้องการ โดยทำได้ทั้งการสัมผัสหรือใช้ปุ่ม



- กดปุ่ม Power เพื่อกลับไปหน้าจอ นาฬิกา
- กดปุ่มขวาบนเพื่อกลับไปยังการบันทึกการออกกำลังกายของคุณ



หมายเหตุ: การออกกำลังกายของคุณจะยังบันทึกอยู่ แม้ว่าคุณจะออกจากแอป Suunto Wear

หยุดชั่วคราวและข้ามเพลงด้วยปุ่ม

แอปควบคุมสื่อรองรับการใช้ปุ่มนอกเหนือไปจากใช้ท่าทางในการสัมผัส คุณสามารถควบคุมเพลงด้วยปุ่มได้แม้ว่ามือของคุณจะมีเหงื่อหรือสวมถุงมือ



หยุดชั่วคราวและเล่น

กดปุ่มกลางเพื่อหยุดชั่วคราว แล้วกดอีกครั้งเพื่อเล่น

เพลงถัดไป

กดปุ่มขวาบน

เพลงก่อนหน้า

กดปุ่มขวาล่าง

ตัวเลือกการออกกำลังกาย

โทนเสียงและการสั่นระหว่างออกกำลังกาย



ความยาวของสระว่ายน้ำ

การประหยัดพลังงาน



โทนเสียงและการสั่นระหว่างออกกำลังกาย

แอป Suunto Wear ใช้เสียงและการสั่นในการแจ้งให้คุณทราบระหว่างการออกกำลังกาย เพื่อให้คุณติดตามความคืบหน้าได้โดยไม่ต้องดูหน้าจอตลอดเวลา เช่น คุณจะได้ยินเสียงและรู้สึกว่าการสั่นเมื่อคุณได้รับการอัปเดตรอบอัตโนมัติ เพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะไม่พลาดสถิติสำคัญ

จัดการโทนเสียง

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear 
2. บัดเมนูขึ้นและไปที่ **ตัวเลือกการออกกำลังกาย**  » **โทนเสียงและการสั่น**
3. เปิดหรือปิด โทนเสียง


จัดการการสั่น

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear 
2. บัดเมนูขึ้นและไปที่ **ตัวเลือกการออกกำลังกาย**  » **โทนเสียงและการสั่น**
3. เปิดหรือปิด การสั่น

ความยาวของสระว่ายน้ำ

นาฬิกาของคุณจะใช้ความยาวของสระว่ายน้ำเพื่อกำหนดช่วงเวลาในการว่ายน้ำและเพื่อวัดความเร็วและระยะทางในการว่ายน้ำของคุณ คุณสามารถตั้งค่าความยาวสระว่ายน้ำได้อย่างง่ายดายในตัวเลือกการออกกำลังกายก่อนเริ่มว่ายน้ำ

กำหนดค่าความยาวของสรวายน้ำ

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear 
2. แตะกิจกรรมที่ด้านล่างปุ่มเริ่มต้น



3. เลือกโหมดกีฬา การว่ายน้ำในสระ



4. บัดเมนูขึ้นและไปที่ ตัวเลือกการออกกำลังกาย » ความยาวสรว



5. กำหนดค่าความยาวของสระว่ายน้ำที่ถูกต้อง
6. กลับไปที่มุมมองเริ่มต้น และเริ่มออกกำลังกาย



การประหยัดพลังงาน

[เปลี่ยนความแม่นยำของตำแหน่ง](#)

[เปลี่ยนการตั้งค่าการแสดงผล](#)

เปลี่ยนความแม่นยำของตำแหน่ง

เมื่อคุณบันทึกการออกกำลังกาย Suunto 7 จะอัปเดตข้อมูลตำแหน่งของคุณทุก 1 วินาที เพื่อประหยัดพลังงานแบตเตอรี่ คุณสามารถเปลี่ยนความแม่นยำของ GPS ก่อนหรือระหว่างออกกำลังกายได้

ความแม่นยำของตำแหน่ง มีตัวเลือกดังนี้:

- ดีที่สุด: ~ 1 วินาทีช่วงเวลา GPS คงที่ ใช้พลังงานสูงสุด
- ดี: ~ 10 วินาทีช่วงเวลา GPS คงที่ ใช้พลังงานปานกลาง

ถ้าคุณเลือก ดี ความแม่นยำของตำแหน่ง แบตเตอรี่จะใช้งานได้นานขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายกลางแจ้ง สำหรับโหมดกีฬาบางโหมด เช่น วิ่งหรือปั่นจักรยาน จะมีการใช้ FusedTrack™ เพื่อปรับปรุงคุณภาพการติดตาม FusedTrack™ จะใช้เซ็นเซอร์จับความเคลื่อนไหวเพื่อบันทึกการเคลื่อนไหวของคุณระหว่างการอ่าน GPS ที่ต่างกัน ซึ่งจะช่วยให้คุณติดตามการออกกำลังกายได้ดีขึ้น

วิธีเปลี่ยน ความแม่นยำของตำแหน่ง ก่อนออกกำลังกาย:

1. เลือกโหมดกีฬาสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งด้วย GPS เช่น การวิ่ง การขี่จักรยาน หรือการเดิน
2. เลื่อนลงแล้วเลือก การประหยัดพลังงาน » ความแม่นยำของตำแหน่ง
3. เปลี่ยน ความแม่นยำของตำแหน่ง เป็น ดี.

วิธีเปลี่ยน ความแม่นยำของตำแหน่ง ระหว่างการออกกำลังกาย:

1. กดปุ่มด้านล่างค้างไว้หรือปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอเพื่อเปิดเมนู
2. เลื่อนลงแล้วเลือก การประหยัดพลังงาน » ความแม่นยำของตำแหน่ง
3. เปลี่ยน ความแม่นยำของตำแหน่ง เป็น ดี.



หมายเหตุ: การตั้งค่าการประหยัดพลังงานที่คุณเลือกจะบันทึกไว้ในโหมดกีฬา การเลือกโหมดกีฬาเดียวกัน (เช่น การวิ่ง) เป็นครั้งที่สอง จะใช้การกำหนดค่าการประหยัดพลังงานที่ใช้ก่อนหน้านี้โดยอัตโนมัติ (ความแม่นยำของตำแหน่ง, การตั้งค่าการแสดงผล ฯลฯ)

เปลี่ยนการตั้งค่าการแสดงผล

จากค่าเริ่มต้น การตั้งค่า จอแสดงผล ระหว่างออกกำลังกายจะตั้งไว้ที่ปิดเพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่

เปิดแผนที่ตลอดเวลา

จัดการเปิดแผนที่ไว้ตลอดเวลาก่อนออกกำลังกาย

เปิดแผนที่ตลอดเวลา

หากคุณออกกำลังกายที่ต้องดูแผนที่ตลอดเวลา คุณสามารถเลือกที่จะเปิดแผนที่ไว้ระหว่างการออกกำลังกาย

ข้อควรจำ

- การเปิดหน้าจอค้างไว้ตลอดเวลาการออกกำลังกายจะเป็นการลดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ลงอย่างมาก
- เนื่องจากการค้างภาพหรือการเบิร์นอินของหน้าจอเป็นพฤติกรรมปกติของจอแสดงผล OLED การเปิดหน้าจอของคุณค้างไว้เป็นเวลานาน จะส่งผลกระทบต่ออายุการใช้งานของจอแสดงผลของคุณ

เปิดใช้งานแผนที่ไว้ตลอดเวลาก่อนออกกำลังกาย

เปิดใช้งาน เปิดแผนที่ตลอดเวลา เพื่อดูแผนที่ตลอดเวลาโดยไม่ต้องหมุนข้อมือหรือกดปุ่มเปิด/ปิด:

1. เลือกโหมดกีฬา ที่คุณต้องการใช้
2. เลื่อนลงแล้วเลือก การประหยัดพลังงาน » จอแสดงผล » เปิดแผนที่ตลอดเวลา
3. เปิดใช้งาน เปิดแผนที่ตลอดเวลา



หมายเหตุ: การเปิดใช้งานแผนที่ไว้ตลอดเวลาจะเพิ่มการใช้พลังงานแบตเตอรี่



หมายเหตุ: การตั้งค่า การประหยัดพลังงาน ที่คุณเลือกจะบันทึกไว้ในโหมดกีฬา การเลือกโหมดกีฬาเดียวกัน (เช่น การวิ่ง) เป็นครั้งที่สอง จะใช้การกำหนดค่า การประหยัดพลังงาน ที่ใช้ก่อนหน้านี้โดยอัตโนมัติ (เปิดแผนที่ตลอดเวลา, ความแม่นยำของตำแหน่ง ฯลฯ)

จัดการเปิดแผนที่ไว้ตลอดเวลาก่อนออกกำลังกาย

1. กดปุ่มด้านล่างค้างไว้หรือปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอเพื่อเปิดเมนู



2. เลือก การประหยัดพลังงาน » จอแสดงผล » เปิดแผนที่ตลอดเวลา
3. เปิดใช้งาน เปิดแผนที่ตลอดเวลา.
4. หากต้องการออกจากเมนู ให้กดปุ่มขวาบนหรือปัดลง

ตัวเลือกแผนที่

เปลี่ยนรูปแบบแผนที่

ดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ที่กำหนดเอง

เลือกเส้นทาง

เปลี่ยนความแม่นยำของตำแหน่ง

เปิดแผนที่ตลอดเวลา

เปลี่ยนรูปแบบแผนที่

แอป Suunto Wear มีรูปแบบแผนที่ที่แตกต่างกัน วิธีเปลี่ยนรูปแบบแผนที่

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear
2. บิดเมนูขึ้นและไปที่ ตัวเลือกแผนที่ » รูปแบบแผนที่
3. ดูตามรายการและเลือกรูปแบบแผนที่ที่ต้องการ

เปลี่ยนรูปแบบแผนที่ระหว่างการออกกำลังกาย

1. ให้กดปุ่มด้านล่างค้างไว้หรือบิดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอเพื่อเปลี่ยนรูปแบบแผนที่



2. เรียกดูรายการเพื่อค้นหา รูปแบบแผนที่หรือแผนที่ความร้อนที่คุณต้องการใช้ คุณสามารถเลื่อนด้วยปุ่มหรือการสัมผัส
3. กดปุ่มกลางหรือตะเพื่อเลือกรูปแบบแผนที่ใหม่
4. ดำรงต่อไป เมนูจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากที่คุณเลือก!

ดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ที่กำหนดเอง



นอกจากการดาวน์โหลดแผนที่ท้องถิ่นโดยอัตโนมัติแล้ว แอป Suunto Wear ยังให้คุณดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ที่กำหนดเองสำหรับการผจญภัยนอกบ้านของคุณ เช่น หากคุณไม่แน่ใจว่าจุดหมายปลายทางการเดินทางของคุณมีเครือข่าย WiFi ให้ใช้ คุณสามารถดาวน์โหลดแผนที่สำหรับพื้นที่ดังกล่าวล่วงหน้า

1. ตรวจสอบดูว่านาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับ WiFi



2. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear .
3. ปัดเมนูขึ้นและไปที่ ตัวเลือกแผนที่  » แผนที่ออฟไลน์
4. ชูมแผนที่ด้วยปุ่มขวาบนและขวาล่าง จากนั้นให้แตะและลากเพื่อเลื่อนและกำหนดพื้นที่แผนที่ที่จะดาวน์โหลด



5. แตะเครื่องหมายถูกหรือกดปุ่มกลางเพื่อเลือกพื้นที่



6. แผนที่จะเริ่มดาวน์โหลดขณะนาฬิกากำลังชาร์จและเชื่อมต่อกับ Wifi
7. คุณจะได้รับการแจ้งเตือนในนาฬิกาเมื่อการดาวน์โหลดแผนที่เสร็จสมบูรณ์



 **หมายเหตุ:** สำหรับแผนที่ออฟไลน์ในพื้นที่และแบบกำหนดเองรูปแบบแผนที่ความร้อนทั้งหมดจะรวมอยู่ในการดาวน์โหลด

 **หมายเหตุ:** คุณสามารถบันทึกแผนที่ที่กำหนดเองในนาฬิกาของคุณได้ครั้งละหนึ่งรายการ

ตัวเลือกทั่วไป

การตั้งค่าโปรไฟล์



หน่วย

Google Fit

ดูเวอร์ชันของแอป Suunto Wear ของคุณ



การตั้งค่าโปรไฟล์

คุณสามารถตรวจสอบน้ำหนัก ส่วนสูง ปีเกิด เพศ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในการตั้งค่าส่วนบุคคลของคุณ วิธีปรับการตั้งค่า

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear 
2. ปิดเมนูขึ้นและไปที่ ตัวเลือกทั่วไป  » โปรไฟล์.
3. เลือกการตั้งค่าที่คุณต้องการปรับ
4. ปรับการตั้งค่า
5. ยืนยัน โดยแตะเครื่องหมายถูกหรือกดปุ่มกลาง

หน่วย

แอป Suunto Wear รองรับทั้งระบบหน่วยเมตริก (กก., กม.) และระบบอังกฤษ (ไมล์, ปอนด์) สำหรับการตั้งค่าข้อมูลส่วนบุคคลและการดูสถิติการออกกำลังกายของคุณ

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear 
2. ปิดเมนูขึ้นและไปที่ ตัวเลือกทั่วไป  » หน่วย
3. ปรับการตั้งค่า
4. ยืนยันโดยแตะเครื่องหมายถูกหรือกดปุ่มกลาง

Google Fit

หากคุณใช้ Google Fit เพื่อติดตามกิจกรรมประจำวัน และต้องการดูว่าการออกกำลังกาย กิจกรรมประจำวัน และการนอนหลับที่บันทึกด้วยแอป Suunto Wear ส่งผลต่อเป้าหมายกิจกรรมประจำวันของคุณอย่างไร ให้เชื่อมต่อแอป Suunto Wear กับ Google Fit เมื่อเชื่อมต่อแล้ว ข้อมูลเชิงลึกจากการออกกำลังกายที่บันทึกด้วยแอป Suunto Wear จะสามารถเข้าถึงได้ใน Google Fit

เชื่อมต่อกับ Google Fit

1. ไปที่ Google Fit ในนาฬิกาของคุณ



2. ลงชื่อเข้าใช้งาน Google Fit ด้วยบัญชี Google ของคุณ
3. ไปที่ แอป Suunto Wear 
4. ปิดเมนูขึ้นและไปที่ ตัวเลือกทั่วไป  » Google Fit



5. แตะที่ เชื่อมต่อ
6. เลือกบัญชี Google เดียวกับที่คุณใช้ในการลงชื่อเข้าใช้งาน Google Fit
7. เลื่อนลงและแตะเครื่องหมายถูกเพื่อให้ Suunto ซิงค์ข้อมูลที่บันทึกระหว่างที่คุณทำกิจกรรมกับ Google Fit

บันทึก




ในบันทึกของคุณ คุณสามารถค้นหาการออกกำลังกายก่อนหน้า และดูสถิติกิจกรรมประจำวันของวันนี้และการนอนหลับครั้งสุดท้ายของคุณ

วิธีดู บันทึก ของคุณในนาฬิกา:

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear 

2. ปิดเมนูขึ้นแล้วแตะ **บันทึก** เพื่อเปิดรายการสรุปการออกกำลังกาย
3. แตะการออกกำลังกายที่คุณต้องการดูรายละเอียดเพิ่มเติม

 **หมายเหตุ:** จำไว้ว่าให้ซิงค์ (และบันทึก) การออกกำลังกายของคุณกับแอปมือถือ Suunto หากคุณต้องรีเซ็ตนาฬิกาของคุณ การออกกำลังกายที่ไม่ซิงค์ในบันทึกจะหายไป

6. อัตราการเต้นของหัวใจ

ติดตามอัตราการเต้นของหัวใจด้วย Suunto 7



Suunto 7 ใช้เทคโนโลยีอัตราการเต้นของหัวใจจากข้อมือ (WHR) หรือที่เรียกว่าอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล ซึ่งจะวัดอัตราการเต้นของหัวใจผ่านไฟ LED เพื่อติดตามการไหลเวียนของเลือดที่ข้อมือของคุณ ซึ่งหมายความว่า คุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายหรือใช้งานในชีวิตประจำวันได้โดยไม่ต้องใช้สายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

[ปัจจัยที่มีผลต่อการวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมือ](#)

[วิธีสวมนาฬิกาเพื่อปรับปรุงการวัดค่า HR](#)

[อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย](#)

[อัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน](#)



หมายเหตุ: แอป Suunto Wear ไม่รองรับการใช้สายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจภายนอก

ปัจจัยที่มีผลต่อการวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมือ

- ต้องสวมใส่นาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์กับผิว ไม่ว่าจะบางเพียงใดก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แน่น โดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่นาฬิกาตามปกติ เช่น เซอร์จะอ่านการไหลเวียนของเลือดผ่านเนื้อเยื่อ ดังนั้น ยิ่งสัมผัสเนื้อเยื่อมากก็ยิ่งอ่านได้ดี
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เช่น เซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้อย่างคงที่ การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกช่วยได้
- เมื่อดีวีและรอยสักอาจปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัลขาดความน่าเชื่อถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคัลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำ

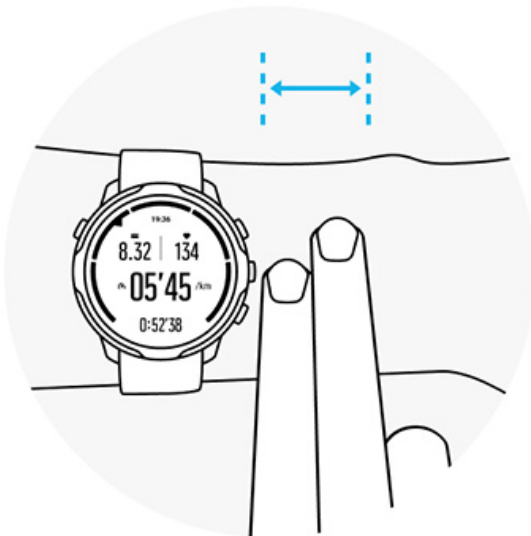
วิธีสวมนาฬิกาเพื่อปรับปรุงการวัดค่า HR

ความแม่นยำของการวัดค่า HR แบบออปติคัลนั้นได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยหลายประการและอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล หนึ่งในปัจจัยที่สร้างความแตกต่างมากที่สุดคือวิธีที่คุณสวมใส่ นาฬิกา การสวมใส่ที่พอดีสามารถช่วยปรับความแม่นยำในการอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจ เริ่มต้นด้วยเคล็ดลับต่อไปนี้ จากนั้นทดสอบและปรับความพอดีของนาฬิกาจนกว่าคุณจะพบจุดที่เหมาะสมที่สุดของคุณ



ระหว่างการใช้ในชีวิตประจำวัน

สวมใส่นาฬิกา Suunto ให้นือกระดุกข้อมืออย่างน้อย 1 นิ้ว และตรวจสอบดูว่านาฬิการัดอย่างพอดีบนข้อมือของคุณ นาฬิกาควรสัมผัสกับผิวหนังของคุณอยู่เสมอ เพื่อให้คุณมองไม่เห็นแสงที่ส่องจากเซ็นเซอร์



ขณะออกกำลังกาย

ทดสอบความพอดี ซึ่งสิ่งสำคัญคือการสวมใส่นาฬิกาข้อมือของคุณให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้และเพื่อป้องกันไม่ให้เลื่อนลงระหว่างการออกกำลังกาย ตัวบ่งชี้ที่ดีคือสวมนาฬิกาเหนือกระดูกข้อมือของคุณประมาณ 2 นิ้ว ตรวจสอบดูอีกครั้งว่าคุณสวมนาฬิกาแน่นและใกล้กับผิวหนัง แต่ไม่แน่นเกินไปจนลดการไหลเวียนโลหิต

หลวมเกินไป




พอดี



⚠ คำเตือน: คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลอาจไม่ได้แม่นยำสำหรับผู้ใช้งานทุกคนในทุกกิจกรรม นอกจากนี้ อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลยังอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสีผิวที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงกว่าหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัล

 คำเตือน: คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น และไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์

 คำเตือน: ปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่ม โปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายหักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

 คำเตือน: อาจเกิดอาการแพ้หรือระคายเคืองผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม หากเกิดกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้และรีบปรึกษาแพทย์ทันที

7. กิจกรรมประจำวัน

นอกเหนือจากการติดตามกีฬา คุณสามารถใช้ Suunto 7 เพื่อติดตามกิจกรรมประจำวันและการฟื้นตัวของคุณได้ คุณสามารถติดตามจำนวนก้าว แคลอรี อัตราการเต้นของหัวใจ ทรัพยากรของร่างกาย และการนอนหลับในแต่ละวัน ได้ในนาฬิกา และติดตามแนวโน้มด้วยแอปมือถือ Suunto

[จำนวนก้าว](#)

[แคลอรี](#)

[อัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน](#)

[ทรัพยากรของร่างกาย](#)

[การนอน](#)

[Google Fit](#)

อัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน

นาฬิกาของคุณสามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจตลอดทั้งวันเพื่อให้คุณเห็นภาพรวมของกิจกรรมและระดับการฟื้นตัวของคุณ

Title อัตราการเต้นของหัวใจ เป็นวิธีที่รวดเร็วในการตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจปัจจุบันของคุณ และกราฟตลอด 24 ชั่วโมงจะแสดงให้เห็นว่าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรตลอดทั้งวัน — เมื่อคุณพักผ่อนและเมื่อคุณเคลื่อนไหว ในขณะที่กราฟอัปเดตทุก 10 นาที จะมีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจปัจจุบันของคุณทุกวินาทีเพื่อให้ข้อมูลตอบกลับที่เป็นปัจจุบันแก่คุณ

นอกจากนี้ คุณยังสามารถไปที่ **บันทึก > กิจกรรมประจำวัน** ของคุณเพื่อดูข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน

ทรัพยากรของร่างกาย

นาฬิกาของคุณสามารถวัดความเครียดและการฟื้นตัวของคุณตลอดทั้งวันเพื่อช่วยให้คุณแน่ใจว่าคุณมีพลังงานเพียงพอที่จะทำงานตลอดทั้งวัน และเพื่อรักษาสมดุลที่ดีต่อร่างกายระหว่างกิจกรรม ความเครียด และการฟื้นตัว

Title พลังงาน เป็นวิธีที่รวดเร็วในการตรวจสอบระดับทรัพยากรปัจจุบันของคุณ หรือดูว่าการนอนหลับ กิจกรรมประจำวัน และความเครียดจะส่งผลกระทบต่อทรัพยากรของร่างกายของคุณอย่างไรจากกราฟ 24 ชั่วโมง ในขณะที่กราฟจะอัปเดตทุก 30 นาที แต่ระดับทรัพยากรปัจจุบันของคุณจะได้รับการอัปเดตบ่อยขึ้น แถบสีเขียวแสดงช่วงเวลาที่คุณกำลังฟื้นตัว

หากคุณกำลังติดตามการนอนด้วย Suunto 7 คุณยังสามารถติดตามปริมาณทรัพยากรของร่างกายที่คุณได้รับในช่วงกลางคืน และระดับทรัพยากรของร่างกายทั้งหมดของคุณเมื่อคุณตื่นนอน

นอกจากนี้ยังสามารถค้นหาข้อมูลทรัพยากรของร่างกายได้ในแอป Suunto Wear ผ่าน **บันทึก > กิจกรรมประจำวัน**

เปิดอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันและทรัพยากร

วิธีเปิด ทรัพยากรอัตราการเต้นของหัวใจรายวัน จาก Tile:

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดหน้าจอไปทางซ้ายเพื่อดู Tile ของคุณ
2. ค้นหา Tile อัตราการเต้นของหัวใจ หรือ Tile พลังงาน
3. แตะ เปิด และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อดำเนินการต่อ

วิธีเปิด ทรัพยากรอัตราการเต้นของหัวใจรายวัน จากแอป Suunto Wear:

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear
2. เลื่อนเมนูลงแล้วไปที่ บันทึก > กิจกรรมประจำวัน
3. เปิด ทรัพยากรอัตราการเต้นของหัวใจรายวัน และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อดำเนินการต่อ



หมายเหตุ: การติดตาม ทรัพยากรอัตราการเต้นของหัวใจรายวัน จะใช้งานแบตเตอรี่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย



หมายเหตุ: การติดตามการนอนหลับต้องใช้ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ หากคุณเปิดการติดตามการนอน ทรัพยากรอัตราการเต้นของหัวใจรายวัน จะเปิดด้วยเช่นกัน

8. การนอน

ด้วย Suunto 7 คุณสามารถติดตามการนอนของคุณได้ สิ่งหนึ่งที่คุณเห็นตามปกติเกี่ยวกับการนอนหลับคือเราพักผ่อนเพื่อฟื้นตัว และวิธีเดียวที่ดีที่สุดในการทำเช่นนี้คือในระหว่างการนอนหลับ หากต้องการเพิ่มสมรรถภาพ การนอนหลับที่ดีและได้รับการฟื้นฟูเป็นสิ่งสำคัญ

ปัจจัยพื้นฐานสองอย่างในการนอนหลับให้ได้ประโยชน์สูงสุดคือ:

1. ตรวจสอบว่าคุณนอนหลับอย่างเพียงพอ
2. รักษาจังหวะการนอนหลับให้สม่ำเสมอ

โซลูชันการติดตามการนอนของ Suunto สร้างมาจากหลักการทั้งสองนี้

[เปิดการติดตามการนอน](#)

[Sleep Tile](#)

[รายงานการนอนหลับ](#)

[โหมด Cinema](#)

[ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการนอนหลับในแอปมือถือ Suunto](#)

เปิดการติดตามการนอน

การติดตามการนอนไม่ได้เปิดใช้งานด้วยค่าเริ่มต้น ดังนั้นเพื่อติดตามการนอนหลับ คุณต้องเปิดใช้งานคุณสมบัตินี้ก่อน การเปิดใช้งานการติดตามการนอนมีสองวิธี

คุณสามารถเปิดใช้งานคุณสมบัติการติดตามการนอนจาก Suunto [Sleep Tile](#):

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดไปทางขวาเพื่อเข้าถึง Tile
2. ค้นหา Sleep Tile แล้วกด เปิด
3. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

นอกจากนี้ยังสามารถเปิดใช้งานคุณสมบัติจากแอป Suunto Wear:

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear
2. เลื่อนเมนูลงแล้วไปที่ **บันทึก** > **การนอน** > **การติดตามการนอนหลับ**
3. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

รายงานการนอนหลับ



คุณสามารถดูข้อมูลเชิงลึกเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนอนหลับของคุณได้จากรายงานการนอนหลับ รายงานการนอนหลับจะสรุปคุณภาพการนอนหลับของคุณและช่วงระยะเวลาการนอนหลับต่าง ๆ นอกจากนี้ยังแสดงอัตราการเต้นของหัวใจระหว่างการนอนหลับและทรัพยากรของร่างกายในช่วงเวลาดึ้นนอน

วิธีเข้าถึงรายงานการนอนหลับของคุณจาก Sleep Tile:

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดหน้าจอไปทางซ้ายเพื่อดู Tile ของคุณ
2. ค้นหา Sleep Tile แล้วแตะ

นอกจากนี้ยังสามารถเข้าถึงรายงานการนอนหลับได้จากแอป Suunto Wear:

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดแอป Suunto Wear
2. เลื่อนเมนูลงแล้วไปที่ **บันทึก** > การนอน.

โหมด Cinema



คุณสามารถปิดเสียงนาฬิกาของคุณระหว่างการนอนหลับได้โดยเปิดโหมด Cinema จากการตั้งค่าระบบนาฬิกา โหมด Cinema จะปิดการแสดงผลของคุณเพื่อไม่ให้รบกวนคุณระหว่างการนอนหลับหรือขณะเข้านอน

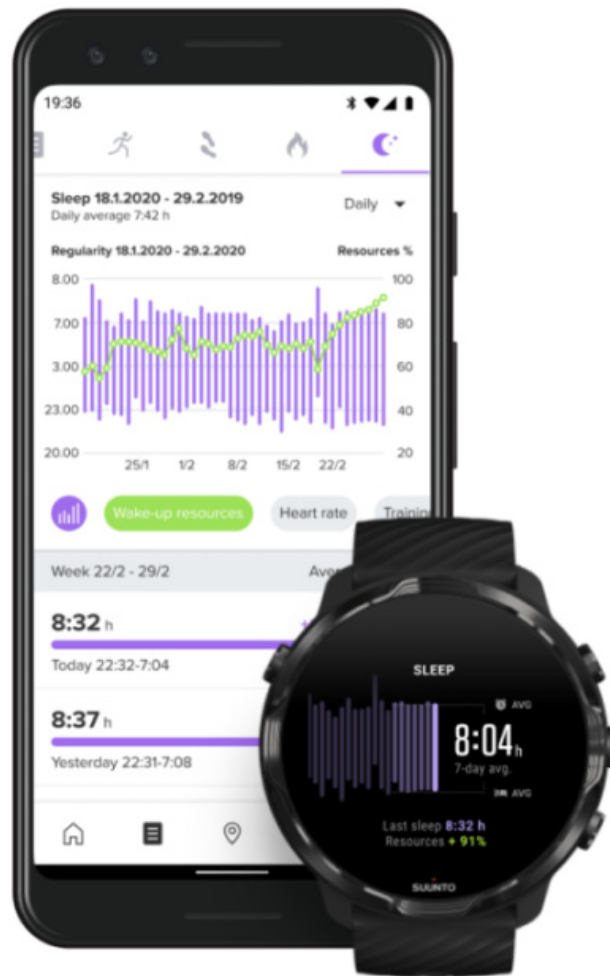
ขณะอยู่ในโหมด Cinema นาฬิกาของคุณจะปิดเสียงการแจ้งเตือนทั้งหมดด้วย ยกเว้นนาฬิกาปลุก

วิธีเปิดใช้งานโหมด Cinema:

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดด้านบนของหน้าจอลง

2. แตะไอคอนโหมด Cinema 

ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการนอนหลับในแอปมือถือ Suunto



แอปมือถือ Suunto จะให้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้นเกี่ยวกับการนอนหลับของคุณ จากแอปมือถือ Suunto คุณสามารถตรวจสอบบันทึกประวัติการนอนหลับและการวิเคราะห์ระยะยาวได้

การวิเคราะห์และการบันทึกประวัติการนอนหลับโดยละเอียดสามารถดูได้จากมุมมองวันและบันทึก

9. เพลง

ฟังเพลงที่ช่วยพาคุณไปให้ไกลขึ้น โดยเชื่อมต่อหูฟังของคุณเข้ากับโทรศัพท์และความคุมเพลงจากข้อมือของคุณ หรือดาวน์โหลดเพลงโปรดไปที่นาฬิกาของคุณและไม่ต้องใช้โทรศัพท์

ควบคุมเพลงจากข้อมือของคุณ

เชื่อมต่อหูฟังของคุณเข้ากับโทรศัพท์และความคุมเพลงและรายการเสียงอื่นๆ ทั้งปรับระดับเสียง หยุดชั่วคราว และข้ามเพลง ล้วนทำได้โดยตรงจากข้อมือของคุณ โดยไม่ต้องหยิบโทรศัพท์ออกจากกระเป๋า

[ส่วนควบคุมสื่ออัตโนมัติ](#)

[ปุ่มลัดเข้าสู่ส่วนควบคุมสื่อ](#)

[ดาวน์โหลดแอปสำหรับเพลงของคุณ](#)

[การออกกำลังกายกับเสียงเพลง](#)

ส่วนควบคุมสื่ออัตโนมัติ



ส่วนควบคุมสื่อจะปรากฏที่นาฬิกาโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มเล่นเพลงหรือรายการเสียงอื่นๆ จากโทรศัพท์ของคุณ

หากต้องการออกจากส่วนควบคุมสื่อ ให้ปิดไปทางขวาหรือกดปุ่ม Power

** หากต้องการกลับไปส่วนควบคุมสื่อขณะอยู่ที่หน้าปัด ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอหรือใช้ปุ่มลัด (กดปุ่มกลาง)

จัดการส่วนควบคุมสื่อ

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ การตั้งค่า ⚙️ » ทั่วไป
3. เปิดหรือปิด เปิดใช้งานส่วนควบคุมสื่ออัตโนมัติ

หากส่วนควบคุมสื่อไม่ปรากฏในนาฬิกา

หากคุณไม่เห็นส่วนควบคุมสื่อโดยอัตโนมัติในนาฬิกาเมื่อเริ่มเล่นเพลงจากโทรศัพท์ของคุณ

1. ตรวจสอบดูว่านาฬิกา [เชื่อมต่อกับแอป Wear OS by Google](#) ในโทรศัพท์ที่คุณใช้เล่นเพลง จากนั้นลองอีกครั้ง
2. ไปที่ การตั้งค่า » ทั่วไป » เปิดใช้งานส่วนควบคุมสื่ออัตโนมัติ และตรวจสอบดูว่าได้เปิดแล้ว

ปุ่มลัดเข้าสู่ส่วนควบคุมสื่อ

จากค่าเริ่มต้น Suunto 7 มีปุ่มลัดสำหรับควบคุมสื่อ เพื่อให้เข้าถึงเพลงและรายการเสียงอื่นๆ ของคุณได้ง่าย แม้ในระหว่างการออกกำลังกาย

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มกลางที่ด้านขวาเพื่อเปิดส่วนควบคุมสื่อ



2. ใช้การแตะหรือกดปุ่มเพื่อควบคุมเพลงหรือรายการเสียงอื่นๆ ของคุณ



3. หากต้องการออกจากส่วนควบคุมสื่อ ให้ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่ม Power



เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับปุ่มลัด

ดาวน์โหลดแอปสำหรับเพลงของคุณ

บริการเพลงบางอย่าง เช่น Spotify และ Pandora จะมีแอปสำหรับควบคุมเพลงของคุณด้วยนาฬิกา เช่น คุณสามารถใช้แอปเพลงดูเพลงที่เพิ่งเล่นหรือบันทึกเพลงโปรดได้ด้วยนาฬิกาของคุณ คุณสามารถค้นหาและดาวน์โหลดแอปจาก Google Play Store ในนาฬิกา

ฟังเพลงโดยไม่ต้องใช้โทรศัพท์

Suunto 7 สามารถจัดเก็บเพลงหลายพันเพลง เพื่อให้คุณสามารถฟังเพลง โปรดหรือรายการเสียงอื่นๆ ได้ทุกที่โดยไม่ต้องใช้โทรศัพท์

หากต้องการฟังเพลงในนาฬิกาโดยไม่ต้องใช้โทรศัพท์ คุณต้องมีสิ่งต่อไปนี้

- แอปเพลงในนาฬิกาที่รองรับการใช้งานแบบออฟไลน์
- หูฟังบลูทูธเชื่อมต่อกับนาฬิกาของคุณ


[เชื่อมต่อหูฟังกับนาฬิกาของคุณ](#)

[การออกกำลังกายที่ยาวนานและเพลง](#)

เชื่อมต่อหูฟังกับนาฬิกาของคุณ

คุณต้องใช้หูฟังบลูทูธเพื่อฟังเพลงหรือรายการเสียงอื่นๆ ในนาฬิกาของคุณ

วิธีเชื่อมต่อหูฟังกับนาฬิกาของคุณ

1. ทำตามขั้นตอนที่มาพร้อมกับหูฟังบลูทูธของคุณเพื่อให้อยู่ในโหมดจับคู่
2. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอและแตะที่ **การตั้งค่า** 
3. ไปที่ **การเชื่อมต่อ** » **Bluetooth** » **อุปกรณ์ที่พร้อมใช้งาน**
4. นาฬิกาของคุณจะค้นหาอุปกรณ์ที่อยู่ใกล้เคียง เมื่อคุณเห็นชื่อหูฟังของคุณ ให้แตะชื่อเพื่อเชื่อมต่อ จากนั้นนาฬิกาของคุณจะเชื่อมต่อกับหูฟัง

การออกกำลังกายที่ยาวนานและเพลง

การฟังเพลงโดยตรงจากนาฬิกาของคุณด้วยหูฟังบลูทูธนั้นใช้พลังงานมาก และทำให้แบตเตอรี่หมดเร็วขึ้น นี่เป็นสิ่งที่ควรทราบเมื่อคุณวางแผนจะบันทึกการออกกำลังกายยาวนานขึ้น

[เรียนรู้วิธียืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้ยาวนานที่สุดระหว่างออกกำลังกาย](#)

10. อายุการใช้งานแบตเตอรี่

Suunto 7 เต็มไปด้วยคุณสมบัติอันทรงพลังสำหรับการเล่นกีฬาและชีวิตประจำวันของคุณ และได้รับการปรับให้เหมาะสมเพื่อประหยัดพลังงานเมื่อใดก็ตามที่เป็นไปได้ อายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่แท้จริงจะแตกต่างกันไปตามคุณสมบัติและแอปที่คุณใช้ และวิธีการใช้งาน นอกจากนี้ กีฬาที่คุณเล่นจะมีผลอย่างมากต่ออายุการใช้งานแบตเตอรี่โดยรวมของคุณ เนื่องจากกีฬากลางแจ้งที่ใช้ GPS จะสิ้นเปลืองพลังงานมากกว่าการเทรนนิ่งในอาคาร

[ยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานที่สุดในการใช้งานประจำวัน](#)

[ยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้สูงสุดระหว่างออกกำลังกาย](#)

[ตรวจสอบอายุแบตเตอรี่และการใช้งาน](#)

[ชาร์จนาฬิกาของคุณ](#)

ยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานที่สุดในการใช้งานประจำวัน

คุณสมบัติ แอป และหน้าปัดนาฬิกาที่คุณใช้ รวมทั้งวิธีใช้งาน ทั้งหมดจะมีผลต่อระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ของคุณ ยิ่งคุณได้ต่อกับนาฬิกามาก ทั้งการตรวจสอบและเคลื่อนไหวการแจ้งเตือน เรียกว่าพื้นที่และใช้คุณสมบัติที่ต้องการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต ของคุณ ก็จะยิ่งใช้พลังงานมาก

หากต้องการยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ของนาฬิกาในการใช้งานประจำวัน ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้

ใช้หน้าปัดนาฬิกาของ Suunto



หน้าปัดนาฬิกาทุกเรือนที่ออกแบบโดย Suunto นั้นได้รับการปรับพลังงานเพื่อแสดงเวลาในโหมดพลังงานต่ำโดยไม่ต้องเปิดใช้งานนาฬิกาของคุณ โปรดทราบว่าหน้าปัดของนาฬิกาอื่นๆ อาจไม่มีการปรับให้เหมาะสมในแบบเดียวกัน

หากคุณเพิ่งติดตั้งแอปและสังเกตเห็นว่าแบตเตอรี่ของคุณหมดเร็วกว่าปกติ ให้ลองถอนการติดตั้งแอปนั้น

[เปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกาของคุณ](#)

[ลบหน้าปัดนาฬิกา](#)

ใช้การตั้งค่าเริ่มต้นสำหรับจอแสดงผลและท่าทาง

ตามค่าเริ่มต้น จอแสดงผลและท่าทางในการโต้ตอบกับ Suunto 7 ของคุณ จะตั้งค่าให้ใช้พลังงานขั้นต่ำในการใช้งานประจำวัน เพื่อประสบการณ์ที่ดีที่สุด ให้ใช้การตั้งค่าเริ่มต้นด้วยหน้าปัดนาฬิกาที่ปรับให้เหมาะสมกับพลังงานของ Suunto

- **เปิด** [เอียงเพื่อประหยัดพลังงาน](#) ไว้
ด้วย [เอียงเพื่อประหยัดพลังงาน](#) คุณสามารถพลิกข้อมือเพื่อดูเวลาได้โดยไม่ต้องเปิดใช้งานนาฬิกา [ปรับท่าทาง](#)



หมายเหตุ: คุณต้องใช้หน้าปัดที่ปรับให้เหมาะสมกับพลังในการใช้งาน [เอียงเพื่อประหยัดพลังงาน](#)


- **ปิด** [เอียงเพื่อปลุก](#) ไว้
หากคุณเปิด [เอียงเพื่อปลุก](#) จอแสดงผลจะสว่างขึ้นและเปิดใช้งานนาฬิกาทุกครั้งที่คุณพลิกข้อมือ เพื่ออายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่ยาวนานขึ้น ให้กดปุ่ม Power หรือใช้การสัมผัสเพื่อปลุกหน้าจอ [ปรับการตั้งค่าจอแสดงผล](#)
- **ปิด** [เปิดหน้าตลอดเวลา](#) ไว้
ปิดหน้าจอเมื่อคุณไม่ได้ใช้นาฬิกาเพื่อประหยัดพลังงาน [ปรับการตั้งค่าจอแสดงผล](#)

ใช้โหมดประหยัดแบตเตอรี่



เมื่อแบตเตอรี่ของคุณเหลือน้อยหรือขณะที่คุณกำลังเดินทาง คุณสามารถเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่ เพื่อให้ใช้งานนาฬิกาได้นานขึ้น เมื่อเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่, Suunto 7 จะทำงานเหมือนกับนาฬิกาทั่วไป คุณสามารถดูเวลาและวันที่ รวมทั้งดูประมาณการระดับแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่

หากคุณเปิด โหมดประหยัดแบตเตอรี่ เมื่อมีแบตเตอรี่เต็ม คุณสามารถใช้ Suunto 7 เป็นนาฬิกาทั่วไปได้นานถึง 40 วัน

 **หมายเหตุ:** โหมดประหยัดแบตเตอรี่ เปิดโดยอัตโนมัติเมื่อแบตเตอรี่เหลือน้อยมาก

เปิด โหมดประหยัดแบตเตอรี่

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่ โหมดประหยัดแบตเตอรี่.



เมื่อเปิด โหมดประหยัดแบตเตอรี่ ให้ตรวจสอบเวลาโดยกดปุ่ม Power

รีสตาร์ทนาฬิกาของคุณเพื่อปิด โหมดประหยัดแบตเตอรี่



1. กดปุ่ม Power ค้างไว้ 12 วินาทีเพื่อรีสตาร์ทนาฬิกา
2. เชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับที่ชาร์จ แล้วนาฬิกาของคุณจะรีสตาร์ทโดยอัตโนมัติ

ปิดการแจ้งเตือนที่คุณไม่ต้องการในนาฬิกา

ปิดการแจ้งเตือนที่มีความสำคัญน้อยจะช่วยลดการใช้งานที่ไม่จำเป็นในนาฬิกาของคุณ เพื่อให้คุณมีสมาธิและประหยัดแบตเตอรี่ได้ในเวลาเดียวกัน

[เลือกการแจ้งเตือนที่แสดงในนาฬิกาของคุณ](#)

ลบแอป


หากคุณเพิ่งติดตั้งแอปและสังเกตเห็นว่าแบตเตอรี่ของคุณหมดเร็วกว่าปกติ ให้ลองถอนการติดตั้งแอปนั้น คุณสามารถลบแอปที่คุณไม่ได้ใช้เพื่อหลีกเลี่ยงการเชื่อมต่อข้อมูลที่ไม่จำเป็นไปยังโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ต

[ลบแอป](#)

เปิดโหมดเครื่องบิน



เมื่อนาฬิกาของคุณเปิดอยู่แม้จะปิดหน้าจอ นาฬิกาจะยังคงค้นหาและรักษาการเชื่อมต่อข้อมูลไว้ เมื่อไม่จำเป็นต้องเชื่อมต่อ คุณสามารถประหยัดพลังงานได้โดยปิดการเชื่อมต่อไปยังโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตโดยใช้โหมดเครื่องบิน

1. ขณะอยู่ที่หน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. แตะที่  เพื่อเปิด โหมดเครื่องบิน

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณถอนนาฬิกา

หลังจากไม่มีกิจกรรมใดๆ เป็นเวลา 30 นาที นาฬิกาจะรับรู้ว่าคุณไม่ได้อยู่ที่ข้อมือของคุณแล้ว จากนั้นจะเปลี่ยนเป็นโหมดพลังงานต่ำ

ยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้สูงสุดระหว่างออกกำลังกาย

Suunto 7 เหมาะสำหรับกิจกรรมทุกประเภท การใช้แบตเตอรี่จะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับกีฬาที่คุณเลือก - การเทรนนึ่งกลางแจ้งด้วย GPS จะใช้พลังงานมากกว่าการเทรนนึ่งในร่ม นอกจากนี้ วิธีที่คุณได้ตอบกับนาฬิกาในระหว่างการออกกำลังกาย เช่น ตรวจสอบสถิติ เร็วกดแผนที่ หรือใช้คุณสมบัตินอื่นๆ บนนาฬิกาจะส่งผลต่อการใช้พลังงานแบตเตอรี่ด้วย

หากต้องการยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ของนาฬิกาให้มากที่สุดระหว่างออกกำลังกาย ให้ลองใช้วิธีแก้ไขดังต่อไปนี้

เปลี่ยนความแม่นยำของตำแหน่ง

หากคุณเลือก ดี ความแม่นยำของตำแหน่ง แบตเตอรี่จะใช้งานได้นานขึ้นเมื่อออกกำลังกาย กลางแจ้ง สำหรับโหมดกีฬาบางโหมด เช่น วิ่งหรือปั่นจักรยาน จะมีการใช้ FusedTrack™ เพื่อ ปรับปรุงคุณภาพการติดตาม

เปลี่ยนความแม่นยำของตำแหน่ง

คงการใช้งานในโหมดพลังงานต่ำ



ระหว่างออกกำลังกายแอป Suunto Wear จะเปลี่ยนการแสดงผลเป็นพลังงานต่ำโดยอัตโนมัติ หลังจากไม่มีการใช้งาน 10 วินาทีเพื่อประหยัดพลังงานมากขึ้น แอป Suunto Wear จะยังคงบันทึกและแสดงสถิติการออกกำลังกายปัจจุบันของคุณในโหมดนี้

เพื่อประหยัดพลังงานมากขึ้น โปรดตรวจสอบว่าไม่ได้เปิดใช้งาน [เปิดแผนที่ไว้ตลอดเวลา \(Always-on map\)](#)



หมายเหตุ: โหมดพลังงานต่ำจะไม่มีผลต่อความแม่นยำของข้อมูลการออกกำลังกายของคุณ



หมายเหตุ: การใช้โหมดพลังงานต่ำร่วมกับการเปิดใช้งาน [เปิดแผนที่ตลอดเวลา](#) จะเพิ่มการใช้พลังงาน

หลีกเลี่ยงการสัมผัสและกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจขณะออกกำลังกาย



การเคลื่อนไหวและสภาพเปียกชื้นบางอย่าง เช่น หยดน้ำฝนหรือปลายแขนเสื้อที่เปียกน้ำ อาจปลุกจอแสดงผลของคุณซ้ำๆ โดยไม่ทันสังเกตและทำให้แบตเตอรี่หมดเร็วกว่าที่คิด เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสและกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจระหว่างออกกำลังกาย คุณสามารถล็อกการทำงานของหน้าจอสัมผัสและปุ่มได้

ล็อกการทำงานของหน้าจอสัมผัสและปุ่ม

การใช้งานแอป Suunto Wear ระหว่างการบันทึกการออกกำลังกาย

แอป Suunto Wear รองรับโหมดพลังงานต่ำในระหว่างการออกกำลังกาย หากคุณออกจากแอป Suunto Wear ระหว่างออกกำลังกาย โปรดทราบว่าการทำงานของแอปบางอย่างอาจใช้พลังงานแบตเตอรี่มาก ซึ่งอาจส่งผลต่อระยะเวลาที่คุณสามารถบันทึกการออกกำลังกาย


ใช้นาฬิกาเพื่อควบคุมเพลงในโทรศัพท์ของคุณ

การฟังเพลงโดยตรงจากนาฬิกาของคุณด้วยหูฟังบลูทูธนั้นใช้พลังงานมาก และทำให้แบตเตอรี่หมดเร็วขึ้น เมื่อคุณวางแผนที่จะเทรนให้นานขึ้น และต้องการฟังเพลงไปด้วย ให้ใช้นาฬิกาเพื่อควบคุมเพลงที่กำลังเล่นจากโทรศัพท์ของคุณ

ตรวจสอบอายุแบตเตอรี่และการใช้งาน



รับข้อมูลเกี่ยวกับการใช้แบตเตอรี่ในนาฬิกา โดยเปิดแอป Wear OS by Google ในโทรศัพท์ของคุณแล้วไปที่ การตั้งค่าขั้นสูง » ดูแบตเตอรี่

 **หมายเหตุ:** ข้อมูลแบตเตอรี่ของคุณจะรีเซ็ตทุกครั้งที่คุณชาร์จนาฬิกา การใช้งานแบตเตอรี่สำหรับแอปและหน้าปัดนาฬิกาเป็นค่าประมาณ และไม่ได้รับรองว่าจะแม่นยำ หน้าปัดนาฬิกาอาจใช้แบตเตอรี่มากกว่าที่คาดไว้

11. คำถามที่พบบ่อย

โปรดดูที่ [คำถามที่พบบ่อย](#) ของเราสำหรับ Suunto 7

12. วิดีโอแนะนำการใช้งาน

ไปรคชมวิดีโอแนะนำการใช้งานของเราใน Youtube

13. การดูแลและให้บริการ

แนวทางการใช้งาน

ใช้งานด้วยความระมัดระวัง อย่ากระแทกหรือทำตก

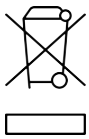
ภายใต้สถานการณ์ปกติ นาฬิกาไม่จำเป็นต้องเข้ารับการซ่อมบำรุง ล้างด้วยน้ำสะอาด สบู่อ่อนๆ และใช้ผ้านุ่มหรือผ้าขนสัตว์หมาดๆ ทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังเป็นประจำ

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมของ Suunto เท่านั้น การรับประกันจะไม่ครอบคลุมความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้

การกำจัดทิ้ง

กรุณากำจัดอุปกรณ์ตามข้อบังคับท้องถิ่นสำหรับขยะอิเล็กทรอนิกส์ อย่างทิ้งลงในถังขยะ

คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ หากต้องการ



การขอรับบริการ

ขอรับความช่วยเหลือเพิ่มเติมจาก Wear OS by Google ได้ที่

[Wear OS by Google Help](#)

[Google Help](#)

สำหรับความช่วยเหลือเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณสมบัติกีฬาของ Suunto โปรดไปที่

[การสนับสนุนผลิตภัณฑ์ของ Suunto](#)

การสนับสนุนออนไลน์ของเรามีสื่อสนับสนุนที่ครอบคลุมรวมถึงคู่มือผู้ใช้ คำถามที่พบบ่อย วิธีโอการใช้งาน ตัวเลือกบริการและการซ่อมแซม ตัวระบุตำแหน่งศูนย์บริการของเรา ข้อกำหนดและเงื่อนไขการรับประกัน ตลอดจนรายการละเอียดการติดต่อสำหรับฝ่ายบริการลูกค้าของเรา

หากคุณไม่สามารถหาคำตอบสำหรับคำถามของคุณในส่วนการสนับสนุนออนไลน์ของเรา โปรดติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าของเรา เรายินดีให้ความช่วยเหลือคุณ

14. อภิธานศัพท์

EPOC

การเพิ่มการเผาผลาญออกซิเจนมากขึ้นหลังการออกกำลังกาย (Excess Post-exercise Oxygen Consumption-EPOC)

หากคุณต้องการรู้เกี่ยวกับระดับความเข้มข้น ลองนึกถึง EPOC! ยิ่งจำนวน EPOC ของคุณสูงขึ้น คุณยิ่งออกกำลังกายอย่างเข้มข้นมากขึ้น และคุณก็ต้องใช้พลังงานมากขึ้นในการฟื้นตัวจากการออกกำลังกาย (ที่คาดว่าอย่างหนัก) ของคุณ

Beidou

Beidou เป็นระบบนำทางด้วยดาวเทียมของจีน

FusedAlti™

FusedAlti™ ให้การอ่านระดับความสูงที่ผสมกันระหว่างความสูงของจีพีเอสและความกดอากาศ โดยจะช่วยลดผลกระทบจากข้อผิดพลาดชั่วคราวและขดเขยในการอ่านค่าความสูงสุดท้าย

FusedTrack™

FusedTrack™ เป็นเทคโนโลยีที่รวมข้อมูลการเคลื่อนไหวเข้ากับข้อมูล GPS เพื่อให้การติดตามแม่นยำยิ่งขึ้น

GLONASS

ระบบดาวเทียมระบุตำแหน่งบนโลก (Global Navigation Satellite System-GLONASS) เป็นระบบระบุตำแหน่งทางเดินออกนอกเหนือจาก GPS

GPS

ระบบระบุตำแหน่งบนโลก (Global Positioning System-GPS) ให้ข้อมูลตำแหน่งและเวลาในทุกสภาพอากาศจากดาวเทียมที่โคจรรอบโลก

จุดเริ่มต้นขอดนियม

จุดเริ่มต้นขอดนियมสร้างขึ้นจากการออกกำลังกายที่ทำโดยชุมชน Suunto และมองเห็นเป็นจุดเล็กๆ ในแผนที่ความร้อนสำหรับแอป Suunto Wear และแอป Suunto

PTE

ผลสูงสุดจากการเทรนนิ่ง (Peak Training Effect-PTE)

ตรวจสอบค่า PTE เมื่อคุณต้องการทราบว่า การออกกำลังกายของคุณมีผลกระทบต่อสภาพรวมความฟิตด้านแอโรบิกของคุณอย่างไร การดูระดับ PTE เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการทำความเข้าใจถึงประโยชน์ที่ได้ 1-2: ปรับปรุงความทนทานขั้นพื้นฐาน สร้างรากฐานที่ดีสำหรับความคืบหน้า 3-4: การทำเช่นนี้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ 5: คุณพยายามอย่างหนักและไม่ควรทำเช่นนี้บ่อยเกินไป

ระยะเวลาในการฟื้นตัว

ระยะเวลาในการฟื้นความหมายค่อนข้างตรงตัว คือช่วยให้คุณประมาณระยะเวลาที่คุณต้องการเพื่อฟื้นตัวจากการออกกำลังกายตามสถิติ เช่น ระยะเวลาและความเข้มข้น การฟื้นตัวเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเทรนนิ่งและสุขภาพโดยรวมของคุณ การใช้เวลาพักผ่อนเมื่อจำเป็นมีความสำคัญพอๆ กับกิจกรรมของคุณ และจะช่วยเตรียมคุณให้พร้อมสำหรับกิจกรรมใหม่ที่จะมาถึง

แอป Suunto Wear

แอปที่มีให้ใน Suunto 7 ของคุณ ใช้เพื่อติดตามกีฬาและการผจญภัยของคุณด้วยข้อมูลแบบเรียลไทม์ที่แม่นยำ รวมทั้งมีแผนที่แบบออฟไลน์และแผนที่ความร้อนให้ฟรี

แอป Suunto

แอปที่ใช้ร่วมกันในโทรศัพท์มือถือเพื่อซิงค์และบันทึกการออกกำลังกายจากนาฬิกาไปยังบันทึกกีฬาของคุณในโทรศัพท์

SWOLF

SWOLF ไม่ได้เป็นแค่คำพูดติดปากที่หมายความว่า “การว่ายน้ำของคุณมีประสิทธิภาพเพียงใด” โดยพื้นฐานแล้วจะเป็นการคำนวณจำนวนสโตรกที่คุณต้องใช้เพื่อไปให้ถึงระยะทางที่คุณต้องการว่ายน้ำ ดังนั้นยิ่งค่า SWOLF ต่ำลงย่อหมายถึงเทคนิคการว่ายน้ำที่มีประสิทธิภาพมากกว่า

แอป Wear OS by Google ที่ใช้ร่วมกัน

แอปที่ใช้ร่วมกันในโทรศัพท์มือถือที่เชื่อมต่อ Suunto 7 กับโทรศัพท์ของคุณ เพื่อให้คุณสามารถใช้คุณสมบัติอัจฉริยะ เช่น การแจ้งเตือนต่างๆ Google Pay และอื่นๆ

15. ำงอิ่ง

ข้อมูลของผู้ผลิต

ผู้ผลิต

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

วันที่ผลิต

วันที่ผลิตสามารถตรวจสอบได้จากหมายเลขซีเรียลของอุปกรณ์ หมายเลขซีเรียลมีความยาว 12 อักขระเสมอ: YYWWXXXXXXXXXX

ในหมายเลขซีเรียล เลขสองตัวแรก (YY) คือปี และเลขสองตัวถัดไป (WW) คือสัปดาห์ของปีที่ผลิตอุปกรณ์

ข้อมูลจำเพาะทางเทคนิค

สำหรับข้อมูลจำเพาะทางเทคนิคโดยละเอียดของ Suunto 7 ดูที่ “ข้อมูลความปลอดภัยและข้อบังคับผลิตภัณฑ์ (Product Safety and Regulatory Information)” ที่ส่งมาพร้อมกับข้อมูลผลิตภัณฑ์ของคุณ หรือที่ www.suunto.com/Suunto7Safety

การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ ดูที่ “ข้อมูลความปลอดภัยและข้อบังคับผลิตภัณฑ์ (Product Safety and Regulatory Information)” ที่ส่งมาพร้อมกับ Suunto 7 ของคุณหรือมีไว้ที่ www.suunto.com/Suunto7Safety

เครื่องหมายการค้า

Suunto 7 โลโก้ และเครื่องหมายการค้า Suunto อื่นๆ เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนและไม่จดทะเบียนของ Suunto Oy สงวนลิขสิทธิ์ ทั้งหมด

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit รวมถึงเครื่องหมายและ โลโก้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นเครื่องหมายการค้าของ Google LLC

App Store และ iPhone เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc. ซึ่งจดทะเบียนในสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่นๆ

เครื่องหมายการค้าและชื่อทางการค้าอื่นๆ เป็นเครื่องหมายการค้าของเจ้าของนั้นๆ

คำประกาศเรื่องสิทธิบัตร

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการคุ้มครองโดยสิทธิบัตรและการรอการอนุสิทธิบัตรรวมทั้งสิทธิของประเทศที่เกี่ยวข้อง โปรดดูรายการสิทธิบัตรปัจจุบันที่

www.suunto.com/patents

ทั้งนี้ มีการยื่นขอจดสิทธิบัตรเพิ่มเติมแล้ว

สงวนลิขสิทธิ์

© Suunto Oy 01/2020 สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด Suunto ชื่อผลิตภัณฑ์ Suunto โลโก้ ชื่อและเครื่องหมายการค้า Suunto อื่นๆ เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนและไม่จดทะเบียนของ Suunto Oy เอกสารฉบับนี้และเนื้อหาทั้งหมดเป็นกรรมสิทธิ์ของ Suunto Oy และมีวัตถุประสงค์เพื่อการใช้งานของลูกค้าสำหรับรับความรู้และข้อมูลการทำงานของผลิตภัณฑ์ Suunto จะไม่มีการนำเนื้อหามาใช้หรือเผยแพร่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นใดและ/หรือนอกจากที่มีการแจ้งไว้แล้ว รวมทั้งเพื่อการเปิดเผยหรือการทำซ้ำที่ไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Suunto Oy แม้ว่าเราจะคอยตรวจสอบข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้ให้ครอบคลุมและถูกต้อง แต่จะไม่มีการรับประกันความถูกต้องใดๆ ทั้งโดยชัดแจ้งหรือโดยนัย เนื้อหาของเอกสารนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า โปรดดาวน์โหลดเอกสารฉบับล่าสุดที่

www.suunto.com

©Mapbox, ©OpenStreetMap

พิมพ์ข้อมูลแผนที่การใช้งานจาก Mapbox และ OpenStreetMap และแหล่งข้อมูล หากต้องการเรียนรู้เพิ่มเติม ให้ไปที่ <https://www.mapbox.com/about/maps/> และ <http://www.openstreetmap.org/copyright>

การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดของ

Suunto รับประกันว่าในช่วงระยะเวลาประกัน Suunto หรือศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตจาก Suunto (ต่อไปนี้จะเรียกว่า “ศูนย์บริการ”) จะขึ้นอยู่กับดุลพินิจแต่ผู้เดียวในการแก้ไขข้อบกพร่องจากวัสดุหรือฝีมือ โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งดังนี้ ก) ซ่อมแซม หรือ ข) เปลี่ยน หรือ ค) คืนเงิน ภายใต้ข้อกำหนดและเงื่อนไขของการรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดนี้ การรับประกันภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดระหว่างประเทศใช้ได้และบังคับใช้ในประเทศที่ซื้อสินค้า การรับประกันภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดระหว่างประเทศไม่มีผลต่อสิทธิทางกฎหมายของคุณ ซึ่งได้รับการยินยอมภายใต้กฎหมายที่บังคับใช้แห่งชาติสำหรับจำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภค

ระยะเวลาการรับประกัน

ระยะเวลาการรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดเริ่มต้นนับตั้งแต่วันที่ซื้อจากร้านค้าปลีก

มีระยะเวลาการรับประกันสอง (2) ปีสำหรับนาฬิกาข้อมือ, นาฬิกาสมาร์ทวอท์ช์, Dive Computer, เครื่องส่งสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจ, เครื่องส่งสัญญาณ Dive, อุปกรณ์เชิงกล Dive และอุปกรณ์ความแม่นยำเชิงกล ยกเว้นแต่จะมีการระบุไว้เป็นอย่างอื่น

มีระยะเวลาการรับประกันหนึ่ง (1) ปีสำหรับอุปกรณ์เสริม รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะสายรัดหน้าอก สายนาฬิกา เครื่องชาร์จ สายรัด แบตเตอรี่แบบชาร์จซ้ำได้ กำไลและสายขาง Suunto ว่าง

ระยะเวลาการรับประกันคือห้า (5) ปีสำหรับความคิดพลาดที่เกิดจากเซนเซอร์วัดความลึก (ความดัน) บน Suunto Dive Computers สายขาง

การยกเว้นและข้อจำกัด

การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดจะไม่ครอบคลุม:

- ก) การสึกหรอตามปกติเช่น รอยขีดข่วน รอยดลอกหรือการเปลี่ยนแปลงของสีและ/หรือวัสดุของสายรัดที่ไม่ใช่โลหะ ข) ความเสียหายที่เกิดจากการจับถือที่รุนแรงหรือ ค) ข้อบกพร่องหรือความเสียหายที่เกิดจากการใช้งานที่ไม่ได้เป็นไปตามที่กำหนดไว้หรือการใช้งานตามที่แนะนำไว้ การดูแลที่ไม่เหมาะสม ความประมาทและอุบัติเหตุเช่น หล่นหรือกระแทก
- สิ่งพิมพ์และบรรจุภัณฑ์
- ข้อบกพร่องหรือข้อบกพร่องที่สงสัยว่าจะเกิดจากการใช้กับสินค้า อุปกรณ์เสริม ซอฟต์แวร์และ/หรือบริการใด ๆ ที่ไม่ได้ผลิตหรือจัดหาโดย Suunto
- แบตเตอรี่แบบไม่สามารถชาร์จได้

Suunto ไม่รับประกันว่าการทำงานของผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์จะราบรื่นหรือปราศจากข้อผิดพลาด หรือว่าผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์เสริมจะทำงานร่วมกับฮาร์ดแวร์หรือซอฟต์แวร์ที่ให้บริการ โดยบุคคลที่สามได้

การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดจะไม่มีผลบังคับใช้ในกรณีของผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์เสริม:

- มีการใช้งานนอกเหนือจากที่กำหนดให้ใช้
- ได้รับการซ่อมโดยช่างซ่อมอิสระ; แก้ไขหรือซ่อมแซมโดยศูนย์บริการที่ไม่ได้รับอนุญาต
- หมายเลขเครื่องได้ถูกลบออก มีการเปลี่ยนแปลงหรือทำให้อ่านไม่รู้เรื่องด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม โดยขึ้นอยู่กับดุลยพินิจแต่เพียงผู้เดียวของ Suunto หรือ
- สัมปัสตราเคมีที่รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะครีมกันแดดและสาร ไล่ยุง

การเข้าถึงบริการการรับประกันของ Suunto

คุณต้องแสดงหลักฐานการซื้อเพื่อการเข้าถึงบริการการรับประกันของ Suunto นอกจากนี้ คุณต้องลงทะเบียนผลิตภัณฑ์ออนไลน์ที่ www.suunto.com/register เพื่อรับบริการการรับประกันระหว่างประเทศทั่วโลก โปรดดูคำแนะนำวิธีรับบริการการรับประกันใน www.suunto.com/warranty ติดต่อผู้จำหน่าย Suunto ในพื้นที่ของคุณ หรือติดต่อฝ่ายสนับสนุนของ Suunto ที่ www.suunto.com/support

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ

เพื่อการชดเชยสูงสุดตามที่กฎหมายบังคับ การรับประกันแบบจำกัดนี้เป็นการแก้ไขเยียวยาความเสียหายแต่เพียงผู้เดียวและมีผลแทนที่การรับประกันโดยนัยของการรับประกันอื่นๆ ทั้งหมด ทั้งชัดเจนหรือโดยนัย Suunto จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายพิเศษ ที่ไม่ได้ตั้งใจ จากการลงโทษหรือที่เป็นผลสืบเนื่อง รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะการสูญเสียของผลประโยชน์ การสูญเสียการใช้งานข้อมูล ต้นทุนของเงินทุน ค่าใช้จ่ายในส่วนอำนวยความสะดวกต่างๆหรืออุปกรณ์ทดแทนใดๆ การอ้างสิทธิ์ของบุคคลที่สาม ความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับทรัพย์สินที่เป็นผลมาจากการใช้หรือการซื้ออุปกรณ์ที่หรือเกิดขึ้นจากการละเมิดการรับประกัน ความประมาทเลินเล่อ ทำการละเมิดหรือทฤษฎีทางกฎหมายอย่างเข้มงวด แม้ Suunto จะรู้ถึงความเป็นไปได้ของความเสียหายดังกล่าว Suunto จะไม่รับผิดชอบต่อความล่าช้าในการบริการตามการรับประกัน

16. ความปลอดภัย

ประเภทของการระมัดระวังความปลอดภัย


 คำเตือน: - ใช้ในขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต


 ข้อควรระวัง: - ใช้ในขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจเกิดความเสียหายกับผลิตภัณฑ์

 หมายเหตุ: - ใช้เพื่อยืนยันถึงข้อมูลสำคัญ


 เคล็ดลับ: - ใช้เป็นคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้คุณสมบัติและฟังก์ชันของอุปกรณ์

ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย

 คำเตือน: อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม หากเกิดกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้และรีบปรึกษาแพทย์ทันที

 คำเตือน: ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายเสมอ การออกกำลังกายหักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

 คำเตือน: ใช้เพื่อกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น

 คำเตือน: อย่าเชื่อถือ GPS หรืออายุการใช้งานแบตเตอรี่เพียงอย่างเดียว ใช้แผนที่และอุปกรณ์สำรองอื่นๆ ด้วยเสมอเพื่อความปลอดภัยของคุณ

 ข้อควรระวัง: ห้ามใช้ตัวทำละลายใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย

 ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารกำจัดแมลงใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย

 ข้อควรระวัง: ห้ามทิ้งอุปกรณ์ แต่ให้จัดเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

 ข้อควรระวัง: ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์ตกหล่นเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายได้



หมายเหตุ: Suunto ใช้เซ็นเซอร์และอัลกอริทึมขั้นสูงในการสร้างการวัดค่า ซึ่งช่วยคุณในการทำกิจกรรมและการผจญภัย เรามุ่งมั่นให้เกิดความแม่นยำมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ผลิตภัณฑ์และบริการของเราเก็บบันทึกไว้ รวมทั้งการวัดค่าที่ได้ อาจไม่ได้แม่นยำเสมอไป แคลอรี อัตราการเต้นของหัวใจ สถานที่ การตรวจจับการเคลื่อนไหว การจดจำซ็อก สัญญาณความเครียดทางร่างกาย และการวัดค่าอื่นๆ อาจไม่ได้ตรงกับความจริงเสมอไป ผลิตภัณฑ์และบริการ Suunto มีไว้เพื่อการใช้งานเชิงนันทนาการเท่านั้น และไม่ได้มีวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ใดๆ



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.