

SUUNTO 7

GABAY SA USER

1. Welcome.....	5
2. Magsimula.....	6
Ang iyong Suunto 7.....	6
I-set up at ipares ang iyong Suunto 7.....	7
Palitan ang wika.....	16
I-charge ang iyong relo.....	17
Alamin kung paano mag-navigate sa iyong Suunto 7.....	19
I-on ang iyong display.....	24
Kumonekta sa Internet.....	27
Panatilihin updated ang iyong Suunto 7.....	33
Magtakda ng alarm.....	35
I-on at i-off ang iyong relo.....	36
I-restart ang iyong relo.....	36
I-reset ang iyong relo sa mga factory setting.....	37
3. Wear OS by Google.....	39
Google Pay.....	39
Google Fit.....	41
Google Play Store.....	43
Gumamit at mamahala ng mga app.....	43
Makatanggap ng mga notification sa iyong relo.....	46
Tingnan at pamahalaan ang iyong mga Tile.....	50
4. I-customize ang iyong relo.....	57
Mag-customize ng mga watch face.....	57
Matuto pa tungkol sa mga shortcut na button.....	63
Palitan ang strap ng relo.....	64
5. Sports mula sa Suunto.....	66
Suunto Wear app sa iyong relo.....	66
Ang Suunto mobile app sa iyong telepono.....	68
Mga Suunto map.....	73
Iba't ibang sports at pagsukat.....	83
Magsimula ng ehersisyo.....	100
Kontrolin ang relo habang nag-eehersisyo.....	106

Mag-pause o magpatuloy ehersisyo.....	110
Tapusin at suriin ang ehersisyo.....	114
Paglalangoy gamit ang Suunto 7.....	119
Mag-ehersisyo nang may mga mapa.....	123
Nabigasyon sa ruta.....	129
Mag-ehersisyo nang may musika.....	136
Mga opsyon sa pag-eehersisyo.....	140
Mga opsyon sa mapa.....	146
Mga pangkalahatang opsyon.....	149
Diary.....	151
6. Heart rate.....	153
Bantayan ang iyong heart rate gamit ang Suunto 7.....	153
7. Pang-araw-araw na aktibidad.....	158
Pang-araw-araw na heart rate.....	158
Mga resource ng katawan.....	158
I-on ang Daily heart rate & resources	159
8. Pagtulog.....	160
I-on ang pag-track ng tulog.....	160
Report ng tulog.....	161
Cinema mode.....	162
Mga insight sa pagtulog sa Suunto mobile app.....	163
9. Musika.....	164
Kontrolin ang musika mula sa iyong pupulsuhan.....	164
Makinig sa musika nang wala ang iyong telepono.....	167
10. Buhay ng baterya.....	169
I-maximize ang buhay ng baterya sa pang-araw-araw na paggamit.....	169
I-maximize ang buhay ng baterya habang nag-eehersisyo.....	174
Tingnan ang buhay at paggamit ng baterya.....	177
11. FAQ.....	179
12. Mga how-to na video.....	180

13. Pag-iingat at suporta.....	181
Mga gabay sa pangangasiwa.....	181
Pagtatapon.....	181
Pagkuha ng suporta.....	181
14. Glosaryo.....	183
15. Reperensya.....	185
Impormasyon ng Manufacturer.....	185
Pagsunod.....	185
Ang Trademark.....	186
Abiso ng patent.....	186
Copyright.....	186
International Limited Warranty.....	187
16. Kaligtasan.....	190
Mga uri ng mga pag-iingat para sa kaligtasan.....	190
Mga pag-iingat para sa kaligtasan.....	190

1. WELCOME



Suunto 7 isinasama ang pagiging eksperto ng Suunto sa sports sa mga pinakabagong feature ng smartwatch mula sa Wear OS by Google™.

Alamin kung paano masusulit ang bago mong relo. Magsimula na tayo!

Gumagana ang Wear OS by Google sa mga teleponong nagpapatakbo ng Android 6.0+ (hindi kasama ang Go edition) o iOS 10.0+. Puwedeng mag-iba ang mga sinusuportahang feature batay sa mga platform at bansa.

[Palitan ang wika](#)

2. MAGSIMULA


Ang iyong Suunto 7

Suunto 7 ay may touch screen at apat na hardware button na dinisenyo para magbigay sa iyo ng napakagandang karanasan sa sport – kahit pa ikaw ay nakagwantes o nakalubog sa tubig.



1. **Power button**
2. **Suunto Wear app** / Mag-navigate sa Suunto Wear app at kontrolin ang iyong ehersisyo
3. Mag-navigate sa Suunto Wear app at kontrolin ang iyong ehersisyo
4. Mag-navigate sa Suunto Wear app at kontrolin ang iyong ehersisyo

Habang nasa watch face, puwede mo ring gamitin ang mga button (3–4) sa kanan bilang mga shortcut sa pagbubukas ng mga app.

 **PAALALA:** Puwede ring suportahan ng ilang ibang app ang mga pagkilos sa pamamagitan ng mga hardware na button.



1. Nagcha-charge sa socket
2. Mikropono
3. Optical heart rate sensor
4. Barometric sensor
5. Mga madaling kalaging strap

I-set up at ipares ang iyong Suunto 7

Bago ka magsimula, siguraduhin mong mayroon kang:


- Humigit-kumulang 30 minuto (at siguro isang kape o tsaa)
- [Compatible na telepono](#)
- Koneksyon sa Wifi
- Naka-enable na Bluetooth sa iyong telepono.
- Google™ account (inirerekomenda)

1. I-charge at i-on
2. [Mag-download at magpares sa Wear OS by Google](#)
3. [Sundan ang tutorial ng Wear OS sa relo](#)
4. [Simulan ang iyong sports sa pamamagitan ng Suunto](#)
5. [Kumuha ng Suunto mobile app sa iyong telepono](#)

1. I-charge at i-on



1. Ikonekta ang iyong relo sa USB cable sa kahon para i-on ang iyong relo. Huwag mabahala, puwedeng abutin nang ilang minuto bago mag-on ang iyong relo.
2. Mag-tap sa screen para magsimula.
3. Piliin ang iyong wika. Mag-swipe pataas para i-browse ang listahan at mag-tap para pumili.
4. Tanggapin ang [Suunto's End User License Agreement](#).
5. Sundin ang mga tagubilin sa screen para maipagpatuloy ang pag-set up sa iyong telepono.

 **PAALALA:** Kung kailangan mong bumalik sa nakaraang hakbang, mag-swipe pakanan.

[Paano i-charge ang iyong relo](#)

2. Mag-download at magpares sa Wear OS by Google



Kinokonekta ng companion app ng *Wear OS by Google* ang iyong Suunto 7 sa telepono mo para makagamit ka ng mga smart na feature gaya ng mga notification, Google Pay™, at marami pang iba.

Suunto 7 puwedeng ipares sa **Android** at sa **iOS**.



1. Sa telepono mo, i-download ang companion app ng *Wear OS by Google* sa Google Play™ o App Store.
2. I-enable ang Bluetooth sa iyong telepono at siguraduhing may karga ang iyong telepono.

3. Buksan ang *Wear OS by Google* app at i-tap ang **Start setup**.
4. Sa iyong telepono, sundan ang mga tagubilin sa screen hanggang sa mahanap mo ang iyong Suunto 7.
(Makikita mo ang pangalan ng iyong relo sa screen ng relo mo. Kung hindi mo ito makita, mag-swipe pataas.)



5. Sa iyong telepono, i-tap kapag nakita mo ang iyong relo.
6. May isang code na ipapakita sa iyong telepono at relo.
 - a. Kung pareho ang mga code: Sa telepono, i-tap ang **Pair**. Maaari itong tumagal nang ilang minuto.
 - b. Kung hindi tugma ang mga code: [I-restart ang iyong relo](#) at subukang muli.
7. Sundan ang mga tagubilin sa screen para magpatuloy.
8. **Kopyahin (Ikonekta) ang iyong Google account**
Gagabayan ka sa pagkopya ng iyong Google account sa iyong relo.
Inirerekomenda naming kopyahin ang iyong Google account, dahil magbibigay-

daan ito sa iyo na makagamit ng mga smart na feature sa iyong relo, at para ma-access ang Google Play Store mula sa iyong relo para mag-download ng mga app at makakuha ng mga update. Karagdagan pa, makikita mo ang data ng iyong aktibidad, kasama ang mga hakbang sa araw-araw at pagsubaybay sa heart rate mula sa Google Fit. Maaari ring tingnan ang data ng pang-araw-araw na aktibidad sa Suunto app sa iyong mobile phone.

[Gumawa ng Google account](#)

[Matuto pa tungkol sa paggamit ng mga Google account sa iyong relo](#)

9. **Payagan ang mga serbisyo sa lokasyon, mga notification, at access sa kalendaryo** para makumpleto ang proseso. Maaari mong i-adjust ang mga ito sa ibang pagkakataon sa mga setting ng device o sa *Wear OS by Google* app sa iyong telepono.
10. Kapag tapos ka na, handa ka nang magsimula sa bago mong relo.




Para sa karagdagang tulong sa Wear OS by Google, mangyaring bisitahin ang: [Wear OS by Google Help](#)

3. Sundan ang tutorial ng Wear OS sa relo

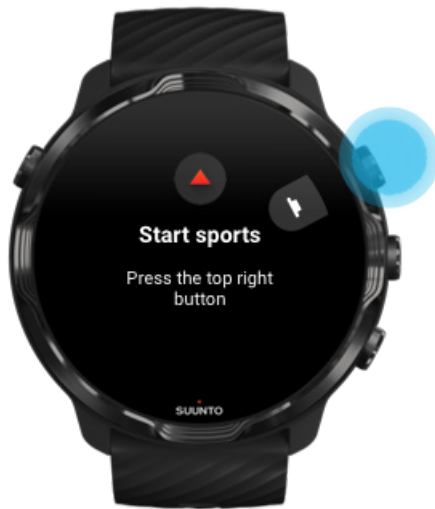


Pagkatapos ng inisyal na set-up, sundan ang tutorial sa iyong relo para malaman ang higit pa tungkol sa Wear OS by Google at paano i-navigate ang iyong Suunto 7.

[Matuto pa kung paano i-navigate ng iyong relo](#)

 **PAALALA:** Kapag nakaranas ka ng anumang pagbagal pagkatapos na pagkatapos mong gamitin ang relo, huwag kang mag-alala. Nagda-download ang iyong relo ng mga available na update sa background para makapagbigay sa iyo ng mga pinakabago at pinakamagagandang software sa simula pa lang. Kapag nakumpleto na ang mga update, mawawala na ang pagiging mabagal.

4. Simulan ang iyong sports sa pamamagitan ng Suunto



Ang Suunto Wear app ay ang lugar ng mga sports sa iyong Suunto 7. Sinusubaybayan nito ang lahat ng iyong mga pang-araw-araw na aktibidad (mga hakbang at calorie), sports, at adventure sa pamamagitan ng tumpak na real-time na data at mga libreng offline na mapa at heatmap.

Para magsimula, **pindutin ang button sa kanang bahagi sa itaas para buksan ang Suunto Wear app** sa iyong relo. Sundan ang mga tagubilin sa screen para mai-set up ang iyong profile para sa tumpak at naka-personalize na pagsubaybay sa aktibidad at ehersisyo. Kapag handa ka na, mag-tap para i-download ang Suunto app sa iyong telepono.

[Magsimula sa Suunto Wear app](#)

5. Kumuha ng Suunto mobile app sa iyong telepono



Ang Suunto mobile app sa iyong telepono ay isang mahalagang bahagi ng karanasan sa sports gamit ang bago mong relo. Gamit ang Suunto app, mag-sync at mag-save ng iyong mga ehersisyo mula sa relo mo papunta sa iyong sports diary, kumuha ng mga detalyadong insight tungkol sa iyong training, pagtulog, at mga pang-araw-araw na aktibidad, magbahagi sa mga kaibigan mo ng mga pinakamagaganda mong sandali, kumonekta sa iyong mga paboritong serbisyo sa sport gaya ng Strava o Relive, at marami pang iba.

Mag-download ng Suunto mobile app sa iyong telepono. Kapag na-install mo na ito, buksan ang app at kumonekta sa iyong relo sa app. Sundin ang mga tagubilin sa screen para makapagsimula.




Magsimula sa Suunto mobile app

Palitan ang wika

Ang wika ng iyong relo ay pareho sa wika na gamit mo sa iyong telepono. Para palitan ang wika sa iyong relo, palitan ang wika sa telepono mo.


Sinusuportahan ng Suunto Wear app ang mga sumusunod na wika:


- Chinese (Simplified)
- Chinese (Traditional)
- Czech
- Danish
- Dutch
- English
- Finnish
- French
- German
- Hindi
- Indonesian
- Italian
- Japanese
- Korean
- Norwegian
- Polish
- Portuguese
- Russian
- Spanish
- Swedish
- Thai
- Turkish
- Vietnamese

 **PAALALA:** Kung hindi sinusuportahan sa Suunto Wear app ang wika ng iyong telepono, magde-default ang wika ng app sa English.

I-charge ang iyong relo

Madali at mabilis lang ang mag-charge ng Suunto 7. Ikonekta ang ibinigay na USB cable sa USB port ng iyong computer o sa isang USB power adapter at power outlet. Ilagay ang dulong may magnet ng USB cable sa charging socket sa likod ng iyong relo.

Kapag nagcha-charge ang iyong relo, makikita mo ang ganitong simbolo  sa iyong watch face.

 **PAALALA:** Kung lubusang nadiskarga ang baterya, dapat mag-charge gamit ang isang USB power adapter at power outlet.

Mabuting malaman

Puwedeng marumihan ang iyong relo – at ang charging socket – habang ginagamit mo ito, lalo na kapag nag-eehehesisyo ka. Para masigurong nagcha-charge nang maayos ang iyong relo, pana-panahong hugasan ang katawan ng relo para maalís ang pawis o anumang lotion na puwedeng mayroon ka sa iyong balat. Gumamit ng maligamgam na tubig at hindi matapang na sabong pangkamay na panghugas sa relo, banlawang mabuti ng tubig at punasan ng twalya ang device para patuyuin.

[Tagal ng pag-charge](#)

[Tingnan ang iyong baterya](#)

[Kumuha ng mga awtomatikong pag-update at pag-download ng mga offline na mapa habang nagcha-charge](#)

Tagal ng pag-charge

Aabutin ng mga 100 minuto para mag-charge ng Suunto 7 mula 0 hanggang 100% gamit ang kasamang charging cable.

Tingnan ang iyong baterya



Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen para makita ang natitirang baterya.

[I-maximize ang buhay ng baterya ng iyong relo](#)

Kumuha ng mga awtomatikong pag-update at pag-download ng mga offline na mapa habang nagcharge



Kung nakakonekta ka sa Wifi habang nagcha-charge, puwede mong panatiliing updated ang iyong relo at mga app at awtomatikong i-download ang mga lokal na Suunto map sa iyong relo. Sa mga offline na mapa, puwede mo nang iwan ang iyong telepono, lumabas at gamitin ang Suunto Wear app sa pamamagitan ng mga mapa nang hindi na kinakailangan ang koneksyon sa Internet.

[Pamahalaan ang mga awtomatikong pag-update ng app](#)
[Matuto pa tungkol sa mga offline na mapa](#)

Alamin kung paano mag-navigate sa iyong Suunto 7

Puwede kang mag-navigate at makipag-interact sa iyong Suunto 7 gamit ang touch screen at mga hardware na button.

Mga basic na gesture sa touch screen

Pag-swipe

Igalaw ang iyong daliri pataas, pababa, pakaliwa, o pakanan sa screen.

Tap

Pindutin ang screen gamit ang isang daliri.

Pag-tap nang matagal

Idiin nang matagal ang iyong daliri sa screen.

I-drag

Igalaw ang iyong daliri mula sa isang gilid papunta sa kabilang gilid ng screen nang hindi iniaangat ang iyong daliri.

I-explore ang iyong relo

Kilalanin ang iyong Suunto 7 at alamin kung nasaan ang iba't ibang feature at functionality.



Pindutin ang kaliwang button sa itaas (ang Power button) para i-on ang relo at i-access ang iyong mga app sa pamamagitan ng Wear OS by Google.

- Pindutin ang Power button para buksan ang listahan mo ng **mga app**.
- Pindutin ulit ang Power button para **bumalik sa watch face**.
- Pindutin nang matagal ang Power button sa loob ng 4 na segundo para **I-off / I-restart** ang iyong relo.

Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang Suunto Wear app

Para bumalik sa watch face, mag-swipe patataas o pindutin ang Power button.



Gamitin ang gitna at ibabang button sa kanan bilang mga shortcut

Buksan ang mga media control, pindutin ang kanang button sa gitna.

Para gumamit ng stopwatch, pindutin ang kanang button sa ibaba.

Para bumalik sa watch face, mag-swipe patataas o pindutin ang Power button.

[Matuto pa tungkol sa mga shortcut na button](#)



Mag-swipe pababa para makakuha ng mabilisang access sa mga madalas gamiting feature at shortcut

- Tingnan ang status ng baterya
- Tingnan ang iyong connectivity
- Magbayad in-store gamit ang Google Pay*
- I-off ang screen
- I-on/i-off ang Do not disturb
- I-on/i-off ang Airplane mode
- I-on ang Battery Saver
- Hanapin ang aking telepono
- I-on/i-off ang flashlight
- Pumunta sa menu ng mga pangunahing setting

Para bumalik sa watch face, mag-swipe pataas o pindutin ang Power button.

* Ang Google Pay ay nakikita at available sa relo sa mga piling bansa.

[Tingnan ang mga sinusupportahang bansa at matuto pa tungkol sa Google Pay.](#)



PAALALA: Posibleng iba ang hitsura ng ilang icon depende sa iyong telepono.



Tingnan at pamahalaan ang iyong mga notification

Para bumalik sa watch face, mag-swipe pababa o pindutin ang Power button.

[Makatanggap ng mga notification sa iyong relo](#)



Mag-swipe pakaliwa para sa mabilisang suliyap sa iyong mga Tile

Para bumalik sa watch face, mag-swipe patataas o pindutin ang Power button.

[Tingnan at pamahalaan ang iyong mga Tile](#)



Mag-swipe pakanan para lumabas sa mga setting ng relo o sa mga app

Puwede mo ring pindutin ang Power button para bumalik sa watch face mula sa anumang view o app.

I-on ang iyong display

Mag-o-off ang iyong display kung ilang segundo ka nang walang ginagawa sa iyong relo. Bilang default, ang display at mga gesture sa pag-interact sa iyong Suunto 7 ay naka-set up para gumamit ng kaunting baterya sa pang-araw-araw gamit. Para sa pinakamagandang karanasan, gumamit ng default na mga setting para sa Display at Gestures sa mga watch face ng Suunto na naka-optimize ang paggamit ng baterya.

Mga default na setting para sa Gestures sa Suunto 7:

- Tilt-to-wake naka-off
- Power saver tilt naka-on
- Touch-to-wake naka-on

Mga default na setting para sa Display sa Suunto 7:

- Always-on screen naka-off

[Tingnan ang oras](#)

[I-on ang display](#)

[Ilagay muli sa sleep ang display](#)


[I-on ang display habang nasa sports](#)

[I-adjust ang mga setting ng display](#)

[I-adjust ang mga gesture](#)

Tingnan ang oras

Sa Power saver tilt, puwede mong ipihit ang iyong pupulsuhan para tingnan ang oras nang hindi naa-activate ang iyong relo. Kapag ipinihit mo ang iyong pupulsuhan, liliwanag ang display para mas madaling mabasa ang oras.


 **PAALALA:** Suunto 7 naka-on ang Power saver tilt bilang default. Kailangan mong gumamit ng watch face na na-optimize ang baterya para magamit ang Power saver tilt.

I-on ang display

Para ma-on ang iyong display at maka-interact ang iyong relo, puwede mong:

- I-tap ang screen
- Pindutin ang Power button
- Ipihit ang iyong pupulsuhan (naka-off bilang default)



 **PAALALA:** Para mapahaba pa ang buhay ng baterya, naka-off ang Suunto 7 sa Tilt-to-wake bilang default.

Ilagay muli sa sleep ang display

Para i-off muli ang display, puwede mong:

- Ihilig ang pupulsuhan palayo sa iyo
- Takpan ang screen gamit ang iyong kamay sa loob ng ilang segundo
- Maghintay nang ilang segundo. Awtomatikong didilim ang display kapag hindi ka nakikipag-interact dito.

I-on ang display habang nasa sports

Habang nagre-record ng ehersisyo sa Suunto Wear app, ang display at mga gesture para sa pakikipag-interact sa iyong relo ay ino-optimize para sa sports at pinahabang buhay ng baterya.

Palaging nakikita ang iyong mga istatistika sa panahon ng pag-eehersisyo pero para gisingin ang display, puwede mong:

- Pindutin ang Power button


- Pindutin ang screen



Para i-on ang display habang nag-eehersisyo kapag nasa view ng mapa, puwede mong:

- Ipihit ang iyong pupulsuhan
- Pindutin ang Power button
- Pindutin ang screen





 **PAALALA:** Habang nasa sports sa tubig, gaya ng paglalangoy at kayaking, naka-disable ang touch screen para sa Suunto Wear app para hindi magdulot ang tubig ng mga hindi kanais-nais na pagkilos dahil sa pagkakapindot.

Kung lalabas ka sa Suunto Wear app habang nasa anumang ehersisyo (kasama ang paglalangoy), ie-enable ang touch screen.

I-adjust ang mga setting ng display


Ang lahat ng watch face na idinisenyo ng Suunto ay power optimized para ipakita ang oras sa low-power mode nang hindi ina-activate ang iyong watch. *Tandaang posibleng hindi na-optimize ang ibang watch face sa parehong paraan.*


1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang **Settings**  » **Display**.
3. I-adjust ang mga setting ayon sa iyong mga kagustuhan.

 **PAALALA:** Para makatipid ng baterya, naka-off sa Suunto 7 ang Always-on screen bilang default.

I-adjust ang mga gesture

Ang paraan ng pag-interact mo sa iyong relo ay nakakaapekto sa itatagal ng iyong baterya. Bilang default, ang mga gesture sa pag-interact sa iyong Suunto 7 ay naka-set up para gumamit ng kaunting baterya para maibigay sa iyo ang pinamagandang pang-araw-araw na karanasan sa iyong relo.

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang **Settings**  » **Gestures**.
3. I-adjust ang mga setting ayon sa iyong mga kagustuhan.

 **PAALALA:** Bilang default, sa Suunto 7, naka-off ang Tilt-to-wake, naka-on ang Power saver tilt, at naka-on ang Touch-to-wake.

Kumonekta sa Internet

Kapag nakakonekta ang iyong relo sa Internet, mas marami kang magagawa rito – kumuha ng pinakabagong pagtataya ng lagay ng panahon, o kumuha ng mga update at mag-download ng mga bagong app.

Puwedeng kumonekta ang iyong relo sa Internet sa pamamagitan ng Wifi o iyong telepono. Mas mabilis ang koneksyon sa pamamagitan ng Wifi kaysa sa pamamagitan ng iyong telepono, pero mas malakas itong gumamit ng baterya. Kung available ang parehong koneksyon, awtomatikong aalamin ng iyong relo kung alin ang gagamitin.

[Tingnan ang iyong connectivity](#)

[Kumonekta sa Internet sa pamamagitan ng iyong telepono](#)


[Kumonekta sa Internet sa pamamagitan ng Wifi](#)

[Ano pa ang gumagana kapag hindi ka nakakonekta sa Internet](#)

Tingnan ang iyong connectivity

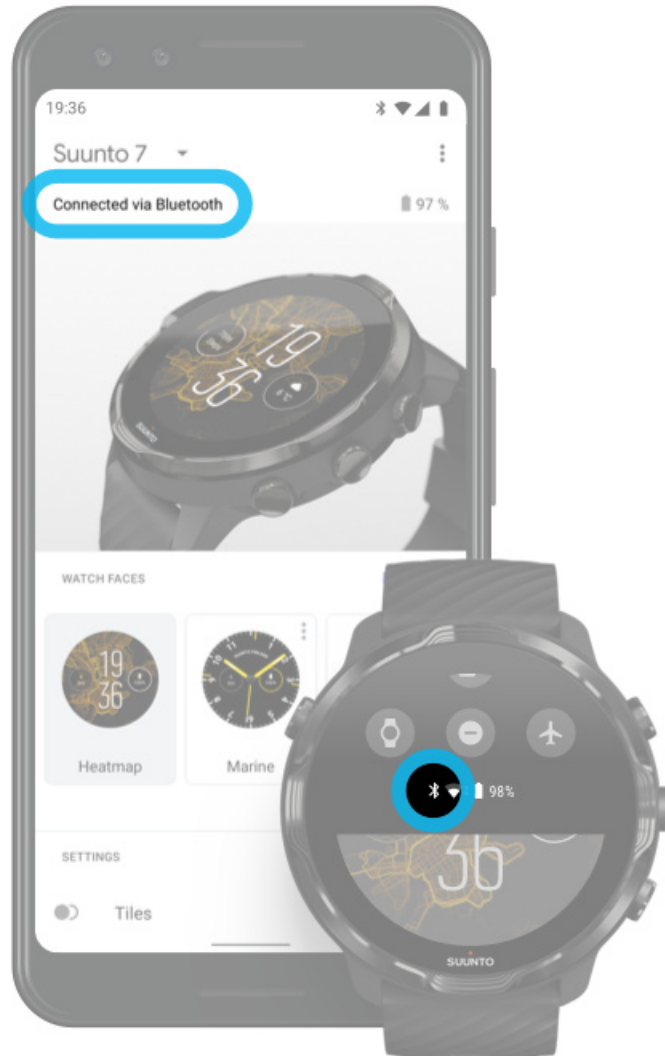
Habang nasa watch face, mag-swipe pababa sa iyong screen para malaman kung nakakonekta ang iyong relo sa Internet.

 nakakonekta ang iyong relo sa Internet sa pamamagitan ng Wifi.

 nakakonekta ang iyong relo sa Internet sa pamamagitan ng iyong telepono.


 hindi nakakonekta ang iyong relo sa Internet.

Kumonekta sa Internet sa pamamagitan ng iyong telepono



Para magamit ang Internet sa pamamagitan ng iyong telepono, kailangang ikonekta ang relo mo sa Wear OS by Google app. Suunto 7 ay awtomatikong kumokonekta sa Internet sa pamamagitan ng telepono kung saan ito nakakonekta, kung may koneksyon sa Internet ang telepono sa pamamagitan ng:

- isang Wifi network
- mobile network

 **PAALALA:** Tandaang posibleng may mga karagdagang bayarin para sa paglilipat ng data.


Muling ikonekta ang iyong relo sa iyong telepono

Awtomatikong kokonekta ang iyong relo sa telepono mo kapag:

- Malapit sa isa't isa ang iyong relo at telepono.
- Naka-on ang Bluetooth sa iyong relo at ang iyong telepono.
- (Siguraduhing nakabukas ang Wear OS by Google app sa iyong telepono.)

Kung hindi awtomatikong kokonektang muli ang iyong relo pagkalipas ng ilang sandali, subukan ang mga ito:

- I-tap ang screen sa iyong relo o pindutin ang Power button para siguraduhing aktibo ang iyong relo.
- I-tap ang notification sa iyong relo para muling kumonekta. Kung hindi mo ito makikita, mag-swipe pataas at tingnan ang iyong notification stream.
- Siguraduhing hindi naka-on ang Airplane mode sa iyong relo o telepono.
- Subukang i-off at saka i-on ulit ang Bluetooth ng iyong relo.
- Subukang i-off at saka i-on ulit ang Bluetooth ng iyong relo.
- Siguraduhing updated ang iyong mga device at app.
- Kung wala nang puwedeng gawin na makakatulong, [i-restart ang iyong relo](#) at ang telepono mo.

 **PAALALA:** Huwag subukang ayusin ang connectivity sa pamamagitan ng pag-aalis sa iyong relo sa listahan ng mga nakapares na Bluetooth device sa mga setting ng Bluetooth ng iyong telepono. Kung adalasin mo ang koneksyon sa Bluetooth, kakailanganin mong i-reset ang iyong relo.

Kumonekta sa Internet sa pamamagitan ng Wifi



Hangga't naka-on ang Wifi ng iyong relo, puwedeng awtomatikong kumonekta ang iyong relo sa anumang naka-save at available na Wifi network.

Hindi makakakonekta ang iyong relo sa:

- Mga Wifi network na magdadala sa iyo sa isang page sa pag-log in bago ka makakonekta (halimbawa, mga Wifi network sa mga lugar gaya ng mga hotel o coffee shop)
- Mga 5GHz network

I-on ang Wifi sa iyong relo

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang **Settings** ⚙️ » **Connectivity** » **Wifi**.
3. Kung naka-off ang Wifi, i-tap ang Wifi para ilipat ito sa **Automatic**.

Pumili ng Wifi network

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang **Settings** ⚙️.
3. Pumunta sa **Connectivity** » **Wifi** » **Add network**.
4. Makakakita ka ng istahan ng mga available na network.
5. I-tap ang network kung saan mo gustong kumonekta.
6. Kung kailangan ng password, magagawa mong:

- a. I-tap ang Enter on phone. Kapag na-prompt, ilagay ang password sa iyong telepono, pagkatapos ay i-tap ang Connect. (Siguraduhing nakabukas ang *Wear OS by Google* app sa iyong telepono.)
- b. I-tap ang Enter on watch at i-type ang password ng network gamit ang keyboard sa iyong relo.

Kalimutan ang isang network

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang **Settings** ⚙️.
3. Pumunta sa **Connectivity** » **Wifi** » **Saved networks**.
4. I-tap ang network na gusto mong kalimutan ng relo.
5. Kumpirmahin ang iyong pagpili sa pamamagitan ng pag-tap sa ✓.

Ano pa ang gumagana kapag hindi ka nakakonekta sa Internet



Kapag hindi nakakonekta sa Internet ang iyong relo, marami pa rin sa mga basic na feature ang magagamit mo sa iyong relo. Magagawa mong:

- Mag-record ng iyong ehersisyo
- Subaybayan ang iyong pang-araw-araw na aktibidad
- [Gumamit ng mga offline na mapa](#)
- Tingnan ang iyong ehersisyo at pag-usad ng aktibidad sa mga Tile
- I-sync ang iyong mga ehersisyo sa Suunto mobile app
- Tingnan ang bilang ng iyong hakbang

- Tingnan ang iyong heart rate
- I-track ang iyong pagtulog
- Tingnan ang oras at petsa
- Gumamit ng timer
- Gumamit ng stopwatch
- Magtakda ng alarm (*Tandaan: Gumagana lang ang alarm sa pamamagitan ng pag-vibrate*)
- Baguhin ang iyong watch face
- Baguhin ang mga setting ng relo
- [Makinig sa musika sa pamamagitan ng iyong relo](#)

Panatilihing updated ang iyong Suunto 7

Para masulit ang iyong relo, siguraduhing updated ang lahat.

[Mga system update](#)

[Mga update ng app](#)


[Mga update ng Wear OS](#)

[Mga update sa Suunto Wear app](#)


Mga system update

Awtomatikong nada-download at nai-install ang mga update sa system kapag nagcharge ang iyong panoorin at nakakonekta ito sa Wifi. Gayunpaman, kung hindi kusang mai-install ang isang update sa system, puwede mo itong manual na i-download at i-install.

Tingnan ang bersyon ng system

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang **Settings** .
3. Pumunta sa **System** » **About** » **Versions**.
4. Tingnan ang “System version”.

Manual na mag-download ng mga update sa system

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang **Settings** .
3. Pumunta sa **System** » **About** » **System updates**.

Kung may available na update, ida-download ito ng iyong relo. Kung hindi, makakatanggap ka ng kumpirmasyon na updated na ang iyong relo.



Mga update ng app

Awtomatikong maa-update ang mga app sa iyong relo habang nagcha-charge ito, kung:



- nananatili kang naka-sign in sa iyong **Google account** sa relo mo
- mananatili kang nakakonekta sa **Wifi**
- pinapanatili mong naka-enable ang iyong **Auto-update apps** setting

Kung ayaw mong gamitin ang function sa awtomatikong pag-update, puwede mong manual na i-update ang mga app.

Pamahalaan ang mga awtomatikong pag-update ng app

1. Para buksan ang iyong listahan ng mga app, pindutin ang Power button.
2. I-tap ang **Play Store** app .
(Kung kinakailangan, sundin ang mga tagubilin para makakonekta sa Wifi at makapagdagdag ng Google account.)
3. Mag-scroll pababa at mag-tap sa **Settings** .
4. I-on o i-off ang **Auto-update apps**.

Manual na i-download ang mga update

1. Para buksan ang iyong listahan ng mga app, pindutin ang Power button.
2. I-tap ang **Play Store** app .
(Kung kinakailangan, sundin ang mga tagubilin para kumonekta sa Wifi at magdagdag ng Google account.)
3. Mag-scroll pababa at mag-tap sa **My apps** .
4. Kung makita mo ang “Updates available,” pumili ng update ng app o i-tap ang Update all.

Kung hindi mo makita ang “Updates available,” updated na ang lahat ng app.



Mga update ng Wear OS

Ang Wear OS app sa iyong relo ay isang app na nasa itaas ng operating system at mas madalas ina-update. Ang Wear OS ay awtomatikong ina-update kapag nagcha-charge ang iyong relo, nakakonekta sa Wifi, at naka-enable ang Auto-update apps.

Mga update sa Suunto Wear app



Ang Suunto Wear app at ang mga serbisyong nagpapagana rito ay awtomatikong ina-update kapag nagcha-charge ang iyong relo, nakakonekta sa Wifi, at naka-enable ang Auto-update apps.

Tingnan ang bersyon ng iyong Suunto Wear app

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang **Suunto Wear app** .
2. Mag-scroll pababa at mag-tap sa **General options**  » **About**.

Magtakda ng alarm

Puwede mong gamitin ang Suunto 7 bilang tahimik na alarma na magva-vibrate lang para gisingin ka nang hindi naiistorbo ang iyong partner o mga roommate.

1. Para buksan ang iyong listahan ng mga app, pindutin ang Power button.
2. I-tap ang **Alarm** app .
3. Piliin ang oras na gusto mo.
4. Kumpirmahin ang iyong pagpili sa pamamagitan ng pag-tap sa .



PAALALA: Ang Alarm app ay walang available na tunog.

I-on at i-off ang iyong relo



I-on ang iyong relo

Pindutin nang matagal ang **Power button** hanggang sa mag-vibrate ang iyong relo.

I-off ang iyong relo

Para i-off ang iyong relo, puwede mong gamitin ang Power button:

1. Pindutin nang matagal ang Power button hanggang sa **Power off/Restart** maging visible ang screen.
2. I-tap ang **Power off** para i-off ang iyong relo.

O pumunta sa mga setting:



1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang **Settings** ⚙️ » **System** » **Power off**.
3. Kumpirmahin ang iyong pagpili sa pamamagitan ng pag-tap sa ✓.

I-restart ang iyong relo

Para i-restart ang iyong relo, puwede mong pindutin ang Power button.

1. Pindutin nang matagal ang Power button hanggang sa **Power off/Restart** maging visible ang screen.
2. I-tap ang **Restart**.

O pumunta sa mga setting:


1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang **Settings**  » **System** » **Restart**.
3. Kumpirmahin ang iyong pagpili sa pamamagitan ng pag-tap .

I-reset ang iyong relo sa mga factory setting



Kung nagkakaproblema ka sa iyong relo, posibleng kailangan mo itong i-reset sa mga orihinal nitong setting.

Kapag ni-reset mo ang iyong relo sa mga factory setting, awtomatikong mangyayari ang mga sumusunod na pagkilos:

- **Mabubura** ang data na naka-store sa iyong relo. (kasama ang iyong mga ehersisyo)
- **Mabubura** ang mga naka-install na app at ang data ng mga ito.
- **Mabubura** ang mga setting ng system at kagustuhan.
- Maa-unpair ang iyong relo sa iyong telepono. Kakailanganin mong muling ipares ang iyong relo sa iyong telepono.


 **PAALALA:** Laging tandaang i-sync (at i-save) ang iyong mga ehersisyo sa [Ang Suunto mobile app sa iyong telepono](#). Kung kailangan mong i-reset ang iyong relo, mawawala ang lahat ng hindi na-sync na ehersisyo sa Diary.

I-reset ang iyong relo sa mga factory setting

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang **Settings**  » **System** » **Disconnect and reset**.
3. Kumpirmahin ang iyong pagpili sa pamamagitan ng pag-tap sa .

Mag-set up at magpares pagkatapos ng pag-factory reset

Kung pinapares mo ang iyong relo sa isang iPhone, kailangan mong manual na alisin ang iyong Suunto 7 mula sa listahan ng mga nakapares na Bluetooth device sa mga setting ng Bluetooth ng iyong telepono pagkatapos mag-reset sa setting ng factory. Pagkatapos ay puwede mo nang i-set at ipares ang iyong relo sa Wear OS by Google app sa iyong telepono.

 **PAALALA:** Para ikonekta ang iyong relo sa Suunto mobile app sa telepono mo, kailangan mo munang kalimutan ang relo sa Suunto mobile app, saka kumonektang muli.



3. WEAR OS BY GOOGLE

Ang iyong relo ay pinapagana ng Wear OS by Google para ma-enjoy ang mga pinakabagong smart na feature at para manatiling konektado. Nagbibigay sa iyo ang Wear OS by Google ng mga function na nasa ibaba bilang karaniwan:

- Pagdidikta at mga command gamit ang boses
- Notification ng mensahe at papasok na tawag sa telepono
- Google Fit™, Timer, Agenda, Translate at iba pang mga karaniwang Wear OS by Google app
- Pag-download at pag-install ng mga bagong app at watch face gamit ang Google Play Store sa iyong relo
- Wear OS by Google

Para sa karagdagang detalye tungkol sa Wear OS by Google, pakibisita ang: [Wear OS by Google Help](#)

Google Pay



Ang Google Pay™ ay ang mabilis at simpleng paraan para magbayad sa mga tindahan gamit ang iyong relong Wear OS by Google. Ngayon, puwede ka nang bumili ng iyong kape sa araw-araw nang hindi kinakailangang maghalungkat sa iyong wallet o telepono.

Para magamit ang Google Pay sa iyong relo, kailangang:

- Nasa Australia, Belgium, Brazil, Canada, Chile, Croatia, Czech Republic, Denmark, Pinlandiya, France, Alemanya, Hong Kong, Ireland, Italya, New Zealand, Norway, Poland, Russia, Slovakia, Espanya, Sweden, Switzerland, Taiwan, Ukraine, United Arab Emirates, UK, o US ka.
- Gumamit ng isang sinusuportahang card ng .



PAALALA: *Hindi sinusuportahan sa mga relo ang paggamit ng PayPal sa Google Pay.*

Paano magbayad gamit ang iyong relo sa mga tindahan

Gumagana ang Google Pay sa mga tindahang tumatanggap ng mga contactless na pagbabayad. Buksan lang ang Google Pay app, ipihit ang iyong pupulsuhan, at ilapit ang iyong watch face sa terminal hanggang sa makarinig ka ng tunog o makaramdam ka ng pag-vibrate. Kung tatanungin ka kung ano ang uri ng iyong card, piliin ang “credit” – kahit pa debit card ang gamit mo.

Secure na mamili sa mga tindahan

Kapag gumagamit ka ng relo sa pagbabayad sa mga tindahan, hindi aktwal na ipinapadala ng Google Pay ang iyong credit o debit card number kasama ng iyong bayad. Sa halip, isang naka-encrypt na virtual na account number ang ginagamit bilang kinatawan ng iyong impormasyon – kaya nananatiling ligtas ang mga detalye ng tunay mong card.

Kung mawawala o mananakaw ang iyong relo, i-lock at burahin ito sa pamamagitan ng [Hanapin ang Aking Device](#).

Para sa higit pang tulong sa Google Pay, bumisita sa:

[Tulong sa Wear OS by Google](#)

[Tulong sa Google Pay](#)

Google Fit



Ang Google Fit™ ay isang tracker ng aktibidad na gumagabay sa iyo tungo sa buhay na may mas magandang kalusugan at mas aktibo sa pamamagitan ng mga layunin ng aktibidad, gaya ng Heart Points — dinisenyo base sa mga rekomendasyon mula sa World Health Organization at ng American Heart Association.

Sa Google Fit, magagawa mong:

- Magtakda ng mga layunin na nakatuon sa personal na fitness
- Subaybayan ang iyong pang-araw-araw na aktibidad at pag-usad sa pamamagitan ng Heart Points
- Kumuha ng detalyadong insight tungkol sa iyong mga pagsasanay (kapag nakakonekta sa Suunto Wear app)
- Tingnan sa isang tingin lang ang pagbibilang ng iyong hakbang at nabawas na calories
- Subaybayan ang iyong pang-araw-araw na heart rate at ang history nito
- Mag-relax at abutin ang kalinawan ng diwa (mindfulness) sa pamamagitan mga ehersisyo sa paghinga
- Tumanggap ng mga paalala, naka-customize na tip, at paggabay para manatili kang naka-udyok
- Ibahagi ang iyong impormasyon sa fitness sa ibang app at device na ginagamit mo sa pagpapanatiling maganda ang kalusugan

Para sa higit pang tulong sa Google Fit, maaaring bumisita sa:

[Tulong sa Google Fit](#)

Magsimula sa Google Fit



Naka-install nang kasama sa iyong Suunto 7 ang Google Fit. Buksan ang Google Fit app sa iyong relo at mag-sign in gamit ang iyong Google account para magsimula.

Para subaybayan ang iyong arawang pag-usad sa aktibidad sa iyong relo:

- Mag-swipe pakaliwa para makita ang iyong mga pang-araw-araw na sukatan sa Fit Tile.
- I-tap ang Fit Tile para buksan ang Google Fit app para sa higit pang detalye gaya ng heart rate sa araw-araw.
- Idagdag ang iyong mga layunin sa aktibidad o mga pang-araw-araw na sukatan, gaya ng mga hakbang o calories, sa iyong watch face para subaybayan ang iyong pag-usad.

Ikonekta ang Suunto 7 sa Google Fit

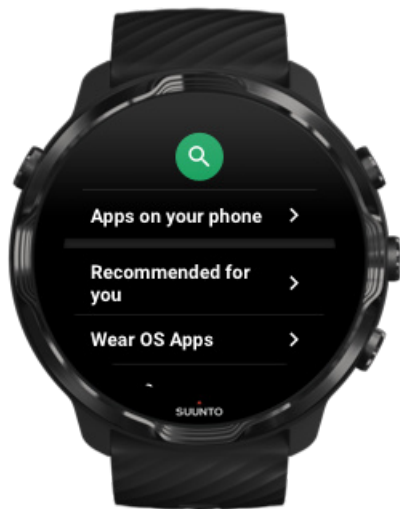
Puwede mo ring ikonekta ang Suunto 7 sa Google Fit sa iyong relo para makita kung paano nakakaapekto sa iyong mga pang-araw-araw na layunin sa aktibidad ang iyong mga ehersisyo, pagtulog, at heart rate na na-record sa Suunto Wear app.

[Ikonekta ang Suunto sa Google Fit](#)

Kunin ang Google Fit sa iyong telepono

Pumunta sa Google Play Store o sa App Store para mag-download ng Google Fit sa iyong telepono para subaybayan ang iyong kalusugan at tingnan ang iyong buwanan, lingguhan, at arawang pag-usad sa iyong mga layunin sa aktibidad.

Google Play Store



Hanapin at i-download ang lahat ng paborito mong app at panatilihin ang mga itong updated sa pamamagitan ng Google Play™ Store sa iyong relo.

Para magamit ang Play Store sa iyong relo, kailangan mo ng:

- Google account sa iyong relo
- Koneksyon sa Internet sa iyong relo sa pamamagitan ng Wifi o ng telepono mo

[Makakuha ng higit pang app mula sa Google Play Store](#)
[Panatilihing updated ang iyong Suunto 7](#)

Gumamit at mamahala ng mga app

May kasamang mga app ang iyong Suunto 7 para tulungan kang balansehin ang pang-araw-araw mong buhay at sports.

Magbukas ng mga app sa iyong relo

Makakuha ng higit pang app mula sa Google Play Store

Mag-alis ng mga app

I-update ang mga app

Magbukas ng mga app sa iyong relo

1. Para buksan ang iyong listahan ng mga app, pindutin ang **Power button**.



2. Mag-scroll sa listahan para makita ang app na gusto mong gamitin. Nasa pinakaitaas ang mga kamakailang ginamit na app.








3. Mag-tap sa app para buksan ito.

Makakuha ng higit pang app mula sa Google Play Store




Para mag-download ng higit pang app mula sa Google Play Store sa iyong relo, kakailanganin mo ang:

- Google account sa iyong relo
- [Koneksyon sa Internet](#) sa iyong relo sa pamamagitan ng Wifi o ng iyong telepono



1. Para buksan ang iyong listahan ng mga app, pindutin ang **Power button**.
2. I-tap ang **Play Store** app .
(Kung kinakailangan, sundin ang mga tagubilin para kumonekta sa Wifi at magdagdag ng Google account.)
3. I-tap ang search icon .
4. Puwede mong idikta ang iyong hinahanap sa pamamagitan ng pag-tap sa mikropono  o i-type ito gamit ang keyboard .
5. Para i-download ang app sa iyong relo, i-tap ang install icon .

Mag-alis ng mga app

Mag-alis ng mga app sa pamamagitan ng Google Play Store:

1. Para buksan ang iyong listahan ng mga app, pindutin ang Power button.
2. I-tap ang **Play Store** app .
(Kung kinakailangan, sundin ang mga tagubilin para makakonekta sa Wifi at makapagdagdag ng Google account.)
3. Mag-scroll pababa at mag-tap sa **My apps** .
4. I-tap ang app na gusto mong alisin at i-tap ang **Uninstall** .

Mag-alis ng mga app sa pamamagitan ng mga setting:

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng watch face.
2. I-tap ang **Settings**  » **Apps & notifications** » **App info**.
3. I-tap ang app na gusto mong alisin.
4. I-tap ang **Uninstall** .

I-update ang mga app

Kung aktibo ang iyong **Auto-update apps**, awtomatikong mag-a-update ang iyong mga app kapag nagcha-charge ang relo mo at nakakonekta sa Wifi. Kung ayaw mong gamitin ang function sa awtomatikong pag-update, puwede mong manual na i-update ang mga app.

[Pamahalaan ang mga awtomatikong pag-update ng app](#)

[Manual na mag-download ng mga update sa system](#)

Makatanggap ng mga notification sa iyong relo

Puwede ring ipakita ng relo ang anumang mensahe, tawag, o notification na matatanggap mo sa iyong telepono.

[Tingnan ang mga bagong notification](#)

[Pamahalaan ang iyong mga notification](#)

[Sagutin o tanggihan ang isang tawag](#)

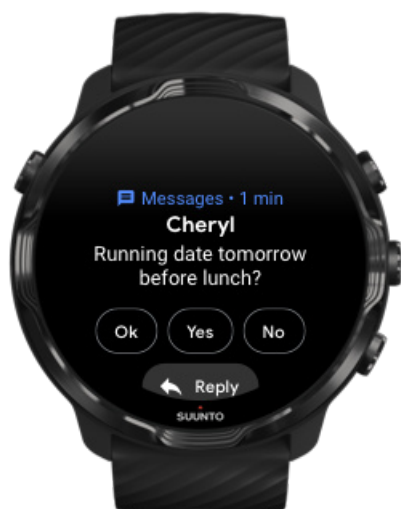
[Sumagot sa isang mensahe gamit ang Android](#)

[Piliin kung aling mga notification ang ipapakita sa iyong relo](#)

[Pansamantalang i-silence ang mga notification](#)

[May problema sa pagtanggap ng mga notification?](#)

Tingnan ang mga bagong notification



Kapag nakatanggap ka ng bagong notification, magva-vibrate ang iyong relo at ipapakita nito ang notification sa loob ng ilang segundo.

- I-tap ang notification at mag-scroll pababa mabasa basahin ang buong mensahe.
- Mag-swipe pababa para i-dismiss ang notification.

Pamahalaan ang iyong mga notification



Kung hindi mo papansinin ang isang notification pagkatanggap mo nito, mase-save ang mensahe sa iyong notification stream. Ipinapakita ng maliit na ring sa ibaba ng watch face na mayroon kang bagong notification.

- Habang nasa watch face, mag-swipe pataas para mag-scroll sa iyong notification.
- I-tap para mapalawak ang isang mensahe para mabasa ito at makapag-react dito.
- Mag-swipe pakaliwa o pakanan para i-dismiss ang isang notification.
- Para i-clear ang lahat ng notification, mag-swipe pababa ng notification stream at piliin ang Clear all.

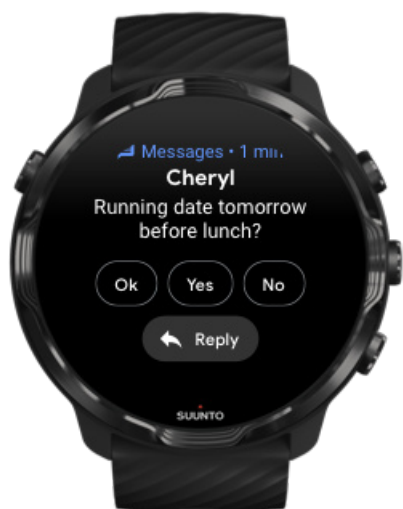
Sagutin o tanggihan ang isang tawag



Kung makakatanggap ka ng tawag sa iyong telepono, makakakita ka ng notification ng isang papasok na tawag sa iyong relo. Puwede mong sagutin o tanggihan ang tawag mula sa iyong relo, pero telepono dapat ang gamitin mo para sa pakikipag-usap.

- Mag-swipe pakaliwa o i-tap ang berdeng telepono para **sumagot ng tawag**.
- Mag-swipe pakanan o i-tap ang pulang telepono para **tanggihan ang isang tawag**.
- Para i- dismiss ang tawag gamit ang isang text, i-tap ang **More » Send message**, saka piliin ang nauna nang isinulat na text.

Sumagot sa isang mensahe gamit ang Android




Kung nakapares ang relo mo sa isang Android phone, puwede ka ring sumagot ng mga mensahe sa iyong relo.

1. Mag-scroll hanggang sa ibaba ng isang mensahe.
2. I-tap ang **Reply** ↩.
3. Mga opsyon: I-tap ang mikropono para sabihin ang iyong mensahe, piliin ang keyboard o emoji, o mag-scroll pababa para sa mga opsyon sa mga nauna nang isinulat na mensahe.
4. Makakakita ka ng check mark sa iyong relo kapag naipadala na ang iyong mensahe.


Piliin kung aling mga notification ang ipapakita sa iyong relo

Kung gusto mo, puwede mong ihinto ang pagtanggap ng mga notification mula sa mga partikular na app.

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng iyong screen.
2. Pumunta sa **Settings** ⚙ » **Apps & notifications**.
3. I-tap ang **App notifications**.
4. Piliin kung aling mga app ang gusto mong magpakita ng mga notification.

 **PAALALA:** Puwede mo ring i-customize ang iyong mga setting ng notification sa Wear OS by Google app sa iyong telepono.

Pansamantalang i-silence ang mga notification

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng iyong screen.
2. I-tap ang **Do not disturb** .

Kapag naka-on ang iyong Do not disturb, hindi magva-vibrate o magpapakita ng mga notification sa iyong relo kapag may dumating na notification, pero puwede mo pa ring makita ang mga iyon sa iyong notification stream.

May problema sa pagtanggap ng mga notification?

- Siguraduhing nakakonekta ang iyong relo sa Wear OS by Google app sa iyong telepono.
- Tingnan kung nakakonekta sa Internet ang iyong telepono.
- Tingnan kung aktibo ang Do not disturb sa iyong relo.
- Siguraduhing hindi mo ini-off ang mga notification para sa mga partikular na app.
- Siguraduhing nakakatanggap ka ng mga notification sa iyong telepono.
- Siguraduhing nakapares ang iyong relo sa iyong telepono.

Tingnan at pamahalaan ang iyong mga Tile

Ang mga Tile ay isang mabilis na paraan para i-access ang impormasyon na pinakamahalaga para sa iyo, maging sa pagsusuri sa status ng iyong pagsasanay, sa lagay ng panahon, o sa pag-usad sa iyong mga pang-araw-araw na layunin sa aktibidad.

Suunto 7 ay may anim na na-preselect na Tile – Heart rate, Today, Resources, Sleep, Overview, at This week ng Suunto.

[Tingnan at isaayos ang iyong mga Tile](#)

[Magdagdag ng bagong Tile](#)

[Tingnan ang iyong mga trend ng ehersisyo at pang-araw-araw na aktibidad sa Suunto](#)

Tingnan at isaayos ang iyong mga Tile

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pakanan sa iyong screen para makita ang iyong mga Tile.
2. Pumindot nang matagal sa anumang Tile at saka mag-tap sa mga arrow para baguhin ang pagkakasunod-sunod ng mga ito.

Puwede mo ring ayusin ang mga Tile sa Wear OS by Google app sa iyong telepono.

Magdagdag ng bagong Tile


1. Habang nasa watch face, mag-swipe pakanan sa iyong screen para makita ang iyong mga Tile.
2. Pindutin nang matagal ang alinmang Tile.
3. Mag-swipe pakaliwa sa iyong mga Tile at i-tap ang + para magdagdag ng higit pang Tile.
4. Mag-browse sa listahan at mag-tap ng Tile para piliin ito.

Puwede ka ring magdagdag ng mga Tile sa Wear OS by Google app sa iyong telepono.

Tingnan ang iyong mga trend ng ehersisyo at pang-araw-araw na aktibidad sa Suunto

Suunto 7 ay may anim na Tile ng Suunto – Heart rate, Today, Resources, Sleep, This week, at Overview – para tulungan kang subaybayan ang iyong pagsasanay at palagi kang motivated.

Mag-swipe pakaliwa para tingnan ang mga sukatan ng pang-araw-araw mong aktibidad. Mag-swipe ulit pakaliwa para mabilisang tingnan kung gaano karaming ehersisyo ang nagawa mo sa linggong ito o sa loob ng nakaraang 4 na linggo, kung anong sports ang nagawa mo na at kailan. Mag-swipe nang isa pang beses pakaliwa para sa mabilisang pagtingin sa kung gaano na ang nagawa mong ehersisyo, sapat ba ang naging nakakapagbalik-lakas na tulog mo, at kung sapat ka bang nakakapag-recover. Mag-tap para buksan ang Suunto Wear app para tingnan ang iyong diary.

 **PAALALA:** Pindutin nang matagal ang anumang Tile at saka mag-tap sa mga arrow para baguhin ang pagkakasunod-sunod ng mga ito.



Heart rate

Nagbibigay ang Heart rate Tile ng mabilisang paraan para makita ang kasalukuyan mong heart rate at ipinapakita ng 24 na oras na graph kung paano nagbabago ang iyong heart rate sa buong araw - kapag nagpapahinga at kapag aktibo ka. Bagaman tuwing 10 minuto nag-a-update ang graph, sinusukat ang kasalukuyan mong heart rate bawat segundo para magbigay sa iyo ng updated na feedback.



Today

Tingnan ang iyong pag-usad sa pang-araw-araw na aktibidad gaya ng mga hakbang at calorie.

Ang kabuuang calories na nabawas mo bawat araw ay base sa dalawang salik: ang iyong Basal Metabolic Rate (BMR) at ang pisikal na aktibidad.

Ang iyong BMR ay ang dami ng mga calorie na mababawas ng iyong katawan habang nagpapahinga. Ito ang mga calorie na kailangan ng iyong katawan para manatiling mainit-init at magsagawa ng mga pangunahing kilos tulad ng pagkisap ng iyong mga mata o pagpintig ng iyong puso. Ang bilang na ito ay batay sa iyong personal na profile, kabilang ang mga salik na tulad ng edad at kasarian.

Ang bilog sa palibot ng calorie icon ay umuusad ayon sa kung gaano karaming aktibong calorie ang nabawas mo sa buong araw kumpara sa iyong layunin. Ipinapakita ng bilog sa palibot ng icon ng mga hakbang kung gaano karaming hakbang ang nagawa mo na sa buong araw kumpara sa iyong layunin.

Maaari ring i-edit ang iyong mga layunin sa pang-araw-araw na hakbang at calorie sa Suunto app sa iyong mobile phone.



PAALALA: Habang nag-eehersisyo, sinusubaybayan ng Suunto 7 ang kabuuang enerhiya na nagagamit sa pag-eehersisyo (BMR + mga aktibong calorie).



PAALALA: Posibleng magkaiba ang bilang ng hakbang sa Google Fit at Suunto Wear app dahil sa paggamit ng magkaibang algorithm.



PAALALA: Naka-disable ang pagbilang ng hakbang sa ilan sa mga sport mode na may epekto rin sa pang-araw-araw na bilang ng hakbang. Nagpapakita ang Google Fit Tile ng mga hakbang para sa isang aktibidad na na-record gamit ang isa sa mga sport mode na ito, pero hindi naman nagpapakita nito ang Suunto Today tile.



Resources

Nagbibigay ang Resources Tile ng mabilisang paraan para matingnan ang kasalukuyan mong antas ng resource o para makita kung paano nakakaapekto ang pagtulog, pang-araw-araw na aktibidad, at stress sa mga resource ng iyong katawan mula sa 24 na oras na graph. Bagaman tuwing 30 minuto nag-a-update ang graph, mas madalas ina-update ang kasalukuyan mong antas ng resource.



Sleep

Madalas na kaugnay ng mas magandang kalidad ng pagtulog at pag-recover ang hindi pabago-bagong iskedyul ng pagtulog. Tumutulong sa iyo ang Sleep Tile na subaybayan kung pare-pareho ba ang oras ng pagtulog mo o hindi. Ipinapakita ng

graph ang mga tagal ng pagtulog, simula ng pagtulog, at oras ng paggising mo mula sa mga nakaraang linggo.

Kinakatawan ng mga naka-highlight na bahagi sa graph ng tulog ang nakaraang 7 araw ng na-track mong pagtulog. Tumutulong ito sa iyong ma-track kung nakakatulog ka nang sapat sa pangmatagalan.

Ipinapakita rin sa Tile na ito ang tagal ng nakaraan mong pagtulog at ang antas ng mga resource ng katawan na nakuha mo sa nakaraang pagtulog.




This week

Magpanatili ng isang magandang ritmo ng pagsasanay sa isang panlingguhang antas at manatiling motivated.



Overview (nakalipas na 4 na linggo)

Panatilihin balanse ang iyong pagsasanay at pag-recover at maagang magplano o gumawa ng mga pagbabago kung kinakailangan.

 **PAALALA:** Magpapakita lamang ang mga Tile ng Suunto ng mga ehersisyong na-record sa pamamagitan ng Suunto Wear app sa iyong relo.

4. I-CUSTOMIZE ANG IYONG RELO

Maraming paraan para i-customize ang iyong Suunto 7 para i-configure ito sa paraang gusto. Baguhin ang hitsura ng iyong relo gamit ang mga napagpapalit-palit na strap at watch face. O mag-download ng mga app, magdagdag ng mahahalagang data sa iyong watch face, at kumuha ng mga shortcut na button papunta sa iyong mga paboritong app.

Mag-customize ng mga watch face

Suunto 7 may kasamang isang hanay ng mga na-preinstall nang watch face na mapagpipilian. Puwede ka ring mag-download ng marami pang iba sa Google Play Store.

Ang lahat ng watch face na idinisenyo ng Suunto ay na-optimize para gumamit ng minimum na power sa pagbibigay sa iyo ng pinakamagandang karanasang posible sa iyong relo araw-araw.

[Mga watch face ng Suunto](#)

[Baguhin ang iyong watch face](#)

[Magdagdag ng mga function \(o 'mga complication'\) sa iyong watch face](#)

[Magdagdag ng bagong watch face](#)

[Magtago ng watch face](#)

[Mag-delete ng watch face na nakita mo sa Play Store](#)

Mga watch face ng Suunto

Suunto 7 ay may apat na watch face mula sa Suunto – Heatmap, Original, Marine, at Rose – para ipagdiwang ang kasaysayan ng Suunto at ang komunidad ng masisigasig na atleta at adbenturero sa buong mundo.

Heatmap



Para bigyan ka ng inspirasyon na i-explore ang outdoor sa paligid mo, ipinapakita ng Heatmap watch face kung saan sa inyong lugar nag-ehersisyo ang ibang masisigasig na atleta ng Suunto.

Bilang default, ipapakita ng heatmap ang mga sikat na ruta sa pagtakbo sa iyong lugar. Kung hindi ka interesado sa pagtakbo, puwede kang pumunta sa mga setting ng watch face at pumili ng ibang sport para sa iyong heatmap. Suunto 7 may 15 magkakaibang heatmap na mapagpipilian.

Awtomatikong naa-update ang iyong heatmap sa iyong watch face batay sa iyong lokasyon. Kung wala kang makikitang heatmap o kung hindi nag-a-update ang mapa batay sa iyong lokasyon, tingnan ang mga ito:

- Sa iyong relo, payagan ang pagbabahagi ng lokasyon para sa Wear OS by Google.
- Sa iyong relo, payagan ang pagbabahagi ng lokasyon sa mga setting ng Connectivity at sa mga watch face ng Suunto.
- Siguraduhing nakakonekta ang iyong relo sa Internet.
- Mahigit 2 kilometro (1.25 milya) na ang distansya mo mula sa nakaraan mong lokasyon.
- Sumubok ng ibang heatmap – posibleng wala pang heat para sa sport na napili mo.

Original



Noong 1936, itinatag ni Tuomas Vohlonen ang Suunto para maramihang gumawa ng mga maaasahan at tumpak na compass matapos niyang matagal na maabala ng pagiging hindi tumpak at maaasahan ng paggana ng karayom ng mga tradisyunal na dry compass. Mula noon, nakapagbigay na ng mahahalagang tool ang mga Suunto compass at nakakonektang pamamaraan ng Suunto sa pag-navigate para sa mga mahihilig sa aktibidad outdoor, atleta, at propesyonal. Ang disenyo ng Original watch face ay hango sa kauna-unahang Suunto marching compass, ang M-311.

Marine



Mula 1953 hanggang 2011, nasa market ng marine compass ang Suunto. Ang Marine watch face ay kinuha sa popular na Suunto K-14 marine compass bilang inspirasyon, na naging isang pamantayan para sa maraming sail at power boat sa buong mundo dahil sa maaasahan at madaling mabasang compass card at mahusay na pagkakabit sa sasakyang pandagat.

Rose




Ang Rose watch face ay binatay sa Suunto pocket TK-3 compass bilang inspirasyon, na kinuha naman sa mga lumang marine compass na may mga compass rose ang inspirasyon. Ang TK-3 compass ay isang pagpupugay sa mga pagsisikap ng mga manggagalugad na nagpuno sa mga blangkong pahina ng atlas ng mundo gamit ang isang compass, na gumamit ng mga bituin at lubid bilang pangunahing paraan ng paghahanap ng posisyon.

Baguhin ang iyong watch face

Puwede mong baguhin ang iyong mga watch face anumang oras para tumugma ang mga ito sa mga layunin, pangangailangan, at istilo mo.



1. Habang nasa watch face, pindutin nang matagal ang gitna ng screen para makakita ng listahan ng mga watch face.
2. Mag-swipe pakaliwa o pakanan para mag-browse ng mga watch face.
3. Mag-tap para pumili ng watch face na gusto mong gamitin.

 **PAALALA:** Puwede ka ring pumunta sa **Settings » Display » Change watch face** o baguhin ang iyong watch face sa *Wear OS by Google app* sa iyong telepono.

Magdagdag ng mga function (o ‘mga complication’) sa iyong watch face

Sa halos lahat ng watch face, puwede kang magdagdag ng function sa iyong relo, gaya ng mga shortcut papunta sa mga app, impormasyon ng panahon, o mga hakbang sa araw-araw. Puwedeng iba-iba ang hanay ng mga complication na available sa iba't ibang watch face.

1. Habang nasa watch face, pindutin nang matagal ang gitna ng screen para makakita ng listahan ng mga watch face.
2. I-tap ang Settings sa ibaba ng watch face.



3. I-tap ang 'complication' sa watch face na gusto mong baguhin.



4. Mag-browse sa listahan at mag-tap para piliin kung aling complication ang gusto mong makita sa iyong watch face. (Para magdagdag ng shortcut, i-tap ang **General » App shortcut.**)


Magdagdag ng bagong watch face

Ang lahat ng watch face na idinisenyo ng Suunto ay na-optimize para gumamit ng minimum na power sa pagbibigay sa iyo ng pinakamagandang karanasang posible sa araw-araw. Kapag nagdagdag ka ng bagong watch face mula sa Google Play Store, *tandaang posibleng hindi na-optimize ang ibang watch face sa parehong paraan.*



1. Habang nasa watch face, pindutin nang matagal ang gitna ng screen para makakita ng listahan ng mga watch face.
2. Mag-swipe pakaliwa at i-tap ang opsyong magdagdag ng higit pang watch face.
3. Mag-scroll pababa at mag-tap sa **Get more watch faces**. (Kung kinakailangan, sundin ang gabay para makakonekta sa Wifi at makapagdagdag ng Google account.)


Magtago ng watch face

1. Habang nasa watch face, pindutin nang matagal ang gitna ng screen para makakita ng listahan ng mga watch face.
2. Mag-swipe pataas sa watch face na gusto mong itago.

 **PAALALA:** Kapag nakatago ang isang watch face, makikita mo ito sa Wear OS by Google app sa iyong telepono, pero hindi mo ito makikita sa iyong relo.

Mag-delete ng watch face na nakita mo sa Play Store


1. Para buksan ang iyong listahan ng mga app, pindutin ang **Power button**.
2. I-tap ang **Play Store** app .
(Kung kinakailangan, sundin ang mga tagubilin para makakonekta sa Wifi at makapagdagdag ng Google account.)
3. Mag-scroll pababa at mag-tap sa **My apps** .
4. Mag-scroll pababa sa watch face na gusto mong alisin at piliin ang **Uninstall**.

 **PAALALA:** Puwede mo ring pamahalaan ang iyong mga watch face sa Wear OS by Google app sa iyong telepono. Sa ilalim ng larawan ng iyong relo, sa taabi ng mga watch face, i-tap ang **More**.

Matuto pa tungkol sa mga shortcut na button

Puwede mong gamitin ang ilan sa mga hardware na button sa Suunto 7 bilang mga shortcut para mas mabilis mong buksan ang mga paborito mong app.


Gamitin ang mga hardware na button bilang mga shortcut papunta sa mga app

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang **Settings**  » **Personalization** » **Customize hardware buttons**.

3. I-tap ang button na gusto mong i-customize at pumili ng app na gusto mong mabuksan gamit ang button.

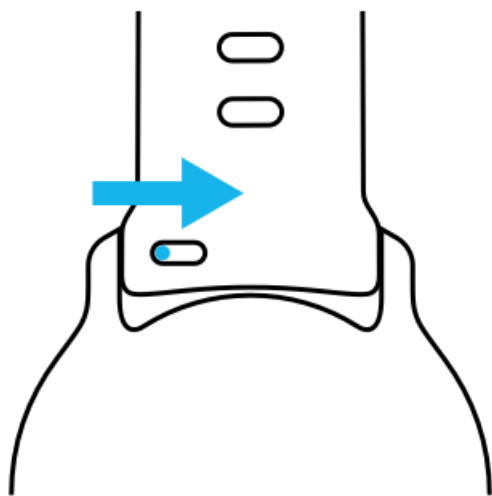
Palitan ang strap ng relo

Suunto 7 ay may mabilis tanggaling strap na gawa sa matibay na silicone. Kumportableng isuot ang strap na ito na mabilis tanggalin, at madali itong palitan nang hindi nangangailangan ng anumang karagdagang tool.

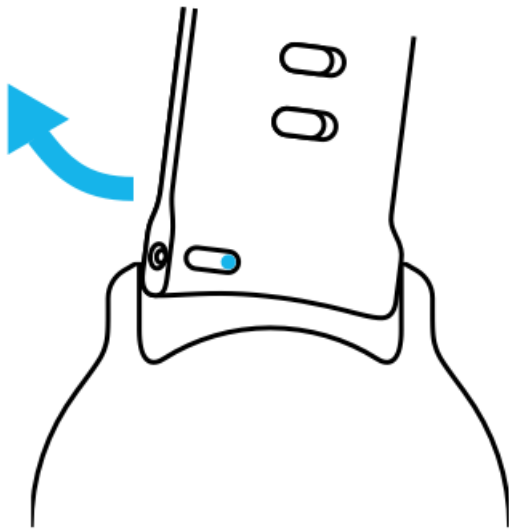
 **PAALALA:** Ang lahat ng 24 mm kapal na mabilis tanggaling strap na binebenta sa suunto.com ay compatible sa Suunto 7.

Tanggalin ang strap mula sa katawan ng relo

1. Itaob ang relo.
2. Hilahin ang maliit na pin sa spring bar papunta sa gitnang bahagi ng strap para maalis ang spring mula sa socket nito.

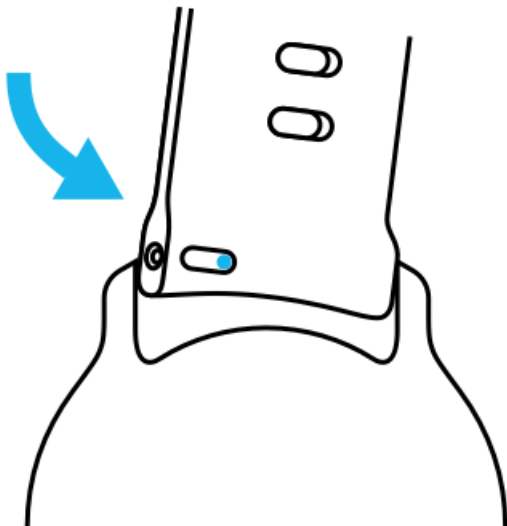


3. Alisin ang strap.



Magkabit ng bagong strap

1. Ipasok ang pin sa kabilang dulo ng mekanismong spring sa socket nito sa katawan ng relo.
2. Hilahin ang pin papunta sa gitna ng strap para mahila ang kabilang dulo ng spring bar.
3. Ikabit ang strap at bitawan ang pin.



Siguraduhing tama ang pagkakalagay ng strap sa pamamagitan ng pagtiyak na nakapasok ang pin hanggang sa pin hole at sa pamamagitan ng bahagyang paghila sa strap.

5. SPORTS MULA SA SUUNTO

Suunto Wear app sa iyong relo



Suunto 7 ay may kasamang Suunto Wear app – ang iyong sports at adventure companion sa iyong relo. Ang Suunto Wear app ay may mahigit sa 70 sport mode para subaybayan ang lahat ng iyong sports at mga libreng Suunto map at heatmap para sa pag-explore sa mga outdoor – kahit na offline ka.

Suunto Wear app sa iyong relo


- I-record ang lahat ng iyong mga ehersisyo – pagtakbo, paglalangoy, pagbibisikleta, hiking, yoga – ikaw na ang bahalang pumili
- Sundan ang iyong mga ehersisyo sa pamamagitan ng mga istatistika na iniangkop sa iyong sport
- Kumuha ng mga tumpak at detalyadong pagsukat ng sports sa pamamagitan ng GPS, barometer at wrist heart rate
- I-track ang iyong training, pang-araw-araw na aktibidad, pagtulog, at mga resource ng katawan para matulungan kang panatilihin ang isang magandang balanse sa pagitan ng pagiging aktibo at sapat na pag-recover
- I-enjoy ang madaling access sa mga mapa habang nag-eehersisyo ka at tingnan ang iyong dinadaan sa mapa
- Mag-navigate gamit ang mga ruta at mag-explore ng mga bagong lugar at heatmap
- I-download ang mga offline na mapa ng Suunto sa iyong relo at gamitin ang mga mapa nang walang koneksyon sa Internet
- Magkaroon ng madaling access sa iyong diary ng ehersisyo sa iyong relo

- Kontrolin ang iyong ehersisyo gamit ang mga button kapag nakagwantes ka o nasa ilalim ng tubig

Magsimula



Idinisenyo ang Suunto Wear app para sa paggamit sa sports at sa outdoor. Puwede mong gamitin na lang ang button kaysa sa touch screen kapag kailangan. Kapag ikaw ay nakagwantes o nakalubog sa tubig, puwede mong gamitin ang tatlong button sa kanan para i-navigate ang Suunto Wear app, subaybayan ang iyong ehersisyo, at mag-zoom in sa mapa.

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang **Suunto Wear app** .
2. Sa unang beses na bubuksan mo ang app, sundan ang mga tagubilin sa screen para i-set up ang iyong personal na profile para makakuha ng mga tumpak at naka-personalize na pagsukat habang nag-eehersisyo. Pumindot sa screen o gumamit ng mga button.

Mag-scroll pataas at pababa: gamitin ang mga button sa kanan sa itaas at sa ibaba o mag-swipe pataas at pababa

Pumili: pindutin ang gitnang button o mag-tap

Bumalik: mag-swipe pakanan

3. Gamitin ang Suunto Wear app para:


[I-record ang iyong ehersisyo](#)

[Tumingin ng mapa](#)

[Mag-adjust ng mga opsyon](#)

[Tingnan ang iyong diary](#)



 **PAALALA:** Para i-edit ang iyong impormasyon ng profile sa ibang pagkakataon, buksan ang Suunto Wear app, mag-swipe pataas at pumunta sa General options.

Ang Suunto mobile app sa iyong telepono



Para sa buong karanasan sa sports sa Suunto 7, kailangan mo ng Suunto mobile app – sa iyong telepono.

Sa Suunto app sa iyong telepono, magagawa mong:

- Mag-sync at mag-save ng iyong mga ehersisyo mula sa iyong relo
- Kumuha ng detalyadong insight tungkol sa iyong mga pagsasanay
- Subaybayan ang mga trend at history ng iyong aktibidad sa araw-araw
- Subaybayan ang mga trend at history ng iyong ehersisyo
- Tingnan ang mga track ng iyong ehersisyo outdoor sa mapa
- Mag-explore ng mga heatmap para makita kung saan nag-eehersisyo ang iba
- Gumawa ng sarili mong ruta o gumamit ng ibang sikat na ruta at i-sync ang mga iyon sa iyong relo
- Ibahagi ang pinakamagaganda mong sandali sa iyong mga kaibigan
- Kumonekta sa ibang serbisyo sa sports gaya ng Strava at Relive

Magsimula

[Kumonekta sa mga paborito mong serbisyo sa sports](#)

[Paggamit ng maraming relo sa Suunto mobile app](#)

Magsimula

Gumagana ang Suunto mobile app sa mga mobile device na nagpapagana ng Android 6.0 at Bluetooth 4.0 o mas bago at iOS 11.0 o mas bago. Puwedeng mag-iba ang mga sinusupportahang feature depende sa mga relo, telepono, at bansa.

Bago sa Suunto

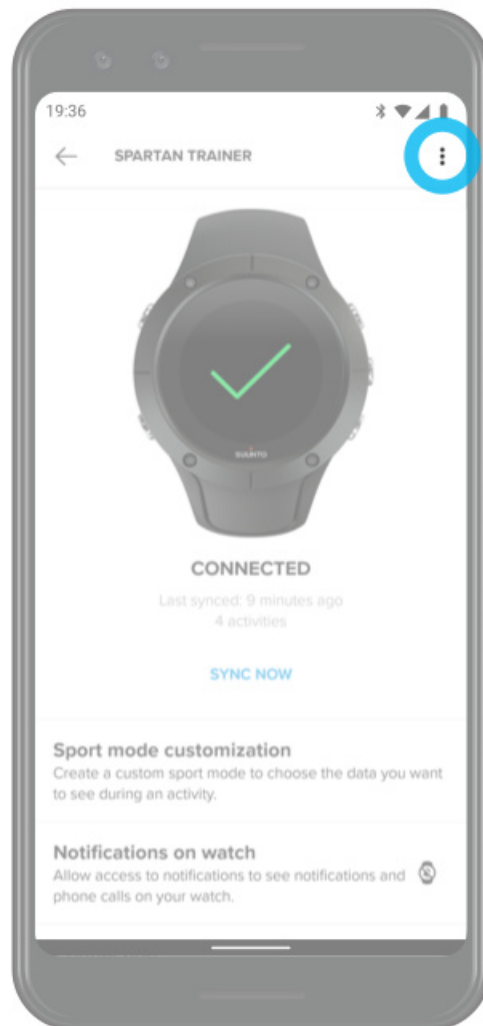
1. Kung hindi mo pa nagagawa, ipares ang iyong relo sa Wear OS by Google app sa iyong telepono.
[Matuto pa](#)
2. I-download at i-install ang Suunto app mula sa Google Play Store o App Store.
3. Siguraduhing naka-enable ang Bluetooth *sa iyong relo at sa iyong telepono*.
4. Buksan ang Suunto app sa iyong telepono.
5. Mag-sign up gamit ang gusto mong paraan.
6. Sundan ang mga tagubilin sa screen.
7. Pagka-sign up, ididirekta ka sa watch view.
8. Kapag nakita mo na ang iyong relo, mag-tap sa “Connect”.
9. Kapag nakakonekta na ang iyong relo, sundan ang mabilisang introduksyon para matutunan ang basics tungkol sa iyong relo.

Dati ka na bang Suunto app user

1. Kung hindi mo pa nagagawa, ipares ang iyong relo sa Wear OS by Google app sa iyong telepono.

[Matuto pa](#)

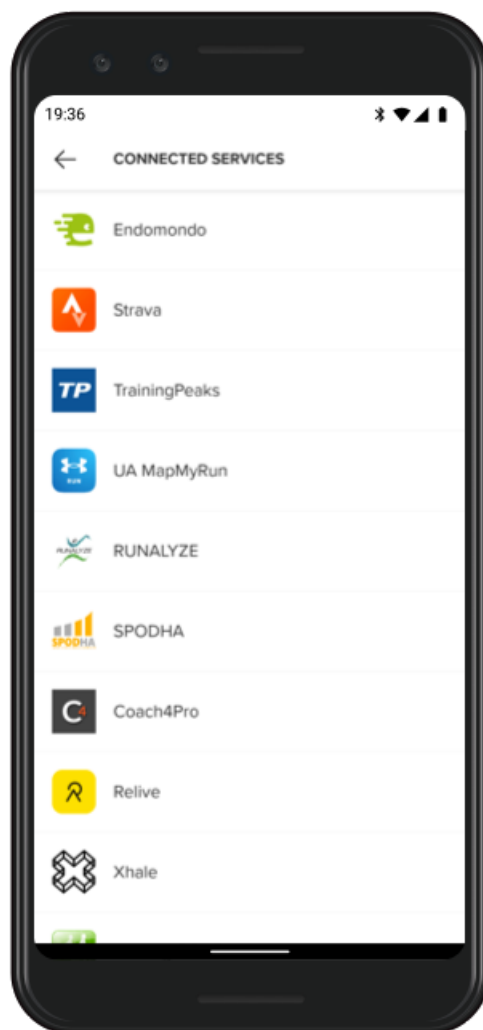
2. Siguraduhing naka-enable ang Bluetooth sa iyong relo at sa iyong telepono.
3. Buksan ang Suunto app sa iyong telepono.
4. Kung hindi ka awtomatikong ididirekta sa watch view, i-tap ang icon na relo sa itaas sa kaliwang sulok.
5. a. Kapag nakita mo na ang bago mong relo sa screen, mag-tap sa **“Connect”**.
b. Kung may isa ka pang Suunto device na nakakonekta na sa Suunto app, i-unpair muna ang iyong lumang device, at saka magpatuloy sa pagkonekta Suunto 7 gamit ang app.



6. Kapag nakakonekta na ang iyong relo, sundan ang mabilisang introduksyon para matutunan ang basics tungkol sa iyong relo.

Kumonekta sa mga paborito mong serbisyo sa sports

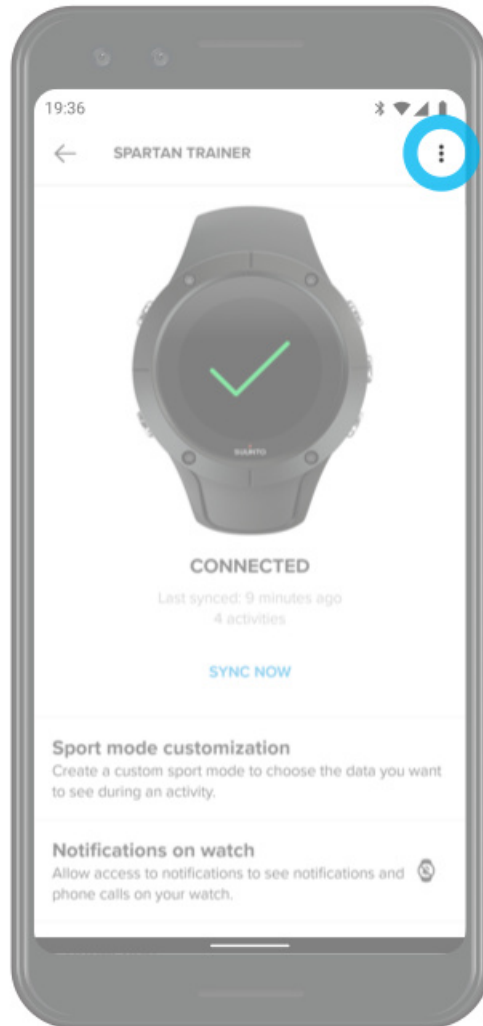
Sa Suunto app, puwede kang kumonekta sa at i-sync ang iyong mga aktibidad sa mga paborito mong serbisyo sa sports gaya ng Strava at Relive.



1. Buksan ang Suunto app sa iyong telepono.
2. I-tap ang "Profile" tab.
3. I-tap ang "Connect to other services" at piliin kung sa aling mga serbisyo mo gustong kumonekta at sundan ang mga instruksyon sa screen.
4. Para sa buong listahan ng mga partner ng Suunto, pumunta sa suunto.com/partners

Paggamit ng maraming relo sa Suunto mobile app

lisang device lang ang puwede mong ikonekta sa Suunto app sa bawat pagkakataon. Kapag naipares mo na ang iyong relo sa Wear OS by Google app sa iyong telepono, i-unpair ang ibang device mula sa Suunto mobile app, at saka ikonekta ang Suunto 7 sa app.



Mga Suunto map



Ang Suunto Wear app ay may mga libreng outdoor map at 15 heatmap na partikular na sport – kahit pa kapag offline ka. Dahil naka-optimize ito para sa mga aktibidad outdoor, hina-highlight ng mga Suunto map ang mga pagkakaiba sa altitude sa pamamagitan ng mga tumpak na contour line at ipinapakita ang popular na mga track sa pagbibisikleta at skiing dagdag pa sa mga karaniwang daan. Ipinapakita ng mga heatmap kung saan nagsasanay ang iba para masundan mo ang mga pinakapopular na ruta.

Sa Suunto Wear app, magagawa mong:

- Makita ang iyong lokasyon at direksyon
- Tuklasin ang iyong kapaligiran gamit ang mga panlabas na mapa
- Mag-navigate sa pamamagitan ng mga ruta at magtuklas ng mga bagong lugar gamit ang mga heatmap
- Magkaroon ng madaling access sa mga mapa habang nag-eehersisyo ka
- Makita ang iyong track (landas) sa mapa habang nag-eehersisyo ka
- I-download ang mga custom na offline na mapa sa iyong relo at gumamit ng mga mapa nang walang koneksyon sa Internet
- Awtomatikong mag-download ng mga lokal na offline na mapa sa iyong relo kapag nakakonekta sa Wifi habang nagcha-charge

[Magsimula](#)

[Mga gesture sa mapa](#)

[Map view](#)

[Mga istilo ng mapa](#)

[Mga Heatmap](#)

[Mga offline na mapa](#)

[Hindi mo ba makita ang mapa?](#)

[Mag-ehersisyo nang may mga mapa](#)

Nabigasyon sa ruta

Magsimula

Para gamitin ang mga Suunto map, kailangang [nakakonekta ka sa Internet](#) o [mayroon kang mga offline na mapa](#) na naka-download sa iyong relo.

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang **Suunto Wear app** 📍.
2. Pindutin ang kanang button sa itaas o mag-swipe pababa para tingnan ang mapa. *Maghintay, puwedeng abutin nang ilang segundo ang pag-activate ng mapa.*



3. Mag-browser sa mapa para i-explore ang iyong kapaligiran.
4. Para bumalik sa simula, pindutin nang matagal ang kanang button sa ibaba o mag-swipe pataas mula sa ibaba ng screen para isara ang mapa.



5. Para lumabas sa Suunto Wear app, pindutin ang Power button o mag-swipe pakanan.

Mga gesture sa mapa



Mag-zoom in at mag-zoom out


Gamitin ang kanang button sa itaas at sa ibaba.

I-pan ang mapa

I-touch at i-drag ang mapa.

Igitna ang mapa

Kapag na-pan ang mapa, i-tap ito.

 **PAALALA:** Habang nag-eehersisyo ka, awtomatikong igitna ang mapa ilang segundo matapos mong magsimulang gumalaw.

Map view



Lokasyon

Ipinapakita ng itim na bilog ang kasalukuyan mong posisyon sa mapa. Gray ang bilog kung walang tumpak na kasalukuyang lokasyon ang relo.

Heading arrow

Ang heading arrow sa loob ng indicator ng lokasyon ay nagpapakita sa direksyon kung saan ka papunta.

Map scale

Ang numeric value sa ibaba ng mga display sa screen ng mapa mula sa kasalukuyan mong lokasyon papunta sa mga lugar sa paligid mo. Sinusukat ang distansya mula sa gitna ng screen papunta sa manipis na bilog sa gilid na rim (radius).

Mga istilo ng mapa



Ang Suunto Wear app ay may ilang istilo ng mapang mapagpipilian – isang outdoor map, winter map, at 15 uri ng heatmap para sa iba't ibang sports gaya ng pagtakbo, trail running, pagbibisikleta, at paglalangoy. Bilang default, ipinapakita ng view ng mapa ang outdoor map ng Suunto.

[Baguhin ang istilo ng mapa](#)

Mga Heatmap

Ipinapakita ng mga heatmap ang pinakapopular na track na na-explore na ng komunidad ng Suunto sa buong mundo, batay sa milyon-milyong ehersisyo. Tumuklas ng mga bagong lugar na mapagsasanayan sa komunidad mo mismo o alamin kung saan nagsasanay ang mga lokal kung nasa isang bagong lugar ka. Puwede mo ring i-explore ang mga heatmap nang direkta sa Suunto mobile app.



May mga heatmap ang Suunto Wear app para sa:

- pagtakbo
- trail running
- pagbibisikleta
- mountain biking
- lahat ng trail
- lahat ng paglalakad
- mountaineering
- paglalangoy
- pag-surf at beach
- lahat ng paddling
- cross-country na skiing
- downhill
- ski touring
- roller skiing / skating
- golf

Mag-explore gamit ang mga heatmap

 **PAALALA:** Ginawa ang mga heatmap batay sa mga ehersisyong ibinabahagi sa publiko.

Mga popular na punto ng pagsisimula



Kapag papunta sa isang bagong lugar o ruta, madalas na mahirap malaman kung saan magsisimula. Tingnan ang mga popular na punto ng pagsisimula sa Suunto Wear app o Suunto mobile app. Nakikita ang mga popular na punto ng pagsisimula sa heatmap bilang maliliit na tuldok.


Mga offline na mapa



Gamit ang Suunto Wear app, magagawa mong mag-download ng mga mapa ng Suunto sa iyong relo, iwanan ang iyong telepono, at gumamit ng mga mapa nang walang koneksyon sa Internet. Awtomatikong dina-download at ina-update para sa iyo ng Suunto Wear app ang mga lokal na offline na mapa na may mga heatmap kapag nagcha-charge ang iyong relo at nakakonekta sa Wifi. Puwede ka ring gumawa ng mga custom na offline na mapa para kapag umalis ka ng bahay para sa iyong mga paglalakbay at adventure.

Gamit ang mga offline na mapa magagawa mong:

- gumamit ng mga Suunto map at heatmap nang walang telepono o koneksyon sa Internet
- i-enjoy ang mas mabibilis na karanasan sa pag-browse ng mapa
- iwasan ang mga gastusin sa roaming at data

 **PAALALA:** Kasama ang lahat ng istilo ng heatmap sa mga pag-download ng offline na mapa.

[Mag-download ng custom na offline na mapa](#)
[Kumuha ng mga offline na mapa para sa mga ruta](#)
[Kumonekta sa Wifi](#)

Awtomatikong makakuha ng mga lokal na offline na mapa

Ang mga offline na lokal na mapa at heatmap ay awtomatikong naa-update at nada-download mula sa isang lugar sa paligid kapag nagcha-charge at nakakonekta sa Wifi ang iyong relo batay sa iyong huling natukoy na lokasyon. Ang na-downloade na area ng mapa ay nag-iiba-iba mula sa 35 km × 35 km hanggang 50 km × 50 km (mula 22 mi × 22 mi hanggang 31 mi × 31 mi) depende sa iyong lokasyon.

Makakatanggap ka ng notification sa iyong relo kapag na-download na ang mapa.



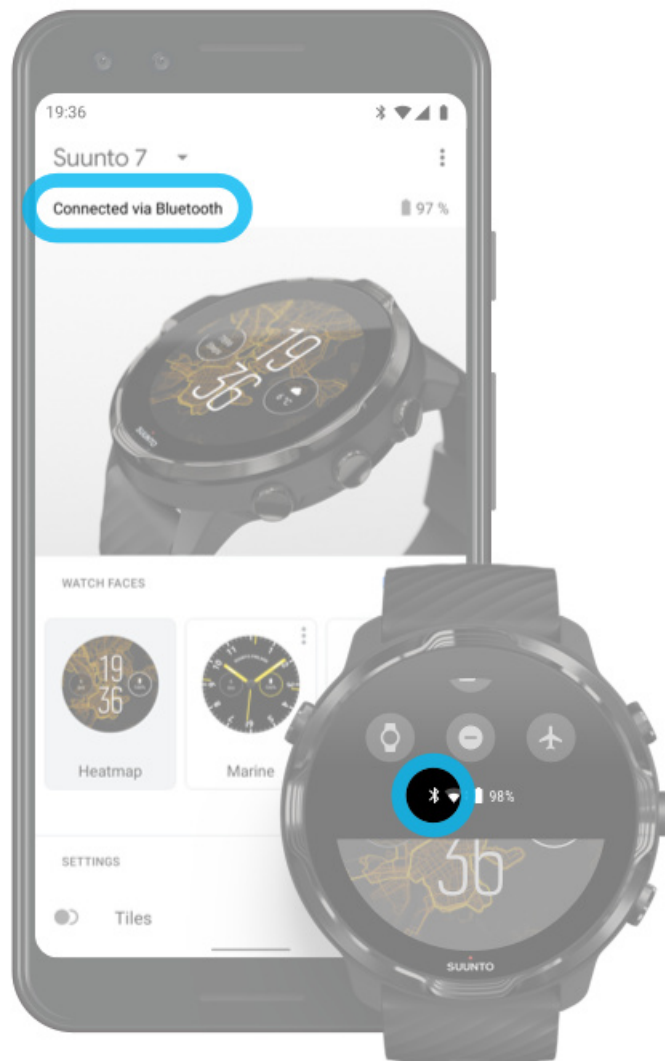
Hindi mo ba makita ang mapa?

Maghintay, puwedeng abutin nang ilang segundo ang pag-activate ng mapa. Hindi mo ba makita ang mapa?

1. **Siguraduhing nakakonekta ang iyong relo sa Internet.**

Kung walang available na Wifi, tingnan kung nakakonekta ang iyong relo sa companion app ng Wear OS sa iyong telepono at tingnan kung may koneksyon sa Internet ang iyong telepono.

[Matuto pa](#)



2. **Siguraduhing nasagap ng iyong relo ang GPS signal.**

Kailangang malaman ng Suunto Wear app ang iyong lokasyon para maipakita sa iyo ang tamang mapa. Kung magpatuloy ka sa paghanap ng lokasyon, siguraduhing nasa labas ka sa hindi natatakpang lugar.

[Matuto pa](#)



3. **Makakuha ng mga offline na mapa.**

Sa mga offline na mapa, puwede mong i-enjoy ang isang mas mabilis at hindi naaantalang karanasan sa mapa nang hindi nakakonekta sa iyong telepono o Internet.

[Matuto pa](#)

Iba't ibang sports at pagsukat

Nagbibigay ang Suunto Wear app ng mga tumpak at detalyadong pagsukat ng sports sa pamamagitan ng built-in na GPS, barometer, at wrist heart rate sensor. Ang paraan ng pag-record ng iyong ehersisyo – ang nakikita mo sa screen habang nag-eehersisyo ka at ang data na nakikita mo pagkatapos – ay nakadepende sa pinili mong sport mode.

[Mga sport mode](#)

[Heart rate habang nag-eehersisyo](#)

[Sundan ang iyong pag-usad sa pamamagitan ng mga lap](#)

[GPS: bilis, distansya, at lokasyon](#)

[Altitude, pag-ascent at pag-descent](#)

[Ang Barometer](#)

Mga sport mode



Ang Suunto Wear app ay may mahigit sa **70 sport mode** (iba't ibang sports) para subaybayan ang lahat ng iyong sports – pagtakbo, pagbibisikleta, paglangoy, paghike – ikaw ang bahala. May 2 hanggang 4 na view ng ehersisyo ang bawat sport mode para ipakita ang mga pinakanauugnay na istatistika habang nag-eehersisyo ka at isang mapa kapag nag-eehersisyo ka outdoor.

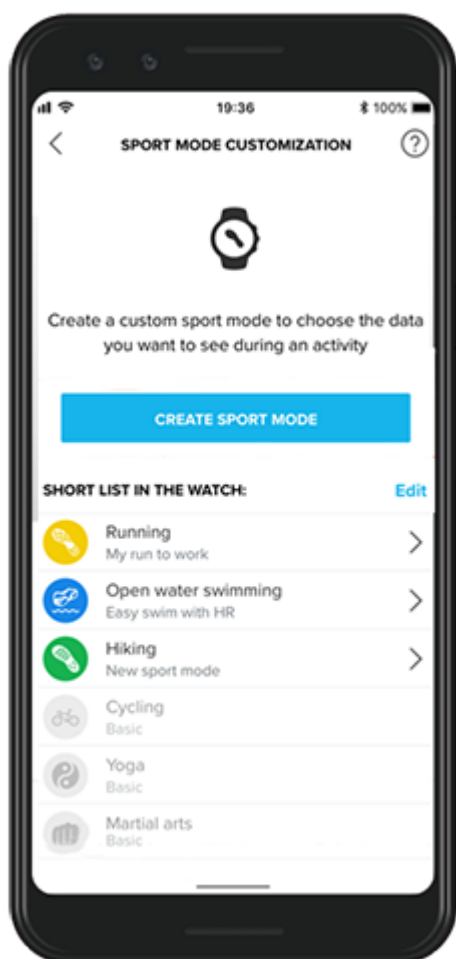


Halimbawa, kapag tumakbo ka, puwede mong sundan ang iyong pag-usad kada kilometro o milya sa pamamagitan ng mga awtomatikong pag-update ng lap, tingnan ang bilis ng iyong pagtakbo, tingnan ang iyong track sa mapa. Kung pipiliin mo ang

paglalangoy sa pool, awtomatiko mong masusubaybayan ang mga interval sa iyong paglalangoy at ang pangkalahatang pag-usad. Madali lang!



I-customize ang mga sport mode



Sa malawak na hanay ng mga naka-predefine na sport mode, laging ipinapakita ng Suunto 7 ang pinakanaugnay na data habang nag-eehersisyo ka. Bukod pa sa mga naka-predefine na sport mode, maaari ka ring gumawa ng custom na sport mode gamit ang Suunto app.

Matuto kung paano [gumawa ng mga custom na sport mode \(Android\)](#).

Matuto kung paano [gumawa ng mga custom na sport mode \(iOS\)](#).

Heart rate habang nag-eehersisyo

Tumpak na sinasabi ng pagsubaybay sa bilis ng tibok ng iyong puso habang nag-eehersisyo kung gaano kahirap o kadali gumagana ang iyong puso. Ang pagsukat sa tibok ng iyong puso ay makakatulong sa iyong iwasang gawin ang isa sa mga pinakakaraniwang pagkakamali – ang pagsasanay nang masyadong matindi at

masyadong madalas, na maglalagay sa iyo sa panganib na makaranas ng injury at burnout.

Ang mga sport mode sa Suunto Wear app ay iniangkop para magpakita ng heart rate sa makabuluhang paraan sa bawat aktibidad. Depende sa sport mode na pipiliin mo, masusundan mo, halimbawa, ang iyong kasalukuyang heart rate, average na heart rate, heart rate habang nasa mga partikular na lap, o sa kung aling heart rate zone ka nag-eehersisyo.



Pagkatapos ng iyong ehersisyo, makikita mo ang detalyadong impormasyon tungkol sa iyong mga pagsisikap at intensity ng ehersisyo gaya ng kung ano ang iyong average na heart rate, kung ano ang peak training effect (PTE), o tinatayang oras ng recovery. Kung hindi ka pamilyar sa lahat ng termino, puwede mong alamin ang higit pang impormasyon sa [Glosaryo](#).



Paano isuot ang iyong relo para mapahusay ang mga pagsukat ng HR

Mga HR zone



Ang Suunto Wear app ay mayroong limang iba't ibang heart rate zone, na may numerong mula 1 (pinakamababa) hanggang 5 (pinakamataas), na tinutukoy bilang hanay sa porsyento batay sa iyong maximum heart rate (max HR).

Ang pag-unawa sa mga heart rate zone kapag nag-eehersisyo ay tumutulong sa iyong gabayan ang iyong pag-usad sa fitness. Binabanat ng bawat zone ang iyong katawan sa iba't ibang paraan, na may iba't ibang epekto sa pisikal mong fitness.

ZONE 1: MADALI LANG!



Ang pag-eehersisyo sa zone 1 ay madali para sa iyong katawan sa relatibong paraan. Kung tungkol sa pagsasanay para sa fitness, nangangahulugan na mahalaga ang intensity na ganito kababa pangunahin na para sa pagsasanay para isauli ang dating antas at pahasayin ang iyong basic fitness kapag nagsisimula ka pa lang mag-ehersisyo, o pagkatapos ng mahabang paghinto. Araw-araw na ehersisyo – ang paglalakad, pag-akyat sa mga hagdan, pagbibisikleta papunta sa trabaho, atbp. – ay kadalasan nang kasama sa intensity zone na ito.

ZONE 2: KATAMTAMAN



Epektibong pinapaganda ng pag-eehersisyo sa zone 2 ang iyong basic na fitness level. Madali lang sa pakiramdam ang pag-eehersisyo sa intensity na ito, pero puwedeng may mataas na epekto sa pagsasanay ang mga workout na matagalan. Dapat na isagawa sa zone na ito ang karamihan ng pagsasanay para sa cardiovascular conditioning. Ang pagpapaganda sa basic na fitness ay nagtatatag ng pundasyon para sa ibang ehersisyo at inihahanda nito ang iyong sistema para sa aktibidad na nangangailangan ng higit na enerhiya. Kumokonsumo ng madaming enerhiya ang mga matagalang ehersisyo sa zone na ito, lalo na mula sa nakaimbak na taba sa katawan.

ZONE 3: MAHIRAP



Ang pag-eehersisyo sa zone 3 sa simula ay medyo energetic at para talagang mahirap. Papagandahin nito ang kakayahan mong gumalaw nang mabilis at nang ekonomiko. Sa zone na ito, magsisimulang mabuo ang lactic acid sa iyong sistema, pero kaya pa ring lubusang ilabas ito ng iyong katawan. Dapat kang magsanay sa intensity na ito nang hindi hihigit sa dalawang beses sa isang linggo, dahil sa ilalagay nito ang iyong katawan sa matinding stress.

ZONE 4: NAPAKAHIRAP



Ang pag-eehersisyo sa zone 4 ay maghahanda sa iyong sistema sa mga uri ng event na pangkumpetisyon at talagang mabilis. Ang mga workout sa zone na ito ay maaaring isagawa sa pare-pareho mang bilis o bilang interval na pagsasanay (mga kumbinasyon ng mas maiikling yugto ng pagsasanay na may paiba-ibang paghinto). Mabilis at epektibong binubuo ng high intensity na pagsasanay ang fitness level, pero puwede kang masobrahan sa pagsasanay (overtraining) kung gagawin nang napakadulas o napakatindi ng intensity, na puwedeng dahilan para mapilitan kang magpahinga nang matagal sa iyong programa ng pagsasanay.

ZONE 5: MAXIMAL



Kapag umaabot sa zone 5 ang iyong heart rate habang nagwo-workout, magiging parang sobrang napakahirap ng pagsasanay. Mas mabilis na mabubuo ang lactic acid sa iyong sistema kaysa sa nailalabas nito, at mapipilitan kang huminto pagkalipas ng, pinakamatagal na, ilang minuto. Kasama sa programa ng pagsasanay ng mga atleta ang mga maximum-intensity na workout na ito sa napakakontroladong paraan; hindi talaga kailangan ang mga ito ng mga taong mahihilig sa fitness.

Paano kinakalkula ang mga heart rate zone?

Ang mga heart rate zone ay binibigyang-kahulugan bilang saklaw na porsyento batay sa iyong maximum heart rate (max HR). Ang iyong max HR ay kinakalkula gamit ang karaniwang equation: $220 - \text{ang edad mo}$.

Ang mga default na zone na ginagamit sa Suunto Wear app, batay sa mga porsyento ng iyong maximum heart rate, ay:

Zone 5: 87–100%

Zone 4: 82-86%

Zone 3: 77-81%

Zone 2: 72-76%

Zone 1: < 71%

Para i-adjust ang iyong max. heart rate, tingnan ang [Mga setting ng profile](#).

Sundan ang iyong pag-usad sa pamamagitan ng mga lap

Ang mga lap ay napakagandang paraan para sundan ang iyong pag-usad habang nag-eehersisyo at para suriin ang iyong mga pagsisikap nang mas detalyado pagkatapos. Sa Suunto Wear app puwede kang manual na gumawa ng mga marka ng lap o pumili ng sport mode na awtomatikong gagawa ng mga lap para sa iyo.

Mga autolap

Ang mga sport mode, gaya ng pagtakbo, pagbibisikleta, at indoor rowing, ay may mga awtomatikong pag-update ng lap para masubaybayan ang iyong pag-usad batay sa ilang partikular na distansya o oras. Halimbawa, sa sport mode na pagtakbo, aalertuhan ka ng iyong relo sa bawat kilometro o milya at ipapakita nito sa screen ang average na bilis at heart rate mo sa huling kilometro.



Para masundan at maikumpara ang iyong mga pagsisikap nang real time as pagitan ng iba't ibang lap, pumunta sa nakalaang lap table view. Sa karamihan ng mga sport mode, ito ang pangalawang screen ng ehersisyo.




Manual na markahan ang isang lap habang nag-eehersisyo



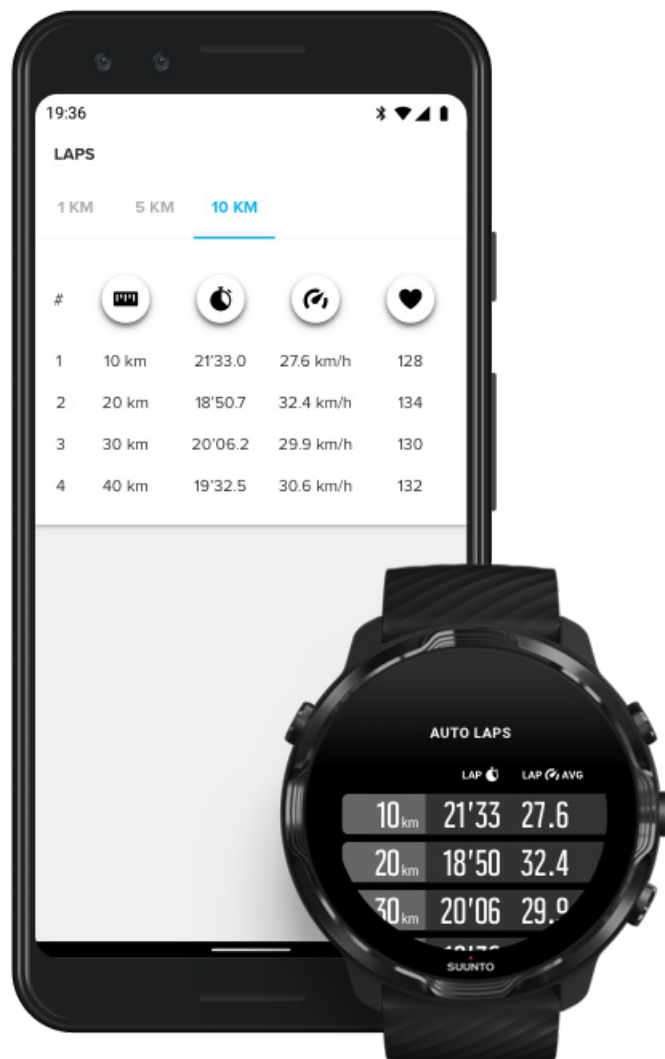
Bukod pa sa mga autolap, puwede mo ring manual na markahan ang mga lap para sumubaybay ng iba't ibang seksyon ng iyong ehersisyo. Halimbawa, habang nasa interval na session, puwede kang gumawa ng isang marka ng lap para sa iyong mga interval at oras ng pahinga para makatulong na suriin ang session mo pagkatapos o puwede mo ring markahan ang isang lap para orasan ang pag-abot sa isang milestone o isang nilikuang lugar sa iyong regular na ruta sa pagsasanay.

Para markahan ang isang lap, pindutin ang kanang button sa ibaba kapag nasa view ka ng ehersisyo. Agad mong makikita ang mahahalagang istatistika para sa seksyong iyon ng iyong ehersisyo.



 **PAALALA:** Sa ilang sport mode, gaya ng Track and field, puwede mo ring paghambingin ang mga lap na manual mong minarkahan nang real-time sa lap table view.

Tingnan ang mga istatistika ng mga lap pagkatapos ng ehersisyo



Para makita ang iyong mga istatistika ng lap pagkatapos mong mag-ehersisyo, mag-scroll pababa sa buod ng ehersisyo at piliin ang **Laps**.

I-sync ang iyong mga ehersisyo sa Suunto mobile app sa telepono mo para masuri ang iyong mga lap nang mas detalyado.

GPS: bilis, distansya, at lokasyon



Suunto 7 gumagamit ng GPS (impormasyon ng lokasyon) habang nag-eehersisyo ka para iguhit ang iyong track sa mapa at – gamit ang data ng accelerometer – para sa mga pagsukat gaya ng bilis at distansya.

 **PAALALA:** Suunto 7 ay puwede ring gumamit ng Glonass at BeiDou para sa impormasyon ng lokasyon.

Paano gagawing mas tumpak ang GPS

Para magbigay ng pinakamataas na antas ng katumpakan para sa iyong mga istatistika sa pag-eehersisyo, gumagamit ang Suunto 7 ng, bilang default, 1 segundong rate ng pag-aayos ng GPS sa pag-update ng impormasyon ng lokasyon ng GPS. Gayunpaman, may ilang iba pang salik na nakakaapekto rin sa lakas ng signal at katumpakan ng GPS.

Tingnan ang [Baguhin ang katumpakan ng lokasyon](#) para baguhin ang katumpakan ng GPS.

Kung napansin mong may mga problema sa katumpakan ng GPS, subukan ang mga tip na ito:

1. Hintayin ang GPS signal bago magsimula ng isang ehersisyo



Bago simulan ang pag-record ng iyong ehersisyo, lumabas muna at hintaying makasagap ng signal GPS ang iyong relo. Kapag naghahanap ng GPS signal ang iyong relo, naka-gray ang icon na arrow sa start view. Kapag nakasagap na ng GPS signal, magiging puti ang icon na arrow.

Kapag nagsasagawa ka ng open water swimming o nag-eehersisyo ka sa isang mahirap na terrain, inirerekomenda naming maghintay ka ng mga dalawang minuto pa pagkatapos masagap ang signal para hayaang mai-download ng relo ang lahat ng kinakailangang data ng GPS para makakuha ng mas tumpak na track.

2. Pumunta sa lugar na walang bubong o nakaharang

Ang lakas ng GPS signal ay puwedeng maapektuhan ng iyong kapaligiran at ng terrain gaya ng:

- mga puno
- tubig
- mga gusali
- mga tulay
- metal na konstruksyon
- mga bundok
- mga guwang ng ilog o mga bangin
- makapal at maalinsangang ulap


Kapag nagsasagawa ka ng open water swimming o nag-eehersisyo ka sa isang mahirap na terrain, inirerekomenda naming maghintay ka ng mga dalawang

minuto pa pagkatapos masagap ang signal para hayaang mai-download ng relo ang lahat ng kinakailangang data ng GPS para makakuha ng mas tumpak na track.

3. Panatilihing nakakonekta ang iyong relo sa Wifi



Ikonekta ang iyong relo sa Wifi para ma-optimize ang GPS mo sa pamamagitan ng pinakabagong satellite orbit data. Puwedeng makasagap ang iyong relo ng GPS signal nang mas mabilis kapag updated ang GPS data.

 **PAALALA:** Kung hindi ka makakakonekta sa Wifi, makakakuha ka ng mga update minsan sa isang linggo sa pamamagitan ng Bluetooth.

4. Gamitin ang pinakabagong software para sa iyong relo



Patuloy naming pinapaganda ang software ng aming mga relo at inaayos ang mga posibleng bug. Siguraduhing pinakabagong software ang naka-install sa iyong relo.

[Matuto pa kung paano mag-update ng iyong relo](#)

Altitude, pag-ascent at pag-descent

Gumagamit ang Suunto Wear app ng FusedAlti™ – isang kumbinasyon ng GPS at barometric altitude – para magbigay ng reading ng altitude at mga nakuhang value sa pag-ascent at pag-descent habang nag-eehersisyo.



Ang Barometer

Suunto 7 ay may built-in na sensor ng pressure na sumusukat sa ganap na air pressure. Gumagamit ang Suunto Wear app ng GPS at ng air pressure data (FusedAlti™) para magbigay ng mas tumpak na reading ng altitude.



⚠ MAG-INGAT: Panatilihin walang dumi at alikabok ang paligid ng mga butas ng air pressure sensor sa kaliwang bahagi ng iyong relo. Huwag kailanmang magpasok ng anumang bagay sa mga butas dahil puwedeng masira nito ang sensor.

Magsimula ng ehersisyo

[Bago ka magsimula](#)

[Magsimula ng ehersisyo](#)

[Naghihintay na magsimula](#)

[Iwasan ang mga hindi sinasadyang pagkilos dahil sa pagkakapindot sa screen at mga button habang nag-eehersisyo](#)

Bago ka magsimula

- May malaking epekto ang paraan mo ng pagsuot sa iyong relo sa katumpakan ng heart rate habang nag-eehersisyo ka.
[Matutunan kung paano susuutin ang iyong relo para mapahusay ang mga pagsukat ng HR](#)
- Mahalaga ang katumpakan ng GPS para sa mga pagsukat na gaya ng bilis at distansya. Siguraduhing nasa labas ka sa hindi nahaharangang lugar bago ka magsimulang mag-ehersisyo para makakuha ng magandang GPS signal.

Matutunan kung paano pahuhusayin ang katumpakan ng GPS

- Suunto 7 ay mainam para sa lahat ng uri ng ehersisyo, pero nag-iiba-iba ang paggamit ng baterya depende sa iyong sport at sa paraan ng pakikipag-interact mo sa iyong relo habang nag-eehersisyo ka.

[Alamin kung paano mama-maximize ang buhay ng baterya habang nag-eehersisyo](#)

Magsimula ng ehersisyo

1. Pindutin ang **kanang itaas na button** para buksan ang Suunto Wear app.



2. I-tap ang aktibidad sa ibaba ng start button para buksan ang listahan ng mga sport mode.



3. Mag-browse sa listahan at **piliin ang sport mode** na gusto mong gamitin. [Matuto pa tungkol sa mga sport mode.](#)



4. **Opsyonal:** Baguhin ang Location accuracy at ang mga setting ng display para sa napiling sport mode. [I-maximize ang buhay ng baterya habang nag-eehersisyo](#)



5. Kapag handa ka nang magsimula, **pindutin ang gitnang button** o **mag-swipe pakaliwa sa start button** para simulan ang iyong ehersisyo.



Para makakuha ng pinakatumpak na data ng HR at GPS mula sa pasimula, puwede kang maghintay na maging puti ang arrow icon (lokasyon) at heart icon (heart rate) sa itaas ng start button bago ka magsimula sa iyong ehersisyo.



Kung mananatiling gray ang icon ng heart rate, subukang iusog pataas ang iyong relo mula sa iyong pupulsuhan sa layong humigit-kumulang dalawang daliri mula sa buto ng pupulsuhan. Kung mananatiling gray ang icon na arrow, lumabas sa isang bukas na lugar at maghintay ng mas malakas na GPS signal.

Naghihintay na magsimula


Kung nananatili kang nasa start view nang ilang sandali, halimbawa kapag naghihintay kang makakuha ito ng lokasyon ng GPS o naghahanda na simulan ang iyong pagtakbo, posibleng makita mong lumipat ang display sa low-power mode. Huwag mag-alala, puwede mo pa ring simulan kaagad ang pag-record mo ng iyong ehersisyo sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.



Iwasan ang mga hindi sinasadyang pagkilos dahil sa pagkakapindot sa screen at mga button habang nag-eehersisyo



Puwedeng hindi sinasadyang makaabala sa pag-record ng iyong ehersisyo kapag nabasa ang relo mo o ang, halimbawa, gear na suot mo. Para maiwasan ang mga hindi sinasadyang pagkaka-tap sa screen at pagkakapindot sa mga button habang nag-eehersisyo, puwede mong i-lock ang mga pagkilos sa touch screen at button.

 **PAALALA:** Ang mga hindi sinasadyang pagkilos gaya ng mga patak ng ulan o basang manggas ay puwede ring maging dahilan para mabilis na maubos ang iyong baterya dahil sa paulit-ulit na pag-on sa display nang hindi mo napapansin.

I-lock ang mga pagkilos sa touch screen at button

1. Para i-lock ang mga pagkilos sa screen at button, pindutin nang matagal ang gitnang button.
2. Para i-unlock, pindutin muli nang matagal ang gitnang button.

Kapag naka-lock ang mga pagkilos sa screen at mga button, **magagawa mong:**

- baguhin ang exercise view gamit ang gitnang button
- pindutin ang Power button para bumalik sa watch face
- mag-zoom sa mapa gamit ang kanang button sa itaas at sa ibaba

Kapag naka-lock ang mga pagkilos sa screen at mga button, **hindi mo magagawang:**

- i-pause o tapusin ang ehersisyo
- gumawa ng mga manual na lap
- mag-access ng mga opsyon sa pag-eehersisyo o opsyon sa mapa
- mag-swipe sa screen o i-pan ang mapa
- i-tap para i-on ang screen

Kontrolin ang relo habang nag-eehersisyo

[I-on ang display](#)

[Palitan ang mga view ng ehersisyo](#)

[Buksan ang ibang app habang nag-eehersisyo](#)

[Paggamit ng mga button at touch screen habang nag-eehersisyo](#)

I-on ang display

Habang nagre-record ng ehersisyo sa Suunto Wear app, ang display at mga gesture para sa pakikipag-interact sa iyong relo ay ino-optimize para sa sports at pinahabang buhay ng baterya.

Palaging nakikita ang iyong mga istatistika sa panahon ng pag-eehersisyo pero para gisingin ang display, puwede mong:


- Pindutin ang Power button
- Pindutin ang screen



Para i-on ang display habang nag-eehersisyo kapag nasa view ng mapa, puwede mong:

- Ipihit ang iyong pupulsuhan
- Pindutin ang Power button
- Pindutin ang screen



 **PAALALA:** Habang nasa sports sa tubig, gaya ng paglalangoy at kayaking, naka-disable ang touch screen para sa Suunto Wear app para hindi magdulot ang tubig ng mga hindi kanais-nais na pagkilos dahil sa pagkakapindot.

Kung lalabas ka sa Suunto Wear app habang nasa anumang ehersisyo (kasama ang paglalangoy), ie-enable ang touch screen.

Palitan ang mga view ng ehersisyo



Nakadepende sa pipiliin mong sport mode ang mga istatistikang puwede mong subaybayan. Karamihan ng mga sport mode ay may 2 hanggang 4 na iba't ibang mga view ng ehersisyo na nagpapakita sa pinakanauugnay na data ng ehersisyo para sa bawat sport. Kapag nagsasagawa ka ng sports outdoor, puwede mo ring makita ang iyong track sa mapa.

Para magpabago-bago ng mga view:


- Pindutin ang gitnang button
- Mag-swipe pakaliwa o pakanan

Buksan ang ibang app habang nag-eehersisyo



Kung kailangan mong gumamit ng isa pang app habang nag-eehersisyo, halimbawa para laktawan ang isang kanta o tingnan ang lagay ng panahon, puwede kang lumabas sa Suunto Wear app at magpatuloy sa pag-record ng ehersisyo.

1. Pindutin ang Power button o pumindot sa screen para i-on ang display.
2. Pindutin ang Power button para pumunta sa watch face.
3. Gamitin ang relo ayon sa gusto mo.
4. Pindutin ang Power button para bumalik sa watch face.
5. Pindutin ang kanang itaas na button para bumalik sa iyong ehersisyo.

 **PAALALA:** Kung aalis ka sa Suunto Wear app habang nag-eehersisyo ka, tandaang puwedeng malakas na kumonsumo ng baterya ang ilang pagkilos at app, na posibleng makaapekto sa kung gaano ka katagal makakapag-record ng iyong ehersisyo.

Paggamit ng mga button at touch screen habang nag-eehersisyo

Puwede mong pasimulan ang iyong ehersisyo at i-adjust ang relo mo habang nag-eehersisyo kahit ikaw ay nakagwantes o nakalubog sa tubig. Naka-optimize ang lahat ng feature sa sport para gumana sa pamamagitan ng mga button kapag kailangan lang.

Magpabago-bago ng view

Pindutin ang gitnang button o mag-swipe pakaliwa o pakanan para makakita ng ibang sukatan o tingnan ang mapa.

Mag-pause

Pindutin ang kanang button sa itaas. Pindutin muli para magpatuloy.

Tapusin

Pindutin ang kanang button sa itaas, pagkatapos ay pindutin ang kanang button sa ibaba.

Magmarka ng lap

Pindutin ang kanang button sa ibaba.

Mag-lock ng mga button

Pindutin nang matagal ang gitnang button.

Kontrolin ang mapa

Habang nasa map view, gamitin ang kanang button sa itaas at sa ibaba para mag-zoom in at mag-zoom out.

I-adjust ang mga opsyon sa pag-eehersisyo

Pindutin nang matagal ang kanang ibaba na button o mag-swipe pataas mula sa ibaba ng screen para buksan ang menu.

Baguhin ang istilo ng mapa

Pindutin nang matagal ang kanang ibaba na button o mag-swipe pataas mula sa ibaba ng screen para buksan ang menu.

Mag-pause o magpatuloy ehersisyo

1. Siguraduhing nasa view ng ehersisyo ka.



2. Pindutin ang kanang button sa itaas para i-pause ang iyong ehersisyo.



3. Habang naka-pause, puwede mong tingnan ang iyong data at magpalit ng mga display sa pamamagitan ng gitnang button o sa pamamagitan ng pag-swipe pakaliwa o pakanan.



4. Pindutin ang kanang button sa itaas.



Tingnan ang iyong lokasyon habang naka-pause

1. Habang naka-pause, pindutin ang gitnang button hanggang marating mo ang map view.



2. Habang nasa map view, puwede mong i-zoom ang mapa gamit ang kanang button sa itaas at sa ibaba at pindutin at i-drag ang mapa para i-pan ito.



3. **Para ituloy ang iyong ehersisyo**, pindutin ang gitnang button para bumalik sa isang exercisye view, pagkatapos ay pindutin ang kanang button sa itaas.



Tapusin at suriin ang ehersisyo

Tapusin ang iyong ehersisyo.

Tingnan ang buod ng iyong ehersisyo

I-delete ang iyong ehersisyo

Tingnan ang mga detalye ng iyong ehersisyo sa Suunto mobile app

I-access ang iyong diary ng ehersisyo sa iyong relo

Tapusin ang iyong ehersisyo.

Kapag tapos ka na at handa nang tapusin ang iyong ehersisyo:

1. Siguraduhing nasa view ng ehersisyo ka.
2. Pindutin ang kanang button sa itaas.



3. Pagkatapos, pindutin ang ibabang button para tapusin at i-save ang ehersisyo.



Tingnan ang buod ng iyong ehersisyo



Pagkatapos ng iyong ehersisyo, makakuha ka ng buod ng ehersisyo para makita mo ang iyong nagawa. Mag-scroll pababa para makakita ng detalyadong impormasyon tungkol sa iyong mga pagsisikap at sa intensity ng pag-eehersisyo mo gaya ng kung ano ang iyong naging average na heart rate, peak training effect (PTE), o tinatanyang tagal ng pag-recover. Kung hindi ka pamilyar sa lahat ng termino, puwede mong alamin ang higit pang impormasyon sa [Glosaryo](#).

Para lumabas sa buod ng ehersisyo, magagawa mong:

- Mag-swipe pakanan
- Mag-scroll pababa at mag-tap sa Close.

 **PAALALA:** Nakadepende ang nilalaman ng buod sa sport mode at mga sinukat na value.

I-delete ang iyong ehersisyo

Kung ayaw mong i-save ang ehersisyong kakatapos mo lang i-record, puwede mo itong i-delete sa iyong relo bago ka lumabas sa buod.

1. Mag-scroll hanggang sa ibaba ng buod ng ehersisyo.
2. I-tap ang Delete.




Tingnan ang mga detalye ng iyong ehersisyo sa Suunto mobile app



Kapag nakakonekta ang iyong relo sa Suunto mobile app, awtomatikong masi-sync at mase-save ang iyong mga ehersisyo sa app sa telepono mo. Sa Suunto mobile app, magagawa mong tingnan at suriin ang iyong ehersisyo nang mas detalyado, magdagdag ng mga litrato at video, i-sync ang mga ito sa mga paborito mong serbisyo gaya ng Strava at Relive, at ibahagi ang pinakamagaganda mong sandali sa iyong mga kaibigan.


[Kumonekta sa Suunto mobile app](#)

 **PAALALA:** Sini-sync ng Suunto mobile app ang mga ehersisyo sa pamamagitan ng Bluetooth para puwede mong i-sync ang iyong mga ehersisyo kahit na kapag walang available na Wifi.

I-access ang iyong diary ng ehersisyo sa iyong relo



Para mabilisang tingnan ang mga nakaraan mong ehersisyo, buksan ang Suunto Wear app sa iyong relo at i-swipe ang menu pataas. Mag-scroll pababa at i-tap ang **Diary** para tingnan ang mga nakaraan mong ehersisyo, pang-araw-araw na aktibidad, o pagtulog. Puwede mo ring i-access ang iyong Diary sa pamamagitan ng pag-tap sa alinman sa mga sumusunod na Suunto Tile: Heart rate, Resources, Today, o Sleep.


 **PAALALA:** Tandaang i-sync (at i-save) ang iyong mga ehersisyo sa Suunto mobile app. Kung kailangan mong i-reset ang iyong relo, mawawala ang lahat ng hindi na-sync na ehersisyo sa Diary.

Paglalangoy gamit ang Suunto 7

Suunto 7 ay isang napakagandang kasama sa paglalangoy na may mga iniangkop na sport mode para sa mga ehersisyo sa paglalangoy sa mga pool o open water. Puwede mong isuot ang relo sa paglalangoy nang walang inaalala at puwede ka pang pumindot ng mga button – waterproof ang iyong relo hanggang sa lalim na 50 m.

[Paglalangoy sa pool](#)

[Paglalangoy sa open water](#)

 **PAALALA:** Para maiwasan ang hindi sinasadyang pagpindot dahil sa tubig, naka-disable ang touch screen bilang default kapag gumagamit ng mga sport mode sa paglalangoy.


Paglalangoy sa pool



Sa sport mode na paglalangoy sa pool, madaling sundan ang pangkalahatan mong pag-usad pati na ang iyong mga interval sa paglalangoy. Sa tuwing hihinto ka para magpahinga sa dulong bahagi ng pool, mamarkahan para sa iyo ng iyong relo ang isang interval sa paglalangoy at ipapakita ito nang real time sa lap table view.

Nakadepende ang iyong relo sa haba ng pool para malaman ang mga interval ng paglalangoy at para sukatin ang bilis mo sa paglalangoy at distansya ng nalangoy mo. Madali mong maitatakda ang haba ng pool sa mga opsyon ng ehersisyo bago mo simulan ang paglalangoy.

Matutunan kung paano [itakda ang haba ng pool](#).

 **PAALALA:** Puwede mong suriin ang mga lap sa ibang pagkakataon sa iyong buod ng ehersisyo sa relo o sa Suunto mobile app sa iyong telepono.

Paglalangoy sa open water



Sa open water swimming mode, puwede mong subaybayan ang bilis at distansya ng iyong paglalangoy pati na ang track mo sa mapa. Para mahanap ang pinakamagandang open water na lugar malapit sa iyo, tingnan ang heatmap para sa paglalangoy sa iyong relo o i-explore ang mga heatmap sa Suunto mobile app.



Ang paglalangoy sa open water ay nakadepende sa GPS pagdating sa pagkakalkula ng distansya. Dahil hindi tumatagos ang GPS signal sa ilalim ng tubig, kailangang pana-panahong iahon sa tubig ang relo, gaya ng sa freestyle stroke, para makakuha ng GPS fix.

Mahirap ang mga kundisyong ito para sa GPS, kaya mahalaga na malakas ang GPS signal mo bago ka lumusong sa tubig. Para matiyak na malakas ang iyong GPS, dapat ay:

- Ikonekta ang iyong relo sa Wifi para ma-optimize ang GPS mo sa pamamagitan ng pinakabagong satellite orbit data.
- Maghintay ng kahit tatlong minuto lang bago ka magsimulang lumangoy pagkapili mo sa sport mode na open water na paglalangoy at kapag may nasagap nang GPS signal. Magbibigay ito ng panahon sa GPS na magkaroon ng magandang posisyon.

Mag-ehersisyo nang may mga mapa



Sa Suunto Wear app, mayroon kang madaling access sa isang outdoor map at mga heatmap kapag nag-eehersisyo ka outdoor. Puwede mong makita ang iyong landas sa mapa, gumamit ng sarili mong ruta o ng ibang popular na ruta na ina-navigate, gumamit ng mga heatmap para magtuklas ng mga bagong ruta, o sundan ang iyong landas para mahanap ang iyong daan pabalik sa kung saan ka nagsimula.

Para gamitin ang mga Suunto map, kailangang [nakakonekta ka sa Internet](#) o [mayroon kang mga offline na mapa](#) na naka-download sa iyong relo.

[Magsimula ng ehersisyo gamit ang mga mapa](#)

[Umalis sa mapa para tapusin ang iyong ehersisyo.](#)


[Mag-explore gamit ang mga heatmap](#)

[Tingnan ang iyong track sa mapa](#)

[Hanapin ang daan pabalik](#)

[Nabigasyon sa ruta](#)

[I-maximize ang buhay ng baterya habang nag-eehersisyo](#)

 **TIP:** Sa tuwing nakakonekta ang iyong relo sa WiFi habang nagcha-charge, awtomatikong nada-download sa iyong relo ang mga mapa at heatmap. [Matuto pa](#)

Magsimula ng ehersisyo gamit ang mga mapa

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang Suunto Wear app.



2. **Pumili ng sport mode** para sa aktibidad outdoor **gamit ang GPS** gaya ng pagtakbo, pagbibisikleta, o mountaineering.



3. Para magpalit ng istilo ng mapa, mag-swipe pataas sa menu at pumunta sa **Map options » Map style**.



4. Mag-browse sa listahan para maghanap ng istilo ng mapa o ng heatmap na gusto mong gamitin.
Puwede kang mag-scroll gamit ang mga button o pumindot.
5. Pindutin ang gitnang button o mag-tap para piliin ang bagong istilo ng mapa.
6. Mag-swipe pakanan para lumabas sa menu at mag-scroll pataas pabalik sa start.
7. Pindutin ang gitnang button o mag-swipe pakaliwa sa start button para simulan ang iyong ehersisyo.



8. Para sundan ang iyong pag-usad sa mapa, pindutin ang gitnang button o mag-swipe pakaliwa o pakanan hanggang sa makita mo ang map view.



Hindi mo ba makita ang mapa?
Mga gesture sa mapa

Umalis sa mapa para tapusin ang iyong ehersisyo.

Kapag tapos ka na at handa nang tapusin ang iyong ehersisyo:

1. Pindutin ang gitnang button o mag-swipe pakaliwa o pakanan para umalis sa mapa.



2. Habang nasa exercise view, pindutin ang kanang button sa itaas para i-pause.



3. Pagkatapos, pindutin ang ibabang button para tapusin at i-save ang ehersisyo.

Mag-explore gamit ang mga heatmap



Sa tulong ng mga heatmap ng Suunto, napapadali ang paghahanap ng mga bagong trail on the go. I-on ang heatmap at tingnan kung saan nag-ehersisyo ang ibang masusugid na user ng Suunto at i-explore ang outdoor nang mas may kumpiyansa.

[Baguhin ang istilo ng mapa habang nag-eehersisyo](#)

Tingnan ang iyong track sa mapa



Kapag may ginagawa kang outdoor sports, puwede mong makita ang iyong track at subaybayan ang iyong pag-usad sa mapa nang real time. Gamitin ang mga mapa outdoor ng Suunto para piliin ang susunod na pupuntahan – tingnan kung saan papunta ang landas sa gubat o kung nasaan ang pinakamalalaking burol.

Hanapin ang daan pabalik



Habang nag-eehersisyo, minamarkahan ng Suunto Wear app ang lugar kung saan ka nagsimula at iginuguhit ang ruta na dinaanan mo basta't mayroon kang available na GPS – kahit hindi pa nalo-load ang mapa. Kung kailangan mo ng tulong na mahanap

ang iyong daan pabalik, pumunta sa map view at mag-zoom out para makita ang iyong buong ruta at tingnan kung saan mo kailangang dumaan.

Nabigasyon sa ruta

Suunto 7 ay nag-aalok sa iyo ng madaling offline na pag-navigate ng ruta gamit ang mga panlabas na mapa. Posibleng gumawa ng mga sarili mong ruta o gumamit ng ibang popular na ruta mula sa komunidad ng Suunto pati na ng ibang partner na serbisyo sa pamamagitan ng Suunto mobile app. Naka-sync ang mga ruta sa iyong Suunto 7 sa pamamagitan ng Bluetooth at gumagana ang pag-navigate ng ruta sa lahat ng sport mode na panlabas na may available na mapa at naka-enable ang GPS.

[I-sync ang mga ruta sa relo](#)

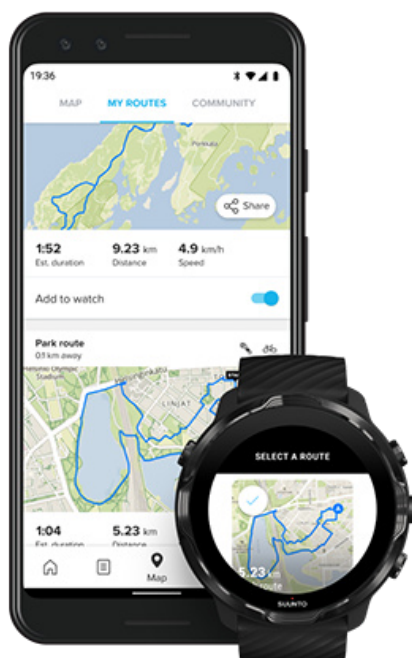
[Makakuha ng mga offline na mapa para sa mga ruta](#)

[Pumili ng ruta](#)

[Pagna-navigate sa isang ruta](#)

[Pagbubura ng ruta](#)

I-sync ang mga ruta sa relo



Posibleng gumawa ng mga sarili mong ruta o gumamit ng ibang popular na ruta mula sa komunidad ng Suunto pati na ng ibang partner na serbisyo sa pamamagitan ng Suunto app.

Para ma-sync ang mga ruta sa iyong relo, siguraduhing nakakonekta ito sa Suunto mobile app at sa Wear OS companion app sa iyong telepono.

Matuto kung paano [gumawa ng mga ruta sa Suunto app \(Android\)](#).

Matuto kung paano [gumawa ng mga ruta sa Suunto app \(iOS\)](#).

 **PAALALA:** hanggang 15 ruta ang puwedeng i-store sa relo.

Makakuha ng mga offline na mapa para sa mga ruta



Kapag nagcha-charge at nakakonekta ang relo sa Wifi, awtomatikong dina-download ang isang offline na mapa para sa bawat ruta sa relo. Kasama sa download ang pangunahing panlabas na mapa (walang mga heatmap).

Pumili ng ruta



Kapag pumipili ng sport mode na gumagamit ng GPS, may makikitang shortcut papunta sa mapagpipiliang ruta sa ibaba mismo ng napiling sport mode.



Puwede ka ring pumunta sa **Map options » Select a route** para makita ang listahan ng iyong mga ruta. I-tap o pindutin ang gitnang button para pumili ng isang ruta.

Makikita ang preview ng mapa para sa ruta kung may na-download na offline na mapa ang ruta.



Tingnan ang ruta bago mag-ehersisyo

Puwede ring matingnan ang ruta sa mapa bago mo simulan ang iyong pag-eehersisyo.

Sa start view, pindutin ang kanang button sa itaas o mag-swipe pababa para tingnan ang mapa na may kabuuang tanaw ng distansya ng ruta. I-tap ang mapa para makita ang isang na-zoom na view na may distansya (birds-eye-view) papunta sa punto ng pagsisimula.

Pumili ng ruta habang nag-eehersisyo

1. Habang nag-eehersisyo, pindutin nang matagal ang ibabang button o mag-swipe pataas mula sa ibaba ng screen para buksan ang menu.



2. Piliin **Select a route**
3. Piliin ang ruta na gusto mong gamitin.
4. Para lumabas sa menu, pindutin ang kanang button sa itaas o mag-swipe pababa.

Pagna-navigate sa isang ruta

Awtomatikong ipinapakita ang napiling ruta sa map view habang nag-eehersisyo kung may mapa na available at na-enable ang GPS sa napiling sport mode. Depende sa napiling sport mode at habang nasa ruta, makikita mo ang natitirang distansya, ETA (Estimated Time of Arrival) at natitirang pag-akyat o ETE (Estimated Time Enroute) papunta sa katapusan ng ruta.

Kung gumagamit ka ng mga waypoint, tumutukoy ang distansya, ETA, natitirang pag-akyat, at ETE sa susunod na waypoint at hindi sa katapusan ng ruta.



I-tap ang mapa para makita ang pangkalahatang-ideya ng ruta at ang distansya sa katapusan ng ruta. Awtomatikong babalik ang relo sa default na view paglipas ng ilang sandali.



Hindi nakikita ang impormasyon ng ruta sa low-power mode.



Ipihit ang iyong pupulsuhan, i-tap ang screen o pindutin ang Power button para i-on ang display.

Habang nagna-navigate ka sa ruta, tinutulungan ka ng relo na manatili sa tamang daan sa pamamagitan ng pagbibigay sa iyo ng mga karagdagang notification habang binabagtas mo ang ruta.

Halimbawa, kung lalampas ka sa ruta, aabisuhan ka ng relo na wala ka sa tamang ruta, gayundin, sasabihin nito sa iyo kapag nakabalik ka na sa tamang ruta.



Kapag narating mo na ang isang waypoint sa ruta, makakatanggap ka ng popup na nagbibigay ng impormasyon na nagpapakita sa iyo ng distansya hanggang sa susunod na waypoint.

 **PAALALA:** Kung binago mo ang [Katumpakan ng lokasyon](#) at ginawa itong Good, puwedeng may mangyaring bahagyang pagkaantala sa mga notipikasyon.

Pagbubura ng ruta

Kung gusto mong alisin ang ruta sa iyong relo nang hindi ito inaalís sa iyong Suunto mobile app, piliin ang ruta sa app sa iyong relo at alisin ang pagkakalagay ng tsek sa opsyong Add to watch.

Tiyaking nakakonekta ang iyong relo sa Suunto mobile app at na-sync pagkatapos ng mga pagbabago.

Para lubusang i-delete ang ruta mula sa relo at Suunto mobile app, piliin ang ruta sa Suunto mobile app at piliin ang opsyong i-delete.

Mag-ehersisyo nang may musika

Sa Suunto 7, may access ka sa iyong musika at iba pang audio habang nagsasagawa ng sports – kahit nakagwantes o nasa tubig.

[Mga awtomatikong media control](#)

[Buksan ang mga media control habang nag-eehersisyo](#)

[Mag-pause at lumaktaw ng mga kanta gamit ang mga button](#)

[Makinig sa musika nang wala ang iyong telepono](#)

Mga awtomatikong media control



Kung sisimulan mong mag-play ng musika sa iyong telepono habang nag-eehersisyo ka, puwedeng lumabas ang mga media control sa itaas ng iyong exercise view.

Para lumabas sa media control view, mag-swipe pakanan.

[Pamahalaan ang mga media control](#)

Buksan ang mga media control habang nag-eehersisyo

Kung kailangan mong mag-pause o lumaktaw ng mga track habang nag-eehersisyo, kailangan mo munang lumabas sa Suunto Wear app, at saka buksan ang mga media control.

Gamit ang [isang shortcut na button](#) madali lang ito kahit pa nakagwantes o nasa tubig:

1. Pindutin ang Power button para lumabas sa Suunto Wear app habang nag-eehersisyo ka.




2. Habang nasa watch face, pindutin ang gitnang button para buksan ang media control view.



3. I-adjust ang iyong musika sa paraang gusto mo, puwede kang pumindot sa screen o gumamit ng mga button.



4. Pindutin ang Power button para bumalik sa watch face.
5. Pindutin ang kanang button sa itaas para bumalik sa pag-record ng iyong ehersisyo.

 **PAALALA:** Patuloy na mare-record ang iyong ehersisyo kahit lumabas ka sa Suunto Wear app.

Mag-pause at lumaktaw ng mga kanta gamit ang mga button

Sinusuportahan ng mga media control app ang paggamit ng mga button bilang karagdagan sa mga gesture sa touch screen. Sa tulong ng mga button, makontrol mo ang iyong musika kahit pawisan ang iyong mga kamay o nakaguwantes ka.



Mag-pause at mag-play

Pindutin ang gitnang button para mag-pause, pinduting muli para mag-play.

Susunod na kanta

Pindutin ang kanang button sa itaas.

Nakaraang kanta

Pindutin ang kanang button sa ibaba.

Mga opsyon sa pag-eehersisyo

[Mga tunog at pag-vibrate habang nag-eehersisyo](#)



[Haba ng pool](#)

[Power saving](#)



Mga tunog at pag-vibrate habang nag-eehersisyo

Gumagamit ang Suunto Wear app ng mga tunog at vibration para abisuhan ka habang nag-eehersisyo para masubaybayan mo ang iyong pag-usad nang hindi laging tinitingnan ang screen. Halimbawa, makakarinig ka ng tunog at mararamdaman mo na nag-vibrate ang relo kapag nakakuha ka ng awtomatikong update tungkol sa lap para siguraduhing hindi mo mapapalampas ang mahalagang istatistika.

Pamahalaan ang mga tunog

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang **Suunto Wear app** .
2. I-swipe pataas ang menu at pumunta sa **Exercise options**  » **Tones & vibration**.
3. I-on o i-off ang Tones.


Pamahalaan ang pag-vibrate

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang **Suunto Wear app** .
2. I-swipe pataas ang menu at pumunta sa **Exercise options**  » **Tones & vibration**.
3. I-on o i-off ang Vibration.

Haba ng pool

Nakadepende ang iyong relo sa haba ng pool para malaman ang mga interval ng paglalangoy at para sukatin ang bilis mo sa paglalangoy at distansya ng nalangoy mo. Madali mong maitatakda ang haba ng pool sa mga opsyon ng ehersisyo bago mo simulan ang paglalangoy.

Itakda ang haba ng pool

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang **Suunto Wear app** .
2. I-tap ang aktibidad sa ibaba ng start button.



3. Piliin ang Pool swimming na sport mode.



4. I-swipe pataas ang menu at pumunta sa **Exercise options » Pool length**.



5. Itakda ang tamang haba ng pool.
6. Bumalik sa start view at simulan ang iyong ehersisyo.



Power saving

[Baguhin ang katumpakan ng lokasyon](#)

[Baguhin ang mga setting ng display](#)

Baguhin ang katumpakan ng lokasyon

Kapag nagre-record ka ng isang ehersisyo, ina-update ng Suunto 7 ang impormasyon ng iyong lokasyon kada 1 segundo. Para makatipid sa baterya, puwede mong baguhin ang katumpakan ng GPS bago o habang nag-eehersisyo ka.

Ang mga opsyon sa Location accuracy ay:

- Best: ~ 1 seg na GPS fix interval, pinakamataas sa pagkonsumo ng baterya
- Good: ~ 10 seg na GPS fix interval, katamtaman sa pagkonsumo ng baterya


Kung pipiliin mo ang sa Good Location accuracy, mas tatagal ang iyong baterya habang nagwo-workout ka sa labas. Para sa ilang sport mode gaya ng pagtakbo o pagbibisikleta, ginagamit ang FusedTrack™ para pahasayin ang kalidad ng pagsubaybay. Gumagamit ang FusedTrack™ ng mga motion sensor para i-log ang iyong galaw sa pagitan ng iba't ibang reading ng GPS, na magpapahusay sa pagsubaybay ng iyong ehersisyo.

Paano baguhin ang Location accuracy bago ang isang ehersisyo:

1. Pumili ng sport mode para sa aktibidad sa labas gamit ang GPS gaya ng pagtakbo, pagbibisikleta, o paglalakad.
2. Mag-scroll pababa at piliin ang **Power saving » Location accuracy**.
3. Gawing Location accuracy ang **Good**.

Paano baguhin ang Location accuracy habang nag-eehersisyo:

1. Pindutin nang matagal ang ibabang button o mag-swipe pataas mula sa ibaba ng screen para buksan ang menu.
2. Mag-scroll pababa at piliin ang **Power saving » Location accuracy**.
3. Gawing Location accuracy ang **Good**.

 **PAALALA:** Naka-save sa sport mode ang mga setting na pagtitipid ng baterya na pipiliin mo. Kapag pinili ang parehong sport mode (hal. pagtakbo) sa ikalawang pagkakataon, awtomatikong ilalapat ang nakaraang ginamit na configuration sa pagtitipid ng baterya (Location accuracy, mga setting ng display, atbp.).

Baguhin ang mga setting ng display

Bilang default, naka-off ang mga setting ng Display habang nag-eehersisyo para makatipid ng baterya.

[Laging naka-on na mapa \(Always-on map\)](#)

[Pamahalaan ang Always-on map habang nag-eehersisyo](#)

Laging naka-on na mapa (Always-on map)

Kung gumagawa ka ng isang workout kung saan kailangang palagi mong nakikita ang mapa, puwede mong piliing palaging naka-on ang ang mapa habang nag-eehersisyo.

Magandang tandaan:


- Ang pagpapanatili sa screen na naka-on sa buong oras ng pag-eehersisyo ay lubhang makakabawas sa itatagal ng baterya.
- Dahil isang karaniwang nangyayari sa mga OLED na display ang image persistence o screen burn-in, ang pagpapanatili sa screen na naka-on nang matagal ay nakakaapekto sa itatagal ng iyong display.

I-enable ang Always-on map bago mag-ehersisyo

I-activate ang **Always-on map** para makita ang mapa sa lahat ng oras nang hindi na pinipihit ang iyong pupulsuhan o pinipindot ang power button:

1. **Piliin ang sport mode** na gusto mong gamitin.
2. Mag-scroll pababa at piliin ang **Power saving » Display » Always-on map**
3. I-activate ang **Always-on map**.

 **PAALALA:** *Lalaki ang konsumo ng baterya kung ia-activate ang Always-on map.*

 **PAALALA:** *Naka-save sa sport mode ang mga setting sa Power saving na pipiliin mo. Kapag pinili ang parehong sport mode (hal. pagtakbo) sa ikalawang pagkakataon, awtomatikong ilalapat ang nakaraang ginamit na configuration sa Power saving (Always-on map, Location accuracy, atbp.).*

Pamahalaan ang Always-on map habang nag-eehersisyo

1. Pindutin nang matagal ang ibabang button o mag-swipe pataas mula sa ibaba ng screen para buksan ang menu.



2. Piliin ang **Power saving » Display » Always-on map**
3. I-activate ang **Always-on map**.
4. Para lumabas sa menu, pindutin ang kanang itaas na button o mag-swipe pababa.

Mga opsyon sa mapa

[Baguhin ang istilo ng mapa](#)

[Mag-download ng custom na offline na mapa](#)



[Pumili ng ruta](#)

[Baguhin ang katumpakan ng lokasyon](#)

[Laging naka-on na mapa \(Always-on map\)](#)

Baguhin ang istilo ng mapa

May iba't ibang istilo ng mapa ang Suunto Wear app. Para magbago ng mga istilo ng mapa:

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang **Suunto Wear app** .
2. I-swipe pataas ang menu at pumunta sa **Map options**  » **Map style**.
3. Tingnan ang listahan at piliin ang mas gustong istilo ng mapa.

Baguhin ang istilo ng mapa habang nag-eehersisyo

1. Pindutin nang matagal ang ibabang button o mag-swipe pataas mula sa ibaba ng screen para baguhin ang istilo ng mapa.



2. Mag-browse sa listahan para maghanap ng istilo ng mapa o ng heatmap na gusto mong gamitin. Puwede kang mag-scroll gamit ang mga button o pumindot.
3. Pindutin ang gitnang button o i-tap para pumili ng bagong istilo ng mapa.

4. Magpatuloy sa pagtuklas, awtomatikong magsasara ang menu pagkatapos mong pumili!



Mag-download ng custom na offline na mapa



Bilang karagdagan sa [awtomatikong pag-download sa mga lokal na mapa](#), hinahayaan ka ng Suunto Wear app na mag-download ng custom na offline na mapa para sa iyong mga adventure. Halimbawa, kung hindi ka sigurado kung may available na Wifi network sa pupuntahan mong lugar, puwede ka munang mag-download ng mapa para sa lugar na iyon.

1. Siguraduhing nakakonekta ang iyong relo sa Wifi.



2. Pindutin ang kanang itaas na button para buksan ang **Suunto Wear app** .
3. I-swipe pataas ang menu at pumunta sa **Map options**  » **Offline map**.
4. I-zoom ang mapa gamit ang kanang itaas at kanang ibaba na button at pindutin at i-drag para i-pan ang mapa para matukoy ang bahagi ng mapa na ida-download.





5. I-tap ang tsek na marka o pindutin ang gitnang button para piliin ang lugar.



6. Awtomatikong magda-download ang mapa kapag nagcha-charge ang relo at nakakonekta sa Wifi.
7. Makakakuha ka ng notipikasyon sa iyong relo kapag nai-download na ang mapa.



 **PAALALA:** Para sa mga lokal at custom na offline na mapa, kasama ang lahat ng istilo ng heatmap sa pag-download.

 **PAALALA:** Puwede kang mag-save ng isang custom na mapa sa iyong relo sa bawat pagkakataon.

Mga pangkalahatang opsyon

[Mga setting ng profile](#)



[Mga Unit](#)

[Google Fit](#)

[Tingnan ang bersyon ng iyong Suunto Wear app](#)



Mga setting ng profile

Puwede mong tingnan ang iyong timbang, taas, taon ng kapanganakan, kasarian, heart rate kapag nakapahinga, at max heart rate sa iyong mga personal na setting. Para i-adjust ang mga setting:

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang **Suunto Wear app** .
2. I-swipe pataas ang menu at pumunta sa **General options**  » **Profile**.
3. Piliin ang setting na kailangan mong i-adjust.
4. I-adjust ang setting.
5. Para kumpirmahin, i-tap ang check mark o pindutin ang gitnang button.

Mga Unit

Sinusuportahan ng Suunto Wear app ang metric (kg, km) at imperial (mi., lbs) na unit system para sa pag-set ng iyong personal na impormasyon at para sa pagtingin sa iyong mga istatistika ng ehersisyo.

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang **Suunto Wear app** .
2. I-swipe pataas ang menu at pumunta sa **General options**  » **Units**.
3. I-adjust ang setting.
4. Para kumpirmahin, i-tap ang check mark o pindutin ang gitnang button.


Google Fit

Kung ginagamit mo ang Google Fit para i-track ang iyong mga pang-araw-araw na aktibidad at gusto mong makita kung paano nakakaapekto sa iyong pang-araw-araw na layunin sa aktibidad ang mga na-record mong ehersisyo, pang-araw-araw na aktibidad, at tulog sa Suunto Wear app, ikonekta ang Suunto Wear app sa Google Fit. Kapag nakakonekta, maa-access rin sa Google Fit ang mga training insight mula sa mga ehersisyong naitala gamit ang Suunto Wear app.

Kumonekta sa Google Fit

1. Pumunta sa Google Fit sa iyong relo.



2. Mag-sign in sa Google Fit gamit ang iyong Google account.
3. Pumunta sa **Suunto Wear app** .

- I-swipe up ang menu at pumunta sa **General options** ⚙️ » **Google Fit**.





- I-tap ang Connect.
- Piliin ang kaparehong Google account na ginamit mo sa pag-sign in sa Google Fit.
- Mag-scroll pababa at i-tap ang check mark para payagan ang Suunto na mag-sync sa Google Fit ng data na na-record habang isinasagawa mo ang iyong aktibidad.


Diary



Sa diary, makikita mo ang mga nakaraang ehersisyo at matitingnan ang mga istatistika ng pang-araw-araw na aktibidad sa araw na ito at ang nakaraan mong pagtulog.

Para tingnan ang iyong Diary sa iyong relo:

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang **Suunto Wear app** .
2. I-swipe up ang menu at i-tap ang **Diary**  para buksan ang isang listahan ng mga buod ng ehersisyo.
3. I-tap ang ehersisyo na gusto mong makita nang mas detalyado.

 **PAALALA:** Tandaang i-sync (at i-save) ang iyong mga ehersisyo sa Suunto mobile app. Kung kailangan mong i-reset ang iyong relo, mawawala ang lahat ng hindi na-sync na ehersisyo sa Diary.

6. HEART RATE

Bantayan ang iyong heart rate gamit ang Suunto 7




Suunto 7 ay gumagamit ng teknolohiyang wrist heart rate (WHR), na kilala ring optical heart rate, na nagsusukat ng heart rate sa pamamagitan ng mga LED para subaybayan ang pagdaloy ng dugo sa iyong pupulsuhan. Ang ibig sabihin nito, makikita mo ang iyong data ng tibok ng puso habang nag-eehersisyo ka o sa pang-araw-araw na paggamit nang walang heart rate strap sa dibdib.

[Mga salik na nakakaapekto sa mga pagsukat ng wrist heart rate](#)

[Paano isuot ang iyong relo para mapahusay ang mga pagsukat ng HR](#)

[Heart rate habang nag-eehersisyo](#)

[Pang-araw-araw na heart rate](#)

 **PAALALA:** *Hindi sinusuportahan ng Suunto Wear app ang paggamit ng isang external na heart rate belt.*

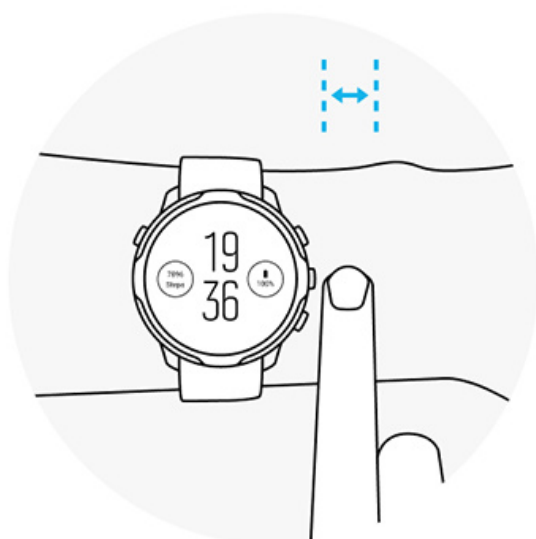
Mga salik na nakakaapekto sa mga pagsukat ng wrist heart rate

- Dapat isuot ang relo nang direktang nakalapat sa iyong balat. Wala dapat tela, gaano man kanipis, sa pagitan ng sensor at ng iyong balat.

- Posibleng kailangang iusog ang relo pataas sa iyong braso sa bahagi kung saan karaniwang nagsusuot ng mga relo. Binabasa ng sensor ang pagdaloy ng dugo sa tissue, kaya kung mas marami itong mababasang tissue, mas maganda.
- Puwedeng mabago ang katumpakan ng mga reading ng sensor dahil sa mga paggalaw ng braso at pagkilos ng kalamnan, gaya ng paghawak sa isang tennis racket.
- Kapag mabagal ang tibok ng puso mo, puwedeng hindi maging stable ang mga reading ng sensor. Makakatulong ang ilang minuto munang pag-eehersisyo bago ka magsimulang mag-record.
- Nahaharangan ng kulay ng balat at mga tattoo ang liwanag, at nakakahadlang ang mga ito sa pagkuha ng mga maaasahang reading mula sa optical sensor.
- Puwedeng hindi makapagbigay ang optical sensor ng mga tumpak na reading ng heart rate para sa mga aktibidad sa paglalangoy.

Paano isuot ang iyong relo para mapahusay ang mga pagsukat ng HR

Ang katumpakan ng pagsukat ng optical HR ay naiimpluwensyahan ng ilang salik at na puwede itong mag-iba-iba depende sa tao. Ang isa sa mga salik na may malaking epekto ay ang pagsusuot mo sa iyong relo. Puwedeng maging mas tumpak ang mga reading ng iyong heart rate kapag tama ang higpit. Magsimula sa mga sumusunod na tip, pagkatapos ay subukan at baguhin ang pagkakasuot ng iyong relo hanggang sa mahanap mo ang personal na optimal spot mo.



Sa pang-araw-araw na paggamit

Isuot ang iyong relong Suunto kahit man lang **1 daliri ang taas mula sa buto ng iyong pupulsuhan** at siguraduhin na tama ang higpit ng iyong relo. Dapat ay laging nakadikit ang iyong relo sa balat mo nang sa gayon ay hindi mo makita ang liwanag mula sa sensor.



Habang nag-eehersisyo

Subukan ang higpit – tiyaking nasa pinakamataas na bahagi ng iyong pupulsuhan ang relo, at na hindi ito bababa habang nag-eehersisyo ka. Ang magandang palatandaan ay ang isuot ito **nang mga 2 daliring lapad ang taas mula sa buto ng iyong pupulsuhan**. Muli, siguraduhing isusuot mo ang relo nang may tamang higpit at nakadikit sa balat, pero hindi sa paraang nakakapigil na ito sa pagdaloy ng dugo.

Napakaluwag





Tama lang



⚠️ BABALA: Puwedeng hindi maging tumpak ang feature na optical heart rate para sa bawat user sa bawat aktibidad. Puwede ring maapektuhan ng natatanging anatomiya at kulay ng balat ng isang indibidwal ang kanyang optical heart rate. Puwedeng mas mataas o mas mababa ang aktwal na heart rate mo kaysa sa reading ng optical sensor.

⚠️ BABALA: Para lang sa paglilibang; hindi para sa medikal na paggamit ang feature na optical heart rate.

 **BABALA:** Ugaliing kumonsulta sa doktor bago magsimula ng programa sa pagsasanay. Puwedeng magdulot ng matinding pinsala ang labis na pagpapagod.

 **BABALA:** Puwedeng magkaroon ng allergic na reaksiyon o iritasyon sa balat kapag nakalapat ang mga produkto sa balat, kahit na sumusunod ang aming mga produkto sa mga pamantayan ng industriya. Kapag nangyari ito, ihinto kaagad ang paggamit nito at kumonsulta sa doktor.

7. PANG-ARAW-ARAW NA AKTIBIDAD

Bilang karadagan sa pag-track sa sports, puwede mong gamitin ang iyong Suunto 7 para subaybayan ang mga pang-araw-araw mong aktibidad at pag-recover. Puwede mong subaybayan ang iyong mga pang-araw-araw na hakbang, calories, heart rate, mga resource ng katawan, at tulog sa iyong relo at subaybayan ang mga trend gamit ang Suunto mobile app.

[Mga Hakbang](#)

[Calories](#)

[Pang-araw-araw na heart rate](#)

[Mga resource ng katawan](#)

[Pagtulog](#)

[Google Fit](#)

Pang-araw-araw na heart rate

Puwedeng masukat ng iyong relo ang heart rate mo sa buong araw para mabigyan ka ng pangkalahatang-ideya tungkol sa antas ng iyong aktibidad at pag-recover.

Nagbibigay ang Heart rate Tile ng mabilisang paraan para makita ang kasalukuyan mong heart rate at ipinapakita ng 24 na oras na graph kung paano nagbabago ang iyong heart rate sa buong araw — kapag nagpapahinga at kapag aktibo ka. Bagaman tuwing 10 minuto nag-a-update ang graph, sinusukat ang kasalukuyan mong heart rate bawat segundo para magbigay sa iyo ng updated na feedback.

Puwede ka ring pumunta sa iyong **Diary > Daily activity** para makita ang impormasyon ng iyong pang-araw-araw na heart rate.

Mga resource ng katawan

Puwedeng sukatin ng iyong relo ang iyong stress at pag-recover sa buong araw para matulungan kang masiguro na mayroon kang sapat na enerhiya para makaraos sa buong araw at para mapanatili ang isang magandang balanse sa pagitan ng aktibidad, stress, at pag-recover.

Nagbibigay ang Resources Tile ng mabilisang paraan para matingnan ang kasalukuyan mong antas ng resource o para makita kung paano nakakaapekto ang pagtulog, pang-araw-araw na aktibidad, at stress sa mga resource ng iyong katawan mula sa 24 na oras na graph. Bagaman tuwing 30 minuto nag-a-update ang graph, mas madalas ina-update ang kasalukuyan mong antas ng resource. Ipinapakita ng berdeng bar ang mga panahon kung kailan nakaka-recover ka na.

Kung tina-track mo ang pagtulog mo gamit ang iyong Suunto 7, puwede mo ring subaybayan ang antas ng resource ng iyong katawan na nakuha mo sa kinagabihan at ang antas ng kabuuang resource ng katawan sa paggising mo.

Puwede ring makita ang impormasyon ng mga resource ng katawan sa Suunto Wear app sa pamamagitan ng **Diary > Daily activity**.


I-on ang Daily heart rate & resources


Para i-on ang **Daily heart rate & resources** mula sa mga Tile:

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pakanan sa iyong screen para tingnan ang iyong mga Tile.
2. Hanapin ang Heart rate Tile o ang Resources Tile.
3. I-tap ang Turn on at sundan ang mga instruksyon sa screen para magpatuloy.

Para i-on ang **Daily heart rate & resources** mula sa Suunto Wear app:

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang Suunto Wear app.
2. Mag-scroll pababa sa menu at pumunta sa **Diary > Daily activity**.
3. I-on ang **Daily heart rate & resources** at sundan ang mga instruksyon sa screen para magpatuloy.

 **PAALALA:** Medyo pinapalakas ng Daily heart rate & resources tracking ang paggamit ng baterya.

 **PAALALA:** Kinakailangan ng pag-track ng pagtulog ang data ng heart rate. Kung ini-on mo ang pag-track ng tulog, mao-on din ang Daily heart rate & resources.

8. PAGTULOG

Sa Suunto 7, puwede mong i-track kung paano ka natutulog. Ang isa sa sinasang-ayunang bagay ng lahat tungkol sa pagtulog ay ang katotohanang nagpapahinga tayo para makabawi at sa oras ng pagtulog lang ang tanging paraan para magawa ito. Kung gusto mong pahusayin pa ang iyong performance, ang susi dito ay ang isang mahimbing at nakakapagbalik-lakas na pagtulog.

Ang mga pangunahing bagay sa pagsulit sa pagtulog ay ang:

1. Pagtitiyak na sapat ang haba ng tulog mo.
2. Pagpapanatili ng isang regular na rhythm ng pagtulog.

Ang dalawang prinsipyong ito ang pinagbatayan ng solution ng Suunto sa pag-track ng tulog.

[I-on ang pag-track ng tulog](#)

[Sleep Tile](#)

[Report ng tulog](#)

[Cinema mode](#)

[Mga insight sa pagtulog sa Suunto mobile app](#)

I-on ang pag-track ng tulog

Hindi naka-on ang pag-track ng tulog bilang default, kaya para i-track ang pagtulog, kailangan mo munang i-activate ang feature na ito. May dalawang paraan sa pag-activate ng pag-track ng tulog.

Puwede mong i-activate ang mga feature sa pag-track ng tulog mula sa Suunto [Sleep Tile](#):

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pakanan para i-access ang Tiles
2. Hanapin ang Sleep Tile at pindutin ito Turn on
3. Sundan ang mga instruksyon sa screen.

Puwede ring ma-activate ang feature mula sa Suunto Wear app:

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang Suunto Wear app
2. Mag-scroll pababa sa menu at pumunta sa **Diary > Sleep > Sleep tracking**

3. Sundan ang mga instruksyon sa screen.

Report ng tulog



Makakakuha ka pa ng insight sa iyong pagtulog mula sa report ng tulog. Binubuod ng report ng tulog ang kalidad ng iyong pagtulog at ang iba't ibang antas ng pagtulog. Ipinapakita rin nito ang heart rate mo habang natutulog at ang mga resource ng iyong katawan sa oras ng paggising mo.

Para ma-access ang report ng iyong tulog mula sa Sleep Tile:

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pakanan sa iyong screen para tingnan ang iyong mga Tile.
2. Hanapin ang Sleep Tile at i-tap ito.

Puwede ring ma-access ang report ng tulog mula sa Suunto Wear app:

1. Pindutin ang kanang button sa itaas para buksan ang Suunto Wear app
2. Mag-scroll pababa sa menu at pumunta sa **Diary > Sleep**.


Cinema mode



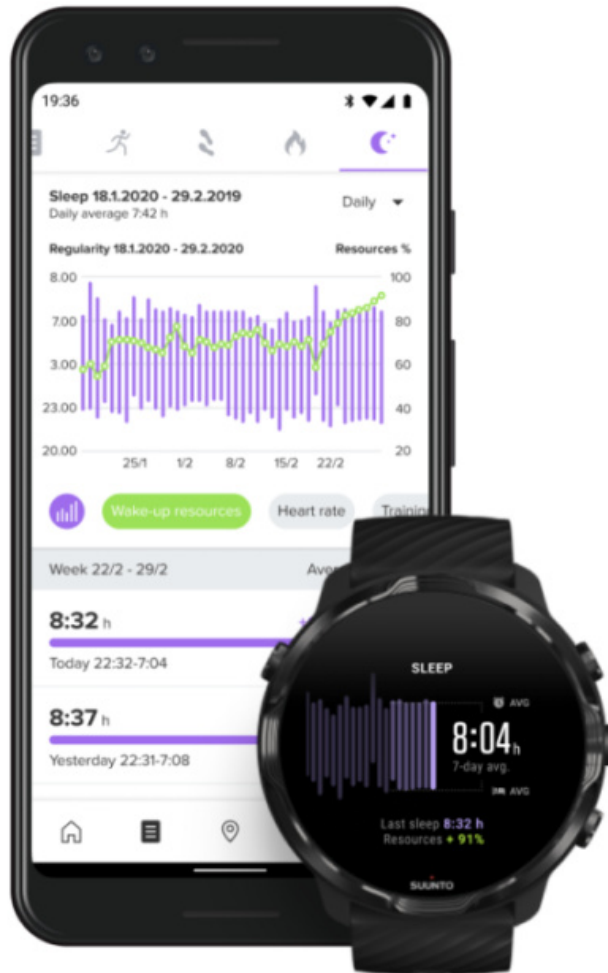
Puwede mong i-silent ang iyong relo habang natutulog sa pamamagitan ng Cinema mode mula sa mga setting ng system ng relo. Lo-off ng Cinema mode ang iyong display para hindi ka nito maistorbo sa iyong pagtulog o habang sinusubukan mong matulog.

Habang nasa Cinema mode, isa-silent din ng iyong relo ang lahat ng notification maliban sa mga alarm.

Para i-activate ang Cinema mode:

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang icon ng Cinema mode 

Mga insight sa pagtulog sa Suunto mobile app



Nagbibigay ang Suunto mobile app ng higit pang insight tungkol sa iyong pagtulog. Mula sa Suunto mobile app, puwede mong tingnan ang mga log ng history at pangmatagalang analysis ng iyong pagtulog.

Puwedeng makita ang mga detalyadong log ng analysis at history ng pagtulog sa view ng bawat araw at ng diary.

9. MUSIKA

Makinig sa mga kantang nakakapagpasigla sa iyong magpatuloy – ikonekta ang iyong headphones sa telepono mo at kontrolin ang musika mula sa iyong pupulsuhan o i-download ang mga paborito mong kanta sa iyong relo at iwan ang telepono mo sa pag-alis.

Kontrolin ang musika mula sa iyong pupulsuhan

Ikonekta ang iyong headphones sa telepono mo at kontrolin ang musika at iba pang audio – i-adjust ang volume, mag-pause, at lumaktaw ng mga kanta – nang direkta mula sa iyong pupulsuhan nang hindi inilalabas ang telepono mo mula sa iyong bulsa.

[Mga awtomatikong media control](#)

[Mga shortcut na button sa mga media control](#)

[Mag-download ng app para sa iyong musika](#)

[Mag-ehersisyo nang may musika](#)

Mga awtomatikong media control




Awtomatikong lalabas ang mga media control sa iyong relo kapag nagsimula kang mag-play ng musika o iba pang audio mula sa iyong telepono.

Para lumabas sa mga media control, mag-swipe pakanan o pindutin ang Power button.

Para bumalik sa mga media control habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen o gumamit ng shortcut na button (pindutin ang gitnang button).

Pamahalaan ang mga media control

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng iyong screen.
2. I-tap ang **Settings**  » **General**.
3. I-on o i-off ang **Autolaunch media controls**.

Kung hindi lalabas sa iyong relo ang mga media control

Kung hindi mo makitang awtomatikong mag-on ang mga media control sa iyong relo kapag nagsimula kang mag-play ng musika mula sa iyong relo:

1. Siguraduhing [nakakonekta ang iyong relo sa Wear OS by Google app](#) sa teleponong gamit mo sa pag-play ng musika, at pagkatapos ay subukang muli.
2. Pumunta sa **Settings** » **General** » **Autolaunch media controls** at siguraduhing naka-on ito.

Mga shortcut na button sa mga media control

Bilang default, ang Suunto 7 ay may [isang shortcut na button](#) sa mga media control para sa mas madaling pag-access sa iyong musika at ibang audio – pati na rin habang nag-eehersisyo.

1. Habang nasa watch face, **pindutin ang gitnang button** sa kanan para buksan ang mga media control.



2. Pumindot sa screen o gumamit ng mga button para kontrolin ang iyong musika o iba pang audio.



3. Para lumabas sa mga media control, mag-swipe pakanan o pindutin ang Power button.



[Matuto pa tungkol sa mga shortcut na button](#)

Mag-download ng app para sa iyong musika

Ang ilang serbisyo sa musika gaya ng Spotify at Pandora ay nag-aalok ng app para sa pagkontrol sa iyong musika gamit ang relo. Gamit ang app ng musika, magagawa mong tingnan ang kamakailan mong na-play na mga kanta o i-save ang iyong mga paboritong kanta sa relo mo, bilang halimbawa. Puwede maghanap at mag-download ng mga app sa Google Play Store sa iyong relo.

Makinig sa musika nang wala ang iyong telepono

Suunto 7 ay kayang mag-store ng libo-libong kanta para puwede kang makinig sa iyong mga paboritong kanta o ibang audio on the go – nang wala ang iyong telepono.

Makinig sa musika nang wala ang iyong telepono

- isang music app sa iyong watch na sumusuporta sa offline na paggamit
- Bluetooth headphones na nakakonekta sa iyong relo


[Ikonekta ang headphones sa iyong relo](#)

[Mahabang ehersisyo at musika](#)

Ikonekta ang headphones sa iyong relo

Kailangan mo ng Bluetooth headphones para makinig ng musika o iba pang audio sa iyong relo.

Para ikonekta ang iyong headphones sa iyong relo:

1. Sundin ang mga hakbang na ibinigay kasama ng iyong Bluetooth headphones para mailagay ito sa pairing mode.
2. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng iyong screen at i-tap ang **Settings** .
3. Pumunta sa **Connectivity** » **Bluetooth** » **Available devices**.
4. Maghahanap ang iyong relo ng mga device sa malapit. Kapag nakita mo ang pangalan ng headphones, **i-tap ang pangalan para kumonekta**. Kokonekta na sa headphones ang iyong relo.

Mahabang ehersisyo at musika

Malakas kumonsumo ng baterya ang pakikinig sa musika nang direkta mula sa iyong relo gamit ang Bluetooth headphones at mas mabilis nitong mauubos ang baterya. Mainam itong tandaan kapag nagpapalano kang mag-record ng mas mahahabang ehersisyo.

[Alamin kung paano mama-maximize ang buhay ng baterya habang nag-eehersisyo](#)

10. BUHAY NG BATERYA

Suunto 7 puno ng mahuhusay na feature para sa iyong sports at pang-araw-araw na buhay at naka-optimize para makatipid ng baterya hangga't posible. Nakadepende ang aktwal na buhay ng baterya sa mga feature at app na ginagamit mo, at sa paraan ng paggamit mo sa mga iyon. Isa pa, posibleng may malaking epekto ang sports na ginagawa mo sa pangkalahatang itatagal ng baterya, dahil mas malakas kumonsumo ng baterya ang mga sports outdoor na gumagamit ng GPS kaysa sa pagsasanay indoor.

[I-maximize ang buhay ng baterya sa pang-araw-araw na paggamit](#)

[I-maximize ang buhay ng baterya habang nag-eehersisyo](#)

[Tingnan ang buhay at paggamit ng baterya](#)

[I-charge ang iyong relo](#)

I-maximize ang buhay ng baterya sa pang-araw-araw na paggamit

Ang mga feature, app, at watch face na ginagamit mo, at ang paraan ng paggamit mo sa mga ito ay nakakaapekto sa buhay ng iyong baterya. Bukod pa rito, kung mas madalas kang makikipag-interact sa iyong relo – titingin at magso-scroll sa iyong mga notification, magba-browse ng mga mapa, at gagamit ng mga feature na nangangailangan ng koneksyon sa Internet – mas lalakas ang pagkonsumo ng baterya.

Para ma-maximize ang buhay ng baterya ng iyong relo sa araw-araw na paggamit, subukan ang mga solusyon sa ibaba.

Mga watch face ng Suunto ang gamitin



Na-optimize ang baterya sa lahat ng watch face ng Suunto para magpakita ng oras sa low-power mode nang hindi ino-on ang display at ina-activate ang relo mo. *Tandaang posibleng hindi na-optimize ang ibang watch face sa parehong paraan.*

Kung may idinagdag kang bagong watch face kamakailan at napansin mong mas mabilis nang maubos ang iyong baterya, subukang i-uninstall ang watch face na iyon.

[Baguhin ang iyong watch face](#)

[Mag-delete ng watch face](#)


Gamitin ang mga default na setting para sa Display at Mga Gesture

Bilang default, ang display at mga gesture sa pag-interact sa iyong Suunto 7 ay naka-set up para gumamit ng kaunting baterya sa pang-araw-araw gamit. Para sa pinakamagandang karanasan, gumamit ng mga default na setting sa mga watch face ng Suunto na naka-optimize ang paggamit ng baterya.

- **Hayaang naka-on ang Power saver tilt**

Sa Power saver tilt, puwede mong ipihit ang iyong pupulsuhan para tingnan ang oras nang hindi naa-activate ang iyong relo.

[I-adjust ang mga gesture](#)

 **PAALALA:** Kailangan mong gumamit ng watch face na na-optimize ang baterya para magamit ang Power saver tilt.

- **Hayaang Tilt-to-wake naka-off**

Kung i-on mo ang Tilt-to-wake, mao-on ang display at maa-activate ang iyong relo sa tuwing ipipihit mo ang iyong pupulsuhan. Para sa mas matagal na baterya, pindutin ang Power button o pumindot sa screen para i-on ang display. [I-adjust ang mga setting ng display](#)

- **Hayaang naka-off ang Always-on screen**

Hayaang naka-off ang screen kapag hindi mo ginagamit ang iyong relo para makatipid ng baterya.

[I-adjust ang mga setting ng display](#)

Gamitin ang Battery Saver mode



Kapag mahina na ang iyong baterya o kapag, halimbawa, nasa biyahe ka, puwede mong i-on ang Battery Saver para mas matagal mong magamit ang iyong relo. Kapag naka-on ang Battery Saver, gumagana ang Suunto 7 mo na gaya ng isang tradisyonal na relo – puwede mong tingnan ang oras at petsa, at tingnan ang pagtatanya ng natitirang oras ng baterya.

Kung i-on mo ang Battery Saver nang may punong baterya, puwede mong gamitin ang Suunto 7 bilang isang tradisyonal na relo sa loob ng hanggang 40 araw.

 **PAALALA:** Battery Saver ay awtomatikong nao-on kapag napakahina na ng baterya.

I-on Battery Saver

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng iyong screen.
2. I-tap ang Battery Saver.



Kapag naka-on ang Battery Saver, tingnan ang oras sa pamamagitan ng pagpindot sa Power button.

I-restart ang iyong relo para i-off ang Battery Saver



1. Pindutin nang matagal ang Power button sa loob ng 12 segundo para i-restart ang iyong relo.
2. Ikonekta ang iyong relo sa isang charger at awtomatiko nang magre-restart ang iyong relo.

I-off ang mga notification na ayaw mong ipakita sa iyong relo

Kung i-off ang mga hindi gaanong mahalagang notification, mababawasan ang mga hindi kinakailangang pakikipag-interact sa iyong relo – mananatili kang focused at makakatipid ka ng baterya.

[Piliin kung aling mga notification ang ipapakita sa iyong relo](#)

Mag-alis ng mga app


Kung may na-install kang app kamakailan at napansin mong mas mabilis nang maubos ang iyong baterya, subukang i-uninstall ang app na iyon. Puwede mo ring alisin ang mga app na hindi mo ginagamit para maiwasan ang mga hindi inaasahang pagkonekta sa Internet.

[Mag-alis ng mga app](#)

I-on ang Airplane mode



Kapag naka-on ang iyong relo, kahit kapag naka-off ang screen, naghahanap pa rin ito ng at nagpapanatili ng mga koneksyon sa data. Kung hindi mo kailangang nakakonekta, puwede kang makatipid ng baterya sa pamamagitan ng pag-off sa koneksyon sa iyong telepono at Internet gamit ang Airplane mode.

1. Habang nasa watch face, mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang  para i-on ang Airplane mode.

Ano ang mangyayari kapag inalis mo ang iyong relo

Pagkalipas ng 30 minutong kawalan ng aktibidad, malalaman ng iyong relo na hindi ito nakasuot sa iyong pupulsihan at liliipat ito sa low-power mode.

I-maximize ang buhay ng baterya habang nag-eehersisyo

Suunto 7 ay maganda para sa lahat ng uri ng mga aktibidad. Nag-iiba-iba ang pagkonsumo ng baterya depende sa pinili mong sports – mas malakas gumamit ng baterya ang mga pagsasanay sa labas gamit ang GPS kaysa sa mga pagsasanay sa loob (ng bahay o gusali). Isa pa, nakakaapekto rin sa itatagal ng iyong baterya ang paraan mo ng pag-interact sa iyong relo habang nag-eehersisyo – pagtingin sa iyong mga istatistika, pag-browse ng mga mapa, o paggamit ng ibang feature sa iyong relo.

Para ma-maximize ang buhay ng baterya ng iyong relo habang nag-eehersisyo ka, subukan ang mga solusyon sa ibaba.

Change location accuracy

Kung pipiliin mo ang sa Good Location accuracy, mas tatagal ang iyong baterya habang nagwo-workout ka sa labas. Para sa ilang sport mode gaya ng pagtakbo o pagbibisikleta, ginagamit ang FusedTrack™ para pahasayin ang kalidad ng pagsubaybay.


[Baguhin ang katumpakan ng lokasyon](#)


Manatili sa low-power mode



Habang nag-eehersisyo, awtomatikong inililipat ng Suunto Wear app ang display sa low-power mode pagkalipas ng 10 segundo ng kawalan ng pagkilos para mas makatipid ng baterya. Ire-record pa rin at ipapakita ng Suunto Wear app ang mga kasalukuyan mong istatistika sa pag-eehersisyo sa mode na ito.

Para mas makatipid pa ng baterya, pakitingnan na hindi naka-enable ang [Always-on map](#).

 **PAALALA:** Ang low-power mode ay hindi nakakaapekto sa katumpakan ng data ng iyong ehersisyo.

 **PAALALA:** Magpapataas ng pagkonsumo ng baterya ang paggamit ng low-power mode kasabay ng naka-enable na Always-on map.

Iwasan ang mga hindi sinasadyang pagkilos dahil sa pagkakapindot sa screen at mga button habang nag-eehersisyo



Ang ilang paggalaw o kondisyong dahil sa tubig, gaya ng mga patak ng ulan o basang manggas, ay puwedeng mag-on sa iyong display nang paulit-ulit nang hindi mo napapansin, at mas mabilis nitong nauubos ang iyong baterya kaysa sa inaasahan mo. Para maiwasan ang mga hindi sinasadyang pagkaka-tap sa screen at pagkakapindot sa mga button habang nag-eehersisyo, puwede mong i-lock ang mga pagkilos sa touch screen at button.

[I-lock ang mga pagkilos sa touch screen at button](#)

Manatili sa Suunto Wear app habang nagre-record ng ehersisyo

Sinusuportahan ng Suunto Wear app ang low-power mode habang nag-eehersisyo. Kung aalis ka sa Suunto Wear app habang nag-eehersisyo ka, tandaang puwedeng malakas na kumonsumo ng baterya ang ilang pagkilos at app, na posibleng makaapekto sa kung gaano ka katagal makakapag-record ng iyong ehersisyo.


Gamitin ang relo para makontrol ang musika sa iyong telepono

Malakas kumonsumo ng baterya ang pakikinig sa musika nang direkta mula sa iyong relo gamit ang Bluetooth headphones at mas mabilis nitong mauubos ang baterya. Kapag nagpaplano kang magsanay nang mas matagal at gusto mong makinig ng musika, gamitin ang iyong relo para makontrol ang musika na nagpe-play sa iyong telepono.

Tingnan ang buhay at paggamit ng baterya



Para makakuha ng impormasyon tungkol sa paggamit ng baterya sa iyong relo, buksan ang Wear OS by Google app sa iyong telepono at pumunta sa Advanced settings » Watch battery.

 **PAALALA:** Nagre-reset ang impormasyon ng iyong baterya sa tuwing ganap na nache-charge ang iyong relo. Ang paggamit ng baterya para sa mga app at watch face ay isang pagtatantya lang, at hindi garantisadong tumpak. Posibleng mas malakas gumamit ng baterya ang mga watch face kaysa sa tinantya.

11. FAQ

Pakitingnan ang aming [FAQs](#) para sa Suunto 7.

12. MGA HOW-TO NA VIDEO

Pakitingnan ang aming [Mga How-to na Video](#) sa YouTube.

13. PAG-IINGAT AT SUPORTA

Mga gabay sa pangangasiwa

Ingatan ang unit – huwag ito ibangga o ibagsak.

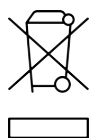
Sa mga karaniwang sitwasyon, hindi nangangailangan ang relo ng servicing. Palaging itong banlawan gamit ang malinis na tubig, hindi matapang na sabon, at dahan-dahang linisin ang housing nito gamit ang isang mamasa-masa at malambot na tela o chamois.

Mga orihinal na accessory lang ng Suunto ang gamitin - hindi sakop ng warranty ang pinsalang dulot ng mga hindi orihinal na accessory.

Pagtatapon

Pakitapon ang device alinsunod sa mga lokal na regulasyon para sa electronic na basura. Huwag itong itapon sa basurahan.

Kung gusto mo, puwede mong ibalik ang device sa dealer ng Suunto na pinakamalapit sa iyo.



Pagkuha ng suporta

Para sa higit pang tulong sa Wear OS by Google, pakibisita ang:

[Tulong sa Wear OS by Google](#)

[Google Help](#)

Para sa higit pang tulong sa mga feature sa sport ng Suunto, pakibisita ang:

[Suporta sa produkto ng Suunto](#)

Nagbibigay ang aming online na suporta ng komprehensibong hanay ng mga materyal pansuporta, kabilang ang gabay ng gumagamit, mga madalas na itinatanong, mga video na how-to, mga opsyon sa serbisyo at pag-repair, ang aming service center locator, mga tuntunin at kundisyon sa warranty pati na mga detalye sa pakikipag-ugnayan para sa aming customer support.

Kung mo mahanap ang mga iyong tanong sa aming suporta online, makipag-ugnayan sa aming customer support. Masaya kaming tulungan ka.

14. GLOSARYO

EPOC

Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)

Kung gusto mong malaman ang tungkol sa intensity, isipin ang EPOC! Kung mas mataas ang iyong EPOC number, mas mataas ang intensity ng iyong workout - at mas mataas ang enerhiyang gagamitin mo sa pag-recover sa iyong (ipinagpapalagay na epic na) ehersisyo.

Beidou

Ang Beidou ay isang Chinese satellite navigation system.

Ang FusedAlti™

FusedAlti™ ay nagbibigay ng sukat ng altitude na kumbinasyon ng GPS at barometric altitude. Pinapababa nito ang epekto ng mga pansamantala at offset na mali sa huling reading ng altitude.

FusedTrack™

Pinagsasama ng FusedTrack™ technology ang datos ng galaw at ang datos ng GPS para siguraduhin ang mas tumpak na pagsubaybay.

Glonass

Ang Global Navigation Satellite System (GLONASS) ay isang alternatibo sa GPS bilang positioning system.

GPS

Ang Global Positioning System (GPS) ay nagbibigay ng lokasyon at impormasyon sa oras sa lahat ng lagay ng panahon sa pamamagitan ng mga satellite na umiikot sa Lupa.

Mga popular na punto ng pagsisimula

Ang mga popular na punto ng pagsisimula ay kinukuha mula sa mga pag-eehersisyo ng komunidad ng Suunto at na nakikita bilang maliliit na tuldok sa mga heatmap para sa Suunto Wear app at Suunto app.

PTE

Peak Training Effect (PTE)

Tingnan ang PTE kapag gusto mong malaman kung gaano kalaki ang epekto ng iyong ehersisyo sa pangkalahatan mong aerobic fitness. Ang pagtingin sa PTE scale ay ang pinakamadaling paraan para maunawaan kung bakit ito kapaki-pakinabang: 1-2: Pinapahusay nito ang basic na endurance, na bumubuo ng magandang pundasyon para sa pag-usad 3-4: Tiyak na huhusay ang aerobic fitness kung gagawin ito nang 1-2 beses sa isang linggo 5: Talagang pinapagod mo ang sarili mo at hindi mo dapat ito ginagawa palagi.

Oras ng pag-recover

Ang oras ng pag-recover ay kasingkahulugan ng tawag dito: nagbibigay ito ng pagtatantya sa kung gaano katagal ang kailangan mo para maka-recover mula sa iyong pag-eehersisyo batay sa mga istatistikang gaya ng tagal at tindi (intensity). Ang pag bawi ay isang mahalagang elemento sa iyong pagsasanay at pangkalahatang kagalingan. Kasinghalaga ng iyong mga aktibidad ang pagpapahinga kung kinakailangan, at makakatulong ito sa iyong paghanda para sa mga darating pang adventure.

Suunto Wear app

Isang built-in na app sa iyong Suunto 7 para sa pagsubaybay ng iyong sports at mga adventure sa pamamagitan ng tumpak na real-time na data at mga libreng offline na mapa at heatmap.

Suunto app

Isang mobile companion app para mag-sync at mag-save ng iyong mga ehersisyo mula sa relo mo papunta sa iyong sports diary sa iyong telepono.

SWOLF

Ang SWOLF ay isang simpleng paraan ng pagsasabi “kung gaano ka ka sanay lumangoy.” Sa simpleng salita, sinusukat nito kung ilang kampany ng mga kamay ang kailangan mo para malangoy ang isang partikular na distansya kapag naglalangoy ka. Kaya naman, kung mas mababa ang SWOLF number, mas mabisa ang paraan ng paglalangoy.

Wear OS by Google

Isang mobile companion app na kumokonekta sa iyong Suunto 7 sa telepono mo para makagamit ka ng mga smart na feature gaya ng mga notification, Google Pay, at marami pang iba.

15. REPERENSYA

Impormasyon ng Manufacturer

Manufacturer

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

Petsa ng pag-manufacture

Puwedeng malaman ang petsa ng pag-manufacture mula sa serial number ng iyong device. Ang serial number ay palaging 12 character ang haba: YYWWXXXXXXXXXX.

Sa serial number, ang unang dalawang digit (YY) ay ang taon at ang sumusunod na dalawang digit (WW) ay ang linggo ng taon kung kailan ginawa ang device.

Mga teknikal na detalye

Para sa mga detalyadong teknikal na detalye ng Suunto 7, tingnan ang “Impormasyon sa Kaligtasan at Pangangasiwa ng Produkto” na ipinadala kasama ng iyong Pangalan ng Produkto o na available sa www.suunto.com/Suunto7Safety.

Pagsunod

Para sa impormasyong nauugnay sa pagsunod, tingnan ang “Impormasyon sa Kaligtasan at Pangangasiwa ng Produkto” na ipinadala kasama ng iyong Suunto 7 o na available sa www.suunto.com/Suunto7Safety

Ang Trademark

Suunto 7, mga logo nito, at iba pang trademark ng Suunto at mga inimbentong pangalan ay mga nakarehistro o hindi nakarehistrong trademark ng Suunto Oy. Lahat ng karapatan ay nakareserba.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit at iba pang nauugnay na mga marka at logo ay mga trademark ng Google LLC.

Ang App Store at iPhone ay mga trademark ng Apple Inc., na nakarehistro sa U.S. at iba pang bansa.

Ang ibang trademark at trade name ng mga iyon ay sa kani-kanilang mga may-ari.

Abiso ng patent

Ang produktong ito ay protektado ng patent at ng mga nakabinbing aplikasyon sa patent at kaukulang pambansang karapatan ng mga ito. Para sa listahan ng mga kasalukuyang patent, bumisita sa:

www.suunto.com/patents

Naisumite na ang mga karagdagang aplikasyon sa patent.

Copyright

© Suunto Oy 01/2020. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ang Suunto, mga pangalan ng produkto ng Suunto, logo ng mga ito, at ang iba pang trademark at pangalan ng brand na Suunto ay mga rehistrado at hindi rehistradong trademark ng Suunto Oy. Ang dokumentong ito at ang mga nilalaman nito ay pag-aari ng Suunto Oy at para lang sa paggamit ng mga kliyente para makakuha ng kaalaman at impormasyon kaugnay ng operasyon ng mga produkto ng Suunto. Ang mga nilalaman nito ay hindi dapat gamitin o ipamahagi para sa anumang iba pang layunin, at/o ipabatid, ihayag, o kopyahin nang walang paunang nakasulat na pahintulot mula sa Suunto Oy. Bagama't ginawa namin ang lahat para matiyak na detalyado at tumpak ang nilalaman ng dokumentasyong ito, hindi namin ginagarantiya, ipinahayag man o ipinabatid, ang katumpakan nito. Puwedeng baguhin ang nilalaman ng dokumentong ito anumang oras nang walang abiso. Ang pinakabagong bersyon ng dokumentong ito ay puwedeng i-download sa www.suunto.com.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Gumagamit ang mga print ng data ng mapa mula sa Mapbox at OpenStreetMap at ng mga data source ng mga ito. Para matuto pa, bisitahin ang <https://www.mapbox.com/about/maps/> at <http://www.openstreetmap.org/copyright>.

International Limited Warranty

Tinitiyak ng Suunto na sa Panahong Saklaw ng Warranty ay aayusin ng Suunto o ng isang Awtorisadong Service Center ng Suunto (mula dito ay tatawaging Service Center), ayon sa sarili nitong kapasiyahan, ang mga depekto sa materyales o pagkakagawa nang walang bayad sa pamamagitan ng alinman sa a) pagkukumpuni, o b) pagpapalit, o c) pagsasauli ng bayad, alinsunod sa mga tuntunin at kondisyon ng International Limited Warranty na ito. Ang International Limited Warranty na ito ay may-bisa at maipapatupad saanmang bansa binili ang produkto. Hindi naaapektuhan ng International Limited Warranty na ito ang iyong mga legal na karapatan, na ipinagkakaloob sa ilalim ng iniaatas na batas ng bansa sa pagbebenta ng mga produktong pang-consumer.

Panahong Saklaw ng Warranty

Ang Panahong Saklaw ng International Limited Warranty ay nagsisimula sa petsa ng orihinal na retail na pagbili.

Ang Panahong Saklaw ng Warranty ay dalawang (2) taon para sa Mga Relo, Smart Watch, Dive Computer, Heart Rate Transmitter, Dive Transmitter, Dive Mechanical Instrument, at Mechanical Precision Instrument maliban kung iba ang nakasaad.

Ang Panahong Saklaw ng Warranty ay isang (1) taon para sa mga aksesorya kasama ang, ngunit hindi limitado sa, mga Suunto chest strap, watch strap, charger, cable, nare-recharge na baterya, bracelet at hose.

Ang saklaw ng garantiya ay limang (5) taon para sa mga pagkasira na may kaugnayan sa pagsukat sa kalaliman (presyur) na sensor sa Suunto Dive na mga kompyuter.

Mga Hindi Kabilang at Limitasyon

Hindi sinasaklaw ng International Limited Warranty na ito ang:

1. a. normal na pagkasira gaya ng mga gasgas, pilas, o pag-iiba ng kulay at/o ng materyal ng mga strap na hindi metallic, b) mga depektong mula sa di-maingat na paggamit, o c) mga depektong mula sa taliwas na o nirerekomendang paggamit, maling pag-iingat, pagpapabaya, at mga aksidenteng tulad ng pagkabagsak o pagkadurog;
2. mga naka-print na sanggunian at packaging;
3. mga depekto o di-umanong depektong dulot ng paggamit kasama ng ibang produkto, aksesorya, software at/o serbisyo na hindi gawa o hindi galing sa Suunto;
4. mga bateryang hindi nare-recharge.

Hindi ginagarantiyahan ng Suunto na ang paggana ng Produkto ay hindi maaantala o walang pagkakamali, o na gagana ang Produkto o aksesorya kasama ng anumang hardware o software na nagmumula sa isang ikatlong partido.

Ang International Limited Warranty na ito ay hindi maipapatupad kapag ang Produkto o aksesorya ay:

1. nabuksan nang lampas sa itinakdang paggamit;
2. nakumpuni gamit ang mga di-awtorisadong parte; binago o kinumpuni ng di-awtorisadong Service Center;
3. natanggal, binago o ginawang hindi na mababasa sa anumang paraan ang serial number, at ibabatay ito sa sa tanging pagpapasya ng Suunto; o
4. nababad sa mga kemikal kabilang ngunit hindi limitado sa sunscreen at mga panlaban sa lamok.

Paggamit sa serbisyo ng Suunto warranty

Dapat ay magbigay ka ng katibayan ng pagbili para magamit mo ang serbisyo sa warranty ng Suunto. Dapat mo ring irehistro ang iyong produkto online sa www.suunto.com/register upang makatanggap ng mga serbisyo ng international na warranty sa buong mundo. Para sa mga tagubilin kung paano makuha ang garantiya ng serbisyo, bisitahin ang www.suunto.com/warranty, makipag-ugnayan sa iyong lokal na retailer ng Suunto, o makipag-ugnayan sa suporta ng Suunto sa www.suunto.com/support.


Limitasyon ng Pananagutan


Hanggang sa sukdulang pinahihintulutan ng naaangkop na ipinapatupad na batas, ang International Limited Warranty na ito ay ang iyong natatangi at eksklusibong

remedyo at papalitan nito ang lahat ng iba pang warranty, ipinabatid man o ipinahiwatig. Hindi mananagot ang Suunto para sa espesyal, incidental, pagpaparusa o mga kanahihinatnang sira, kabilang ngunit hindi limitado sa pagkawala ng mga inaasahang benepisyo, pagkawala ng mga data, pagkawala ng gamit, halaga ng kapital, halaga ng anumang pamalit na kagamitan o mga pasilidad, mga paghahabol sa ikatlong partido, pinsala sa ari-arian na nagmumula sa pagbili o paggamit sa device o nagmumula sa paglabag sa warranty, paglabag sa kontrata, pagpapabaya, masamang gawain, o anumang legal o nagagamit na teorya, kahit pa alam ng Suunto ang posibilidad ng mga nabanggit na sira. Ang Suunto ay hindi mananagot sa pagkaantala sa pagbibigay ng serbisyo ng warranty.

16. KALIGTASAN

Mga uri ng mga pag-iingat para sa kaligtasan


 **BABALA:** - ginagamit kaugnay ng isang pamamaraan o sitwasyon na puwedeng magdulot ng matinding pinsala o pagkamatay.


 **MAG-INGAT:** - ginagamit kaugnay ng isang pamamaraan o sitwasyon na magdudulot ng pinsala sa produkto.

 **PAALALA:** - ginagamit para bigyang-diin ang mahalagang impormasyon.


 **TIP:** - ginagamit para sa mga karagdagang tip sa kung paano gamitin ang mga feature at function ng device.


Mga pag-iingat para sa kaligtasan


 **BABALA:** Puwedeng magkaroon ng mga allergic na reaksiyon o iritasyon sa balat kapag nakalap sa balat ang produkto, kahit na sumusunod ang aming mga produkto sa mga pamantayan ng industriya. Kapag nangyari ito, ihinto kaagad ang paggamit dito at kumonsulta sa doktor.


 **BABALA:** Palaging kumonsulta sa iyong doktor bago magsimula ng programa sa pag-eehersisyo. Puwedeng magdulot ng malubhang pinsala ang labis na pagpapagod.

 **BABALA:** Para sa libangang paggamit lang.


 **BABALA:** Huwag lubusang umasa sa GPS o sa tagal ng buhay ng baterya ng produkto. Palaging gumamit ng mga mapa at iba pang pang-backup na materyal para matiyak ang iyong kaligtasan.

 **MAG-INGAT:** Huwag pahiran ang produkto ng anumang uri ng solvent dahil maaari nitong mapinsala ang surface nito.

 **MAG-INGAT:** *Huwag pahiran ng insect repellent ang produkto dahil maaari nitong mapinsala ang surface nito.*

 **MAG-INGAT:** *Huwag itatapon ang produkto, sa halip, ituring itong elektronikong basura para hindi ito makasama sa kapaligiran.*

 **MAG-INGAT:** *Huwag ihampas o ibagsak ang produkto dahil maaari itong masira.*

 **PAALALA:** *Sa Suunto, gumagamit kami ng mga advanced na sensor at algorithm para bumuo ng mga sukatang makakatulong sa iyo sa iyong mga aktibidad at pakikipagsapalaran. Nagsusumikap kaming maging tumpak hangga't maaari. Gayunpaman, walang data na nakolekta ng aming mga produkto at serbisyo ang lubusang maaasahan, hindi rin ganap na tumpak ang mga sukatang binubuo ng mga ito. Posibleng hindi tumugma sa realidad ang calories, heart rate, lokasyon, pagtukoy ng galaw, pagkilala sa shot, mga indicator ng pisikal na stress, at iba pang sukatan. Ang mga produkto at serbisyo ng Suunto ay para lang sa paglilibang at hindi ginawa para sa anumang uri ng mga medikal na layunin.*



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.