

# **SUUNTO 9**

## **ΟΔΗΓΌΣ ΧΡΉΣΗΣ**


1. ΑΣΦΑΛΕΙΑ.....	5
2. Οδηγίες λειτουργίας.....	7
2.1. Οθόνη αφής και κουμπιά.....	7
2.2. SuuntoLink.....	8
2.3. Εφαρμογή Suunto.....	8
2.4. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού.....	9
2.5. Προσαρμογή ρυθμίσεων.....	10
3. Ρυθμίσεις.....	12
3.1. Κλείδωμα κουμπιών και οθόνης.....	12
3.2. Φωτισμός.....	12
3.3. Τόνοι και δόνηση.....	13
3.4. Σύνδεση Bluetooth.....	13
3.5. Λειτουργία πτήσης.....	13
3.6. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε.....	14
3.7. Ειδοποιήσεις.....	14
3.8. Ώρα και ημερομηνία.....	15
3.8.1. Ξυπνητήρι.....	15
3.9. Γλώσσα και σύστημα μονάδων.....	16
3.10. Προσόψεις ρολογιού.....	16
3.10.1. Φάσεις της σελήνης.....	17
3.11. Εξοικονόμηση ενέργειας.....	17
3.12. Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου.....	17
3.13. Μορφές τοποθεσίας.....	18
3.14. Στοιχεία συσκευής.....	19
4. Χαρακτηριστικά.....	20
4.1. Καταγραφή μιας άσκησης.....	20
4.1.1. Λειτουργίες άθλησης.....	21
4.1.2. Χρήση στόχων κατά την άσκηση.....	22
4.1.3. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης.....	22
4.1.4. Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας.....	24
4.1.5. Κολύμβηση.....	25
4.1.6. Προπόνηση με διαλείμματα.....	25
4.1.7. Θέμα οθόνης.....	26
4.1.8. Αυτόματη παύση.....	27
4.1.9. Συναισθήματα.....	27
4.2. Στοιχεία ελέγχου μέσων.....	28
4.3. Ημερολόγιο.....	29
4.4. Πλοήγηση.....	29
4.4.1. Πλοήγηση με διόπτρευση.....	29
4.4.2. Πυξίδα.....	30


4.4.3. Λειτουργία Find back.....	32
4.4.4. Διαδρομές.....	33
4.4.5. Πλοήγηση στροφή προς στροφή από το Komoot.....	34
4.4.6. Σημεία ενδιαφέροντος.....	35
4.5. Ημερήσια δραστηριότητα.....	39
4.5.1. Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	39
4.5.2. Στιγμιαίοι καρδιακοί παλμοί.....	40
4.5.3. Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί.....	41
4.6. Πληροφορίες προπόνησης.....	42
4.7. Επαναφορά.....	42
4.8. Παρακολούθηση ύπνου.....	43
4.9. Καταπόνηση και ανάκαμψη.....	45
4.10. Επίπεδο φυσικής κατάστασης.....	46
4.11. Αισθητήρας καρδιακών παλμών θώρακος.....	47
4.12. Συνδυασμός POD και αισθητήρων.....	47
4.12.1. Βαθμονόμηση ενός POD ποδηλάτου.....	48
4.12.2. Βαθμονόμηση του POD ποδιού.....	49
4.12.3. Βαθμονόμηση ενός Power POD.....	49
4.13. Χρονόμετρα.....	49
4.14. Ζώνες έντασης.....	50
4.14.1. Ζώνες καρδιακών παλμών.....	51
4.14.2. Ζώνες ρυθμού.....	54
4.15. FusedSpeed™ .....	55
4.16. FusedTrack.....	56
5. Οδηγοί SuuntoPlus™ .....	57
6. SuuntoPlus™ εφαρμογές αθλημάτων.....	58
7. Ισχύει μόνο για την έκδοση με βαρόμετρο.....	59
7.1. Εξωτερικό περιβάλλον.....	59
7.1.1. Υψόμετρο.....	60
7.2. Πλοήγηση υψόμετρου.....	60
7.3. Ειδοποίηση καταιγίδας.....	61
7.4. FusedAlti™ .....	61
8. SuuntoPlus™ (Baro).....	62
8.1. SuuntoPlus™ - Variometer.....	62
8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights.....	63
9. Φροντίδα και υποστήριξη.....	65
9.1. Οδηγίες χειρισμού.....	65
9.2. Μπαταρία.....	65
9.3. Απόρριψη.....	65


10. Αναφορά.....	66
10.1. Συμμόρφωση.....	66
10.2. CE.....	66


# 1. ΑΣΦΑΛΕΙΑ

## Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια διαδικασία ή κατάσταση που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια διαδικασία ή κατάσταση που θα προκαλέσει βλάβη στο προϊόν.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** - χρησιμοποιείται για να τονιστούν σημαντικές πληροφορίες.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** - χρησιμοποιείται για επιπλέον συμβουλές σχετικά με τον τρόπο χρήσης των δυνατοτήτων και των λειτουργιών της συσκευής.


## Προφυλάξεις ασφαλείας


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Διατηρείτε το καλώδιο USB μακριά από ιατροτεχνολογικές συσκευές, όπως βηματοδότες και από κάρτες κλειδιά, πιστωτικές κάρτες και παρόμοια είδη. Ο σύνδεσμος συσκευής του καλωδίου USB αποτελείται από έναν ισχυρό μαγνήτη που μπορεί να παρέμβει στη λειτουργία ιατροτεχνολογικών ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών και ειδών με δεδομένα που αποθηκεύονται μαγνητικά.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν το προϊόν έρθει σε επαφή με το δέρμα σας, παρόλο που τα προϊόντα μας βρίσκονται σε πλήρη συμμόρφωση με τα βιομηχανικά πρότυπα. Σε αυτήν την περίπτωση, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε κάποιον γιατρό.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας, πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα εξάσκησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μόνο για ψυχαγωγική χρήση.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην βασίζεστε απόλυτα στο GPS ή στη διάρκεια ζωής της μπαταρίας του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε πάντα χάρτες και άλλο εφεδρικό υλικό για να διασφαλίζετε την ασφάλειά σας.


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μη χρησιμοποιείτε κανενός είδους διαλυτικό πάνω στο προϊόν, καθώς μπορεί να καταστρέψει την επιφάνειά του.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μη χρησιμοποιείτε κανενός είδους εντομοαπωθητικό πάνω στο προϊόν, καθώς μπορεί να καταστρέψει την επιφάνειά του.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην πετάτε το προϊόν στα σκουπίδια, απορρίπτετέ το ως ηλεκτρονικό απόβλητο για να προστατέψετε το περιβάλλον.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μη χτυπάτε ή πετάτε το προϊόν, καθώς μπορεί να καταστραφεί.

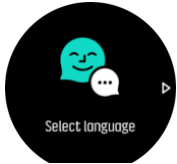
 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι έγχρωμοι υφασμάτινοι ιμάντες ενδέχεται να ξεβάφουν πάνω σε άλλα υφάσματα ή στο δέρμα όταν είναι καινούργιοι ή βρεγμένοι.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στη Suunto χρησιμοποιούμε προηγμένους αισθητήρες και αλγόριθμους για να δημιουργούμε μετρήσεις που μπορούν να σας βοηθούν στις δραστηριότητες και τις περιπέτειές σας. Προσπαθούμε να είμαστε όσο πιο ακριβείς γίνεται. Κανένα, ωστόσο, από τα δεδομένα τα οποία συλλέγουν τα προϊόντα και οι υπηρεσίες μας δεν είναι εντελώς αξιόπιστα, ενώ επίσης ούτε οι μετρήσεις που κάνουν είναι εντελώς ακριβείς. Οι θερμίδες, ο καρδιακός παλμός, η θέση, η ανίχνευση κίνησης, η αναγνώριση βολής, οι δείκτες σωματικής καταπόνησης και άλλες μετρήσεις ενδέχεται να μην ταυτίζονται με τα πραγματικά δεδομένα. Τα προϊόντα και οι υπηρεσίες της Suunto προορίζονται μόνο για ψυχαγωγία και όχι για ιατρικούς σκοπούς οποιασδήποτε φύσεως.

## 2. Οδηγίες λειτουργίας

Η πρώτη εκκίνηση του Suunto 9 είναι γρήγορη και απλή.

1. Πατήστε παρατεταμένα το πάνω κουμπί, για να ενεργοποιηθεί το ρολόι.
2. Αγγίξτε την οθόνη για να ξεκινήσει ο οδηγός ρύθμισης.



3. Επιλέξτε γλώσσα κάνοντας κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω και αγγίζοντας τη γλώσσα που επιθυμείτε.



4. Ακολουθήστε τον οδηγό για να ολοκληρώσετε τις αρχικές ρυθμίσεις. Κάντε κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να επιλέξετε τιμές. Αγγίξτε την οθόνη ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να αποδεχτείτε μια τιμή και προχωρήστε στο επόμενο βήμα.

### 2.1. Οθόνη αφής και κουμπιά

Το Suunto 9 διαθέτει οθόνη αφής και κουμπιά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για πλοήγηση στις οθόνες και τα χαρακτηριστικά του.

#### Κύλιση και πάτημα

- σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για μετάβαση σε οθόνες και μενού
- σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά και αριστερά και προς τα πίσω και εμπρός σε οθόνες
- σύρετε το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή τα δεξιά για να δείτε επιπλέον οθόνες και λεπτομέρειες
- αγγίξτε κάποιο στοιχείο για να το επιλέξετε
- αγγίξτε την οθόνη για να δείτε εναλλασσόμενες πληροφορίες
- αγγίξτε και πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξει το θεματικό μενού επιλογών
- αγγίξτε δύο φορές για να επιστρέψετε στην οθόνη ώρας από άλλες οθόνες

#### Πάνω κουμπί

- πατήστε για να κινηθείτε προς τα πάνω σε προβολές και μενού

#### Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για να επιλέξετε κάποιο στοιχείο
- πατήστε για να πατήσετε για αλλαγή οθονών
- πατήστε παρατεταμένα για να επιστρέψετε στο μενού ρυθμίσεων
- πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το θεματικό μενού επιλογών

#### Κάτω κουμπί

- πατήστε για να κινηθείτε προς τα κάτω σε προβολές και μενού

## Κατά την καταγραφή μιας άσκησης:

### Πάνω κουμπί

- πατήστε για παύση ή συνέχιση της καταγραφής
- πατήστε παρατεταμένα για να αλλάξετε δραστηριότητα

### Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για αλλαγή οθονών
- πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το θεματικό μενού επιλογών

### Κάτω κουμπί

- πατήστε για να σημειώσετε έναν γύρο
- πατήστε παρατεταμένα για να κλειδώσετε και να ξεκλειδώσετε κουμπιά

## 2.2. SuuntoLink

Κατεβάστε και εγκαταστήστε το SuuntoLink στον υπολογιστή σας PC ή Mac για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας.

Συνιστούμε ανεπιφύλακτα να ενημερώνετε το ρολόι σας, όταν υπάρχει κάποια νέα έκδοση λογισμικού. Όταν θα υπάρχει διαθέσιμη ενημέρωση, θα λαμβάνετε ειδοποίηση μέσω του SuuntoLink, καθώς και της εφαρμογής Suunto.


Επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) για περαιτέρω πληροφορίες.

Για ενημέρωση του λογισμικού του ρολογιού:

1. Συνδέστε το ρολόι με τον υπολογιστή σας με τη βοήθεια του καλωδίου USB.
2. Εκκινήστε το SuuntoLink αν δεν είναι ήδη σε λειτουργία.
3. Κάντε κλικ στο κουμπί ενημέρωσης στο SuuntoLink.

## 2.3. Εφαρμογή Suunto

Με την εφαρμογή Suunto μπορείτε να εμπλουτίσετε ακόμα περισσότερο την εμπειρία σας με το Suunto 9. Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή κινητών για να συγχρονίσετε τις δραστηριότητές σας, να αποκτήσετε ειδοποιήσεις κινητού, πληροφορίες και πολλά περισσότερα.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατή η αντιστοίχιση, εάν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία πτήσης. Απενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης πριν από την αντιστοίχιση.

Για να πραγματοποιήσετε ζευγοποίηση του ρολογιού σας με την εφαρμογή Suunto, προβείτε στα ακόλουθα:

1. Βεβαιωθείτε ότι το Bluetooth του ρολογιού σας είναι ενεργοποιημένο. Στο μενού των ρυθμίσεων, επιλέξτε **Συνδεσιμότητα** » **Αναζήτηση** και ενεργοποιήστε την επιλογή αν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένη.
2. Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή Suunto στη συμβατή κινητή συσκευή σας από το iTunes App Store, το Google Play καθώς και από διάφορα άλλα δημοφιλή καταστήματα εφαρμογών στην Κίνα.




3. Ξεκινήστε την εφαρμογή Suunto και ενεργοποιήστε το Bluetooth, αν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένο.
4. Πατήστε το εικονίδιο σε σχήμα ρολογιού στο πάνω αριστερό μέρος της εφαρμογής και πατήστε “PAIR” για να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας.
5. Επαληθεύστε την αντιστοίχιση πληκτρολογώντας τον κωδικό που εμφανίζεται στο ρολόι στην εφαρμογή σας.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για ορισμένες δυνατότητες απαιτείται σύνδεση στο διαδίκτυο μέσω Wi-Fi ή ασύρματου δικτύου. Μπορεί να ισχύουν χρεώσεις σύνδεσης σε δεδομένα παρόχου.


## 2.4. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού

Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού από τον καρπό είναι ένας εύκολος και άνετος τρόπος για να παρακολουθείτε τον καρδιακό σας παλμό. Η βέλτιστη δυνατή μέτρηση του καρδιακού παλμού μπορεί να επηρεαστεί από τους παρακάτω παράγοντες:

- Το ρολόι πρέπει να ακουμπά απευθείας στο δέρμα σας. Κανένα είδος ρουχισμού, όσο λεπτός και αν είναι, δεν μπορεί να παρεμβάλλεται μεταξύ του αισθητήρα και του δέρματός σας.
- Ίσως χρειαστεί να τοποθετήσετε το ρολόι λίγο πιο ψηλά στο χέρι σας από το σημείο που φοριέται συνήθως ένα ρολόι. Ο αισθητήρας αναγνωρίζει τη ροή του αίματος μέσω του ιστού. Όσο μεγαλύτερο είναι το τμήμα του ιστού, τόσο το καλύτερο.
- Οι κινήσεις του χεριού και το σφίξιμο των μυών, όπως όταν κρατάτε μια ρακέτα του τένις, για παράδειγμα, μπορεί να μεταβάλλουν την ακρίβεια των ενδείξεων του αισθητήρα.
- Όταν ο καρδιακός σας παλμός είναι χαμηλός, ο αισθητήρας μπορεί να μην παρέχει σταθερές ενδείξεις. Πριν αρχίσετε την καταγραφή, θα βοηθούσε ένα σύντομο ζέσταμα για λίγα λεπτά.
- Ο χρωματισμός του δέρματος και τα τατουάζ παρεμποδίζουν το φως και επηρεάζουν την αξιοπιστία των ενδείξεων του οπτικού αισθητήρα.
- Ο οπτικός αισθητήρας ενδεχομένως να μην παρέχει ακριβείς μετρήσεις του καρδιακού παλμού για δραστηριότητες κολύμβησης.
- Για μεγαλύτερη ακρίβεια και άμεση απόκριση στις αλλαγές του καρδιακού σας παλμού, προτείνουμε να χρησιμοποιείτε κάποιον συμβατό επιστήθιο αισθητήρα καρδιακών παλμών, όπως είναι ο Suunto Smart Sensor.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβής για κάθε χρήστη κατά τη διάρκεια κάθε δραστηριότητας. Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού ενδέχεται να επηρεαστεί και από τη μοναδική ανατομία και χρωματισμό του δέρματος του εκάστοτε ατόμου. Ο πραγματικός καρδιακός σας παλμός μπορεί να είναι υψηλότερος ή χαμηλότερος από τη μέτρηση του οπτικού αισθητήρα.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Χρήση αποκλειστικά για λόγους αναψυχής. Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού δεν προορίζεται για ιατρική χρήση.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Να συμβουλευέστε πάντα έναν γιατρό, πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα προπόνησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.

**⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν τα προϊόντα έρθουν σε επαφή με το δέρμα σας, παρόλο που τα προϊόντα μας βρίσκονται σε πλήρη συμμόρφωση με τα βιομηχανικά πρότυπα. Σε αυτήν την περίπτωση, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε κάποιον γιατρό.

## 2.5. Προσαρμογή ρυθμίσεων

Μπορείτε να προσαρμόσετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού απευθείας στο ρολόι.

Για να προσαρμόσετε μια ρύθμιση:

1. Σαρώστε προς τα κάτω μέχρι να δείτε το εικονίδιο των ρυθμίσεων και, στη συνέχεια, αγγίξτε το εικονίδιο.



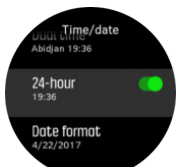
2. Κάντε κύλιση στο μενού των ρυθμίσεων σαρώνοντας προς τα πάνω ή προς τα κάτω ή πατώντας το πάνω ή το κάτω κουμπί.



3. Επιλέξτε μια ρύθμιση αγγίζοντας το όνομα της ρύθμισης ή πατώντας το μεσαίο κουμπί όταν η ρύθμιση έχει επισημανθεί. Επιστρέψτε στο μενού σαρώνοντας προς τα δεξιά ή επιλέγοντας **Πίσω**.
4. Για ρυθμίσεις με εύρος τιμών, αλλάξτε την τιμή σαρώνοντας προς τα πάνω ή προς τα κάτω ή πατώντας το πάνω ή το κάτω κουμπί.



5. Στις ρυθμίσεις με δύο μόνο τιμές, όπως είναι το on ή το off, αλλάξτε την τιμή αγγίζοντας τη ρύθμιση ή πατώντας το μεσαίο κουμπί.



**☰ ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε, επίσης, να αποκτήσετε πρόσβαση στις γενικές ρυθμίσεις από την πρόσοψη του ρολογιού πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.

## Suunto 9



## 3. Ρυθμίσεις

### 3.1. Κλείδωμα κουμπιών και οθόνης

Όταν καταγράφετε μια άσκηση, μπορείτε να κλειδώσετε τα κουμπιά κρατώντας πατημένο το κάτω δεξιό κουμπί. Μόλις κλειδώσουν, δεν θα μπορείτε να πραγματοποιήσετε ενέργειες που απαιτούν τη χρήση κουμπιών (δημιουργία γύρων, παύση/λήξη άσκησης κ.λπ.), αλλά θα μπορείτε να πραγματοποιήσετε κύλιση στις προβολές της οθόνης και να ενεργοποιήσετε τον οπίσθιο φωτισμό πατώντας οποιοδήποτε κουμπί, εφόσον ο οπίσθιος φωτισμός βρίσκεται σε αυτόματη λειτουργία.

Για να τα ξεκλειδώσετε όλα, πατήστε ξανά παρατεταμένα το κάτω δεξιό κουμπί.

Όταν δεν καταγράφετε κάποια άσκηση, η οθόνη κλειδώνει και ο φωτισμός της χαμηλώνει μετά από ένα λεπτό αδράνειας. Για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί.


Η οθόνη μπαίνει σε λειτουργία sleep (κενή) μετά από κάποιο διάστημα αδράνειας. Οποιαδήποτε κίνηση, ενεργοποιεί ξανά την οθόνη.

### 3.2. Φωτισμός

Ο οπίσθιος φωτισμός έχει τρεις δυνατότητες που μπορείτε να ρυθμίσετε: το επίπεδο φωτεινότητας (**Φωτεινότητα**), πώς ενεργοποιείται ο οπίσθιος φωτισμός σε αναμονή (**Αναμονή**), και αν ο οπίσθιος φωτισμός ενεργοποιείται όταν ανασηκώσετε και γυρίσετε τον καρπό σας (**Σηκώστε για αφύπνιση**).

Οι δυνατότητες του οπίσθιου φωτισμού μπορούν να προσαρμοστούν από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Οπισθοφωτισμός**.

- Η ρύθμιση Φωτεινότητα προσδιορίζει τη συνολική ένταση του οπίσθιου φωτισμού. Χαμηλό, Μεσαίο ή Υψηλό.
- Η ρύθμιση Αναμονή ελέγχει τη φωτεινότητα της οθόνης, όταν δεν υπάρχει ενεργοποιημένος οπίσθιος φωτισμός (π.χ. ενεργοποιημένος με το πάτημα κουμπιών). Οι δύο επιλογές Αναμονή είναι Ενεργοποιημένη/Ενεργοποιημένη.
- Η δυνατότητα Σηκώστε για αφύπνιση ενεργοποιεί τον οπίσθιο φωτισμό σε κανονική λειτουργία ώρας και ενεργοποιεί τον οπίσθιο φωτισμό σε λειτουργία άσκησης, όταν ο καρπός σας ανασηκωθεί σε θέση ανάγνωσης ρολογιού. Οι τρεις επιλογές Σηκώστε για αφύπνιση είναι:
  - Ενεργοποιημένη: Ανασηκώνοντας τον καρπό σας σε κανονική λειτουργία ώρας ή κατά τη διάρκεια μιας άσκησης θα ενεργοποιείται ο οπίσθιος φωτισμός.
  - Άσκηση μόνο: Ανασηκώνοντας τον καρπό σας θα ενεργοποιείται ο οπίσθιος φωτισμός μόνο κατά τη διάρκεια μιας άσκησης.
  - Ανενεργό: Η δυνατότητα Σηκώστε για αφύπνιση είναι απενεργοποιημένη.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε επίσης να ορίσετε τον οπίσθιο φωτισμό, ώστε να είναι συνεχώς ενεργοποιημένος. Διατηρήστε το μεσαίο κουμπί πατημένο για να εισέλθετε στο μενού **Συντομεύσεις**, πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **Οπισθοφωτισμός** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη για να ανάψει ξανά ο οπίσθιος φωτισμός.

### 3.3. Τόνοι και δόνηση

Οι ειδοποιήσεις με τόνους και δόνηση χρησιμοποιούνται για ενημερώσεις, ξυπνητήρια και άλλες σημαντικές ενέργειες. Μπορείτε να προσαρμόσετε και τα δύο από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Τόνοι**.

Στην ενότητα **Γενικά » Τόνοι » Γενικά**, μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα παρακάτω:

- **Ενεργοποίηση όλων:** για όλες τις ενέργειες ενεργοποιείται μια ειδοποίηση
- **Απενεργοποίηση όλων:** καμία ενέργεια δεν ενεργοποιεί ειδοποιήσεις
- **Απενεργοποίηση κουμπιών:** κάθε ενέργεια εκτός του πατήματος κουμπιών ενεργοποιεί μια ειδοποίηση.

Στο μενού **Γενικά » Τόνοι » Αφυπνίσεις** μπορείτε να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τις δονήσεις.

Μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα παρακάτω:

- **Δόνηση:** ειδοποίηση δόνησης
- **Τόνοι:** ηχητική ειδοποίηση
- **Και τα δύο:** ηχητική ειδοποίηση και δόνηση.

### 3.4. Σύνδεση Bluetooth

Το Suunto 9 χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth για να αποστέλλει και να λαμβάνει πληροφορίες από το κινητό σας, αφού συνδέσετε το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto App. Η ίδια τεχνολογία χρησιμοποιείται για τη ζεύξη POD και αισθητήρων.

Ωστόσο, αν θέλετε το ρολόι σας να μην είναι ορατό από σαρωτές Bluetooth, μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη ρύθμιση εύρεσης από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **ΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑ » ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ**.




Το Bluetooth μπορεί επίσης να απενεργοποιηθεί πλήρως με την ενεργοποίηση της λειτουργίας πτήσης, δείτε 3.5. *Λειτουργία πτήσης*.

### 3.5. Λειτουργία πτήσης

Ενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης όταν χρειάζεται για να απενεργοποιηθούν οι ασύρματες μεταδόσεις. Μπορείτε να ενεργοποιείτε ή να απενεργοποιείτε τη λειτουργία πτήσης από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Συνδεσιμότητα**.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να συνδέσετε οτιδήποτε με τη συσκευή σας, θα πρέπει πρώτα να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης, αν είναι ενεργοποιημένη.

### 3.6. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε

Η λειτουργία Μην Ενοχλείτε είναι μια ρύθμιση η οποία προκαλεί σίγαση όλων των ήχων και δονήσεων μειώνοντας παράλληλα τον φωτισμό της οθόνης, καθιστώντας τη μια πολύ χρήσιμη επιλογή όταν φοράτε το ρολόι, για παράδειγμα, σε κάποιο θέατρο ή οποιοδήποτε περιβάλλον όπου επιθυμείτε το ρολόι να λειτουργεί κανονικά, αλλά αθόρυβα.

Για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση της λειτουργίας Μην Ενοχλείτε:

1. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί στην πρόσοψη του ρολογιού για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
2. Σαρώστε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για κύλιση προς τα κάτω στη λειτουργία Μην Ενοχλείτε.
3. Πατήστε ελαφρά στην οθόνη ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.



Σε περίπτωση που έχετε βάλει αφύπνιση, αυτή ακούγεται κανονικά και απενεργοποιεί τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε, εκτός αν πατήσετε αναβολή.

### 3.7. Ειδοποιήσεις

Εάν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto και χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, μπορείτε, για παράδειγμα, να λαμβάνετε ειδοποιήσεις για εισερχόμενες κλήσεις και μηνύματα κειμένου στο ρολόι σας.

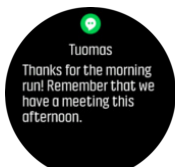
Όταν συνδέετε το ρολόι σας με την εφαρμογή, οι ειδοποιήσεις είναι ενεργοποιημένες από προεπιλογή. Μπορείτε να τις απενεργοποιήσετε από τις ρυθμίσεις στην ενότητα

#### Ειδοποιήσεις.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα μηνύματα που έχετε λάβει από άλλες εφαρμογές που χρησιμοποιούνται για επικοινωνία ενδέχεται να μην είναι συμβατά με το Suunto 9.

Όταν υπάρχει μια ειδοποίηση, εμφανίζεται μια αναδυόμενη οθόνη στην πρόσοψη του ρολογιού.



Σε περίπτωση που δεν είναι δυνατή η εμφάνιση ολόκληρου του μηνύματος στην οθόνη, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί ή κάντε κύλιση προς τα πάνω για να περιηγηθείτε σε ολόκληρο το κείμενο.

Πατήστε **Ενέργειες** για να αλληλεπιδράσετε με την ειδοποίηση (οι διαθέσιμες επιλογές διαφέρουν ανάλογα με το ποια από τις εφαρμογές σας για κινητά έστειλε την ειδοποίηση).

Για εφαρμογές που χρησιμοποιούνται για επικοινωνίες, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να στείλετε **Γρήγορη απάντηση**. Μπορείτε να επιλέξετε και να τροποποιήσετε τα προκαθορισμένα μηνύματα στην εφαρμογή Suunto.

## Ιστορικό ειδοποιήσεων

Αν έχετε μη αναγνωσμένες ειδοποιήσεις ή αναπάντητες κλήσεις στην κινητή συσκευή σας, μπορείτε να τις προβάλετε στο ρολόι σας.

Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το μεσαίο κουμπί και, στη συνέχεια, πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στο ιστορικό ειδοποιήσεων.

Το ιστορικό ειδοποιήσεων διαγράφεται, όταν ελέγχετε τα μηνύματα στο κινητό σας τηλέφωνο.

## 3.8. Ώρα και ημερομηνία

Ορίζετε ημερομηνία και ώρα κατά την αρχική ρύθμιση του ρολογιού. Στη συνέχεια, το ρολόι χρησιμοποιεί την ώρα GPS για διόρθωση τυχόν διαφορών.

Αφού συνδεθείτε με μια εφαρμογή Suunto, το ρολόι σας θα λαμβάνει ενημερώσεις της ώρας, της ημερομηνίας, της ζώνης ώρας και της θερινής ώρας από κινητές συσκευές. Στην ενότητα **Γενικά » Ώρα/ημερομηνία**, πατήστε **Αυτόματη ενημέρωση ώρας** για να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία.

Μπορείτε να προσαρμόζετε την ώρα και την ημερομηνία χειροκίνητα, από τις ρυθμίσεις, στην επιλογή **Γενικά » Ώρα/ημερομηνία** όπου μπορείτε επίσης να αλλάξετε τη μορφή της ημερομηνίας και της ώρας.

Εκτός της κύριας ώρας, μπορείτε να χρησιμοποιείτε διπλή ώρα για να παρακολουθείτε την ώρα σε κάποια άλλη περιοχή, για παράδειγμα, όταν ταξιδεύετε. Στην ενότητα **Γενικά » Ώρα/ημερομηνία**, πατήστε **Διπλή ώρα** για να ρυθμίσετε τη ζώνη ώρας επιλέγοντας μια τοποθεσία.

### 3.8.1. Ξυπνητήρι

Το ρολόι σας διαθέτει ξυπνητήρι το οποίο μπορεί να ηχεί μία φορά ή κατ' επανάληψη σε συγκεκριμένες ημέρες. Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση από τις επιλογές **Αφύπνιση » Ξυπνητήρι** των ρυθμίσεων.

Εκτός από τις τυπικές καθορισμένες ειδοποιήσεις, θα βρείτε επίσης έναν τύπο ειδοποίησης που προσαρμόζεται με βάση τα δεδομένα ανατολής και δύσης του ηλίου. Δείτε στο 3.12. *Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου.*

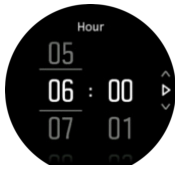
Για να ορίσετε μια συγκεκριμένη ώρα αφύπνισης:

1. Πατήστε το μεσαίο κουμπί στην πρόσοψη του ρολογιού για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων και κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Αφύπνισης**.
2. Αρχικά επιλέξτε πόσο συχνά θέλετε να ακούγεται η αφύπνιση. Οι επιλογές είναι οι εξής:

**Μία φορά:** η αφύπνιση ηχεί μία φορά στις επόμενες 24 ώρες, στην ώρα που έχει καθοριστεί **Καθημερινά** : η αφύπνιση ηχεί την ίδια ώρα από Δευτέρα έως Παρασκευή  
**Καθημερινά:** η αφύπνιση ηχεί την ίδια ώρα κάθε ημέρα της εβδομάδας



3. Ορίστε την ώρα και τα λεπτά και στη συνέχεια πραγματοποιήστε έξοδο από τις ρυθμίσεις.



Μπορείτε όταν ηχεί η αφύπνιση να την απορρίψετε προκειμένου να τερματιστεί ή να επιλέξετε την επιλογή της προσωρινής διακοπής. Ο χρόνος της προσωρινής διακοπής είναι 10 λεπτά και μπορεί να επαναληφθεί έως και 10 φορές.



Εάν αφήσετε την αφύπνιση να συνεχίσει να ηχεί, θα τεθεί αυτόματα σε προσωρινή διακοπή ύστερα από 30 δευτερόλεπτα.

### 3.9. Γλώσσα και σύστημα μονάδων

Μπορείτε να αλλάξετε τη γλώσσα του ρολογιού σας και το σύστημα μονάδων, από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Γλώσσα**.

### 3.10. Προσόψεις ρολογιού

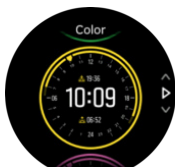
Το Suunto 9 διατίθεται με πολλές προσόψεις για να διαλέξετε, τόσο σε ψηφιακό όσο και σε αναλογικό στυλ.

Για αλλαγή της πρόσοψης του ρολογιού:

1. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί στην πρόσοψη του ρολογιού για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πρόσοψη ρολογιού** και πατήστε το μεσαίο κουμπί για είσοδο.



2. Κάντε κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω στις προεπισκοπήσεις των προσόψεων του ρολογιού και πατήστε αυτήν που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.
3. Κάντε κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω, για να περιηγηθείτε στις επιλογές χρωμάτων και πατήστε αυτήν που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.



Κάθε πρόσοψη ρολογιού έχει πρόσθετες πληροφορίες, όπως ημερομηνία ή διπλή ώρα. Πατήστε την οθόνη για εναλλαγή μεταξύ των προβολών.



### 3.10.1. Φάσεις της σελήνης

Εκτός από τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου, το ρολόι σας μπορεί να παρακολουθεί τις φάσεις της σελήνης. Η φάση της σελήνης βασίζεται στην ημερομηνία που έχετε ορίσει στο ρολόι σας.

Η προβολή της φάσης της σελήνης είναι διαθέσιμη στο στυλ υπαίθριων δραστηριοτήτων της πρόσφυσης του ρολογιού. Πατήστε την οθόνη για να αλλάξετε την κάτω σειρά μέχρι να δείτε το εικονίδιο και το ποσοστό της φάσης της σελήνης.



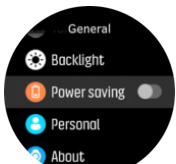
Οι φάσεις παρουσιάζονται ως εικονίδιο με ποσοστό, ως εξής:



### 3.11. Εξοικονόμηση ενέργειας

Το ρολόι σας περιλαμβάνει μια επιλογή εξοικονόμησης ενέργειας που απενεργοποιεί όλες τις δονήσεις, τον ημερήσιο HR και τις ειδοποιήσεις Bluetooth για να επεκτείνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη συνήθη ημερήσια χρήση. Για επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας κατά την καταγραφή δραστηριοτήτων, ανατρέξτε στην ενότητα 4.1.4. *Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας*.

Ενεργοποιήστε/απενεργοποιήστε την εξοικονόμηση ενέργειας από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Γενικά » Εξοικονόμηση ενέργειας**.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η εξοικονόμηση ενέργειας ενεργοποιείται αυτόματα όταν το επίπεδο μπαταρίας φτάσει στο 10%.

### 3.12. Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου

Οι ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου στο Suunto 9 είναι ειδοποιήσεις που προσαρμόζονται με βάση την τοποθεσία σας. Αντί να ορίζετε μια συγκεκριμένη ώρα, ρυθμίζετε την ειδοποίηση με βάση πόση ώρα πριν από την ανατολή ή τη δύση του ηλίου θέλετε να ειδοποιηθείτε.

Οι ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου καθορίζονται μέσω GPS, επομένως το ρολόι σας βασίζεται στα δεδομένα GPS από την τελευταία φορά που χρησιμοποιήσατε το GPS.

Για να ρυθμίσετε τις ειδοποιήσεις ανατολής/δύσης του ηλίου:

1. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω για εντοπίσετε την επιλογή **ΑΦΥΠΝΙΣΕΙΣ** και εισέλθετε πατώντας το μεσαίο κουμπί.

3. Κάντε κύλιση μέχρι την ειδοποίηση που θέλετε να ρυθμίσετε και επιλέξτε την πατώντας το μεσαίο κουμπί.




4. Ορίστε τις επιθυμητές ώρες πριν από την ανατολή/δύση του ηλίου, κάνοντας κύλιση προς τα πάνω/κάτω με το πάνω και κάτω κουμπί αντίστοιχα και επιβεβαιώνοντας με το μεσαίο κουμπί.
5. Ορίστε τα λεπτά με τον ίδιο τρόπο.



6. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για επιβεβαίωση και έξοδο.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Επιπλέον, υπάρχει μια πρόσοψη ρολογιού που δείχνει τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου και τις ειδοποιήσεις απαιτείται σήμα GPS. Οι ώρες παραμένουν κενές μέχρι να υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα GPS.

### 3.13. Μορφές τοποθεσίας

Η μορφή τοποθεσίας είναι ο τρόπος με τον οποίο η τοποθεσία του GPS εμφανίζεται στο ρολόι. Όλες οι μορφές σχετίζονται με την ίδια τοποθεσία, την εκφράζουν απλώς με διαφορετικό τρόπο.

Μπορείτε να αλλάξετε τη μορφή τοποθεσίας στις ρυθμίσεις του ρολογιού, στη ρύθμιση **Πλοήγηση » Μορφή θέσης**.

Το γεωγραφικό πλάτος / μήκος είναι το πλέγμα που χρησιμοποιείται πιο συχνά και έχει τρεις διαφορετικές μορφές:


- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Άλλες συχνές μορφές τοποθεσίας που είναι διαθέσιμες περιλαμβάνουν:

- Το UTM (Παγκόσμια Εγκάρσια Μερκατορική Προβολή) προσφέρει μια δισδιάστατη οριζόντια παρουσίαση της τοποθεσίας.
- Το MGRS (Military Grid Reference System) αποτελεί επέκταση του συστήματος UTM και αποτελείται από προσδιοριστικό της ζώνης του δικτύου, αναγνωριστικό 100,000 τετραγωνικών μέτρων και αριθμητική τοποθεσία.

Το Suunto 9 υποστηρίζει επίσης τις ακόλουθες τοπικές μορφές τοποθεσίας:

- BNG (Βρετανικό)
- ETRS-TM35FIN (Φινλανδικό)
- KKJ (Φινλανδικό)
- IG (Ιρλανδικό)
- RT90 (Σουηδικό)
- SWEREF 99 TM (Σουηδικό)
- CH1903 (Ελβετικό)
- UTM NAD27 (Αλάσκα)
- UTM NAD27 Ηπειρωτικές Ηνωμένες Πολιτείες
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Νέα Ζηλανδία)

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες μορφές τοποθεσίας δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν σε περιοχές βόρεια των 84° και νότια των 80° ή εκτός των χωρών για τις οποίες προορίζονται. Αν βρίσκεστε εκτός της επιτρεπόμενης περιοχής, οι συντεταγμένες της τοποθεσίας σας δεν είναι δυνατόν να εμφανιστούν στο ρολόι.

### 3.14. Στοιχεία συσκευής

Μπορείτε να δείτε στοιχεία για το λογισμικό και τον εξοπλισμό του ρολογιού σας στις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Πληροφορίες**.

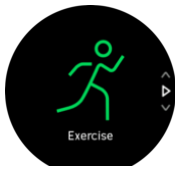
## 4. Χαρακτηριστικά

### 4.1. Καταγραφή μιας άσκησης

Εκτός της παρακολούθησης δραστηριοτήτων 24/7, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για προπονήσεις ή άλλες δραστηριότητες έτσι ώστε να έχετε λεπτομερή στοιχεία και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Για την καταγραφή μιας άσκησης:

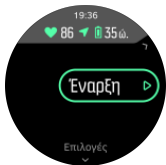
1. Τοποθετήστε τον αισθητήρα καρδιακών παλμών (προαιρετικό).
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω ή πατήστε το πάνω κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
3. Πατήστε το εικονίδιο άσκησης ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.



4. Κάντε κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να επιλέξετε λειτουργίες άθλησης και πατήστε αυτήν που θέλετε να χρησιμοποιήσετε. Εναλλακτικά, περιηγηθείτε με το πάνω και το κάτω κουμπί και επιλέξτε την με το μεσαίο κουμπί.
5. Πάνω από την ένδειξη εκκίνησης, εμφανίζονται ορισμένα εικονίδια, ανάλογα με το τι χρησιμοποιείτε με τη λειτουργία άθλησης (όπως είναι ο καρδιακός παλμός και το συνδεδεμένο GPS). Το εικονίδιο σε σχήμα βέλους (ένδειξη συνδεδεμένου GPS) αναβοσβήνει με γκρι χρώμα κατά την αναζήτηση και γίνεται πράσινο μόλις εντοπιστεί σήμα. Το εικονίδιο με σχήμα καρδιάς (ένδειξη καρδιακών παλμών) αναβοσβήνει με γκρι χρώμα κατά την αναζήτηση και μόλις γίνει λήψη σήματος μεταβάλλεται σε έγχρωμη καρδιά προσαρτημένη σε ζώνη, αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών ή γίνεται έγχρωμη καρδιά χωρίς ζώνη, αν χρησιμοποιείτε οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών. Υπάρχει επίσης ορατή η ένδειξη μπαταρίας που σας λέει για πόσες ώρες μπορείτε να ασκηθείτε πριν τελειώσει η μπαταρία.

Αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών αλλά το εικονίδιο απλώς γίνει πράσινο (σημαίνει ότι ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών είναι ενεργοποιημένος), ελέγξτε ότι έχει γίνει σύζευξη του αισθητήρα καρδιακών παλμών. Ανατρέξτε στην ενότητα 4.12. *Συνδυασμός POD και αισθητήρων* και επιλέξτε και πάλι τη λειτουργία άθλησης.

Μπορείτε να περιμένετε μέχρι κάθε εικονίδιο να γίνει πράσινο ή να ξεκινήσετε την καταγραφή όποτε επιθυμείτε πατώντας το μεσαίο κουμπί.




Όταν ξεκινήσει η καταγραφή, η επιλεγμένη πηγή καρδιακών παλμών είναι κλειδωμένη και δεν μπορεί να αλλάξει κατά την περίοδο προπόνησης που βρίσκεται σε εξέλιξη.

6. Κατά τη διάρκεια της καταγραφής, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ οθονών με το μεσαίο κουμπί ή χρησιμοποιώντας την οθόνη αφής αν είναι ενεργοποιημένη.

7. Πατήστε το πάνω κουμπί για να διακόψετε την καταγραφή. Σταματήστε και αποθηκεύστε την καταγραφή με το κάτω κουμπί ή συνεχίστε με το πάνω κουμπί.



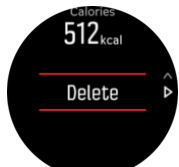
Αν η λειτουργία άθλησης που επιλέξατε έχει επιλογές, όπως είναι η ρύθμιση κάποιου στόχου διάρκειας, μπορείτε να τις προσαρμόσετε πριν αρχίσετε την καταγραφή κάνοντας κύλιση προς τα επάνω ή πατώντας το κάτω κουμπί. Μπορείτε επίσης να προσαρμόζετε τις επιλογές των λειτουργιών άθλησης πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να πατήσετε ελαφρά την οθόνη για να εμφανιστεί μια αναδυόμενη οθόνη η οποία εμφανίζει την τρέχουσα ώρα και το επίπεδο της μπαταρίας.

Αν χρησιμοποιείτε μια λειτουργία πολλαπλών αθλημάτων, κάντε εναλλαγή αθλημάτων κρατώντας πατημένο το πάνω κουμπί.

Μετά τη διακοπή της καταγραφής, θα ερωτηθείτε πώς αισθάνεστε. Μπορείτε να απαντήσετε στην ερώτηση ή να την παραβλέψετε. (Δείτε 4.1.9. Συναίσθημα) Στη συνέχεια, λαμβάνετε μια σύνοψη της δραστηριότητας στην οποία μπορείτε να περιηγηθείτε μέσω της οθόνης αφής ή των κουμπιών.

Σε περίπτωση όπου κάνατε μια καταγραφή την οποία δεν επιθυμείτε να κρατήσετε, μπορείτε να διαγράψετε το αρχείο καταγραφής, κάνοντας κύλιση στο κάτω μέρος της σύνοψης και πατώντας το κουμπί διαγραφής. Μπορείτε επίσης να διαγράψετε αρχεία καταγραφής κατά τον ίδιο τρόπο από το βιβλίο καταγραφής.



#### 4.1.1. Λειτουργίες άθλησης

Το ρολόι σας διαθέτει διάφορες προκαθορισμένες λειτουργίες άθλησης. Οι λειτουργίες είναι σχεδιασμένες για συγκεκριμένες δραστηριότητες και σκοπούς, από έναν χαλαρό περίπατο μέχρι τρίαθλο.

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε το 4.1. Καταγραφή μιας άσκησης), μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε μια σύντομη λίστα με τις λειτουργίες άθλησης. Πατήστε το εικονίδιο στο τέλος της σύντομης λίστας για να εμφανιστεί ολόκληρη η λίστα και να δείτε όλες τις λειτουργίες άθλησης.



Κάθε λειτουργία άθλησης έχει ένα μοναδικό σύνολο οθονών που εμφανίζουν διαφορετικά δεδομένα, ανάλογα με την επιλεγμένη λειτουργία άθλησης. Μπορείτε να επεξεργαστείτε και να προσαρμόσετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στην οθόνη του ρολογιού κατά τη διάρκεια της άσκησής σας με την εφαρμογή Suunto.

Μάθετε πώς μπορείτε να προσαρμόζετε τις λειτουργίες άθλησης στην *εφαρμογή Suunto (Android)* ή στην *εφαρμογή Suunto (iOS)*.

#### 4.1.2. Χρήση στόχων κατά την άσκηση

Μπορείτε να ορίσετε διαφορετικούς στόχους κατά την άσκηση μέσω της επιλογής Suunto 9.

Αν η λειτουργία άθλησης που επιλέξατε έχει στόχους σαν επιλογή, μπορείτε να τους προσαρμόσετε, πριν αρχίσετε την καταγραφή, κάνοντας κύλιση προς τα επάνω ή πατώντας το κάτω κουμπί.



Για να ασκηθείτε με γενικό στόχο:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας άθλησης.
2. Αγγίξτε την επιλογή **Στόχος** ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Επιλέξτε **Διάρκεια** ή **Απόσταση**.
4. Επιλέξτε τον στόχο σας.
5. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά για επιστροφή στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης.

Όταν έχετε ενεργοποιήσει γενικούς στόχους, εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης στόχου σε κάθε οθόνη δεδομένων, ο οποίος δείχνει την πρόοδό σας.



Επίσης, θα λάβετε ειδοποίηση όταν φτάσετε το 50% του στόχου σας και όταν εκπληρωθεί ο επιλεγμένος στόχος.

Για να ασκηθείτε με εντατικό στόχο:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας άθλησης.
2. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Ζώνες έντασης**.
3. Επιλέξτε **Ζώνες HR**, **Ζώνες ρυθμού** ή **Ζώνες ενέργειας**.  
(Η επιλογή εξαρτάται από την επιλεγμένη λειτουργία άθλησης και από το αν έχετε συνδέσει ένα power POD με το ρολόι σας.)
4. Επιλέξτε τη ζώνη στόχο σας.
5. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά για επιστροφή στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης.

#### 4.1.3. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ή ένα POI ενώ πραγματοποιείτε καταγραφή μιας άσκησης.

Η λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιείτε πρέπει να έχει ενεργοποιημένο το GPS για να έχει δυνατότητα πρόσβασης στις επιλογές πλοήγησης. Αν η ακρίβεια GPS της λειτουργίας άθλησης είναι OK ή Good (Καλή), όταν επιλέγετε μια διαδρομή ή ένα POI, η ακρίβεια GPS αλλάζει σε Best (Βέλτιστη).

Για πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Δημιουργήστε μια διαδρομή ή ένα POI στην εφαρμογή Suunto και συγχρονίστε το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.
2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί GPS και στη συνέχεια σαρώστε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές. Εναλλακτικά, ξεκινήστε πρώτα την καταγραφή σας και στη συνέχεια πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας άθλησης.
3. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και αγγίξτε τη ρύθμιση ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Σαρώστε προς τα πάνω και προς τα κάτω ή πατήστε τα πάνω και κάτω κουμπιά για να κάνετε μια επιλογή πλοήγησης και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Επιλέξτε τη διαδρομή ή το POI όπου θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί. Στη συνέχεια, πατήστε το πάνω κουμπί για να αρχίσει η πλοήγηση.

Αν δεν έχετε ξεκινήσει ακόμη την καταγραφή της άσκησης, το τελευταίο βήμα σας μεταφέρει πίσω στις επιλογές λειτουργιών άθλησης. Κάντε κύλιση προς τα πάνω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την καταγραφή σας κανονικά.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, κάντε κύλιση προς τα δεξιά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη πλοήγησης όπου θα δείτε τη διαδρομή ή το POI που επιλέξατε. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την οθόνη πλοήγησης, ανατρέξτε στις ενότητες *4.4.6.2. Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI* και *4.4.4. Διαδρομές*.

Ενώ βρίσκεστε σε αυτήν την οθόνη, μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα πάνω ή να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές πλοήγησης σας. Από τις επιλογές πλοήγησης, μπορείτε για παράδειγμα, να επιλέξετε μια διαφορετική διαδρομή ή POI, να ελέγξετε τις συντεταγμένες της τρέχουσας τοποθεσίας σας, καθώς και να τερματίσετε την πλοήγηση επιλέγοντας **Πλοήγηση ίχνους**.

#### 4.1.3.1. Snap στο ίχνος

Σε αστικά περιβάλλοντα, το GPS ενδέχεται να δυσκολεύεται να σας ακολουθεί σωστά. Αν επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες διαδρομές και την ακολουθήσετε, το GPS του ρολογιού θα χρησιμοποιείται μόνο για να εντοπίσει τη θέση σας σε μια προκαθορισμένη διαδρομή και όχι για να παρακολουθήσει τη διαδρομή. Η καταγεγραμμένη διαδρομή θα είναι πανομοιότυπη με τη διαδρομή που χρησιμοποιήσατε για να τρέξετε.



Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Snap στο ίχνος κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Δημιουργήστε μια διαδρομή στην εφαρμογή Suunto και συγχρονίστε το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.
2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί το GPS και, στη συνέχεια, κάντε σύρετε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές.
3. Κάντε κύλιση στην επιλογή **Πλοήγηση** και αγγίξτε την ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.

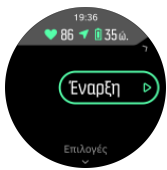
4. Επιλέξτε **Snap στο ίχνος** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Επιλέξτε τη διαδρομή που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
6. Πατήστε το πάνω κουμπί ή αγγίξτε το **Πλοήγηση**.

Ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά και ακολουθήστε την επιλεγμένη διαδρομή.

#### 4.1.4. Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας

Το Suunto 9 σας διαθέτει σύστημα διαχείρισης της ενέργειας της μπαταρίας, το οποίο χρησιμοποιεί τεχνολογία έξυπνων μπαταριών εξασφαλίζοντας ότι το ρολόι σας δεν θα ξεμείνει από μπαταρία τη στιγμή που το έχετε περισσότερο ανάγκη.

Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης (βλέπε 4.1. Καταγραφή μιας άσκησης) βλέπετε μια εκτίμηση της διάρκειας μπαταρίας που απομένει με την τρέχουσα λειτουργία μπαταρίας.



Υπάρχουν τέσσερις προκαθορισμένες λειτουργίες μπαταρίας, **Απόδοση** (προεπιλογή), **Αντοχή**, **Πολύ υψηλή** και **Περιήγηση**. Η εναλλαγή μεταξύ αυτών των λειτουργιών θα αλλάξει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, καθώς και την απόδοση του ρολογιού.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Από προεπιλογή, η λειτουργία Πολύ υψηλή και Περιήγηση απενεργοποιεί τον εντοπισμό καρδιακών παλμών (τόσο του καρπού όσο και του θώρακος). Για να ενεργοποιήσετε τον εντοπισμό καρδιακών παλμών (στη λειτουργία Πολύ υψηλή και Περιήγηση) μεταβείτε στις **Επιλογές** κάτω από την ένδειξη έναρξης.

Ενώ βρίσκεστε στην αρχική οθόνη, πατήστε **Επιλογές** » **Λειτουργία μπαταρίας** για να αλλάξετε λειτουργίες μπαταρίας και να δείτε πόσο επηρεάζει η κάθε λειτουργία την απόδοση του ρολογιού.



**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να αλλάξετε γρήγορα τη λειτουργία μπαταρίας στην οθόνη εκκίνησης πατώντας το πάνω κουμπί.

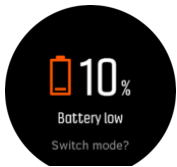
Εκτός από αυτές τις τέσσερις προκαθορισμένες λειτουργίες μπαταρίας, μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη λειτουργία μπαταρίας με τις δικές σας επιθυμητές ρυθμίσεις. Η προσαρμοσμένη λειτουργία αφορά συγκεκριμένα μία λειτουργία άθλησης, γεγονός που σας επιτρέπει να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη λειτουργία μπαταρίας για κάθε λειτουργία άθλησης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν κατά τη διάρκεια της άθλησης ξεκινήσετε την πλοήγηση ή χρησιμοποιήσετε δεδομένα πλοήγησης όπως ο εκτιμώμενος χρόνος άφιξης (ETA), το GPS μεταβαίνει σε λειτουργία **Βέλτιστη**, ανεξαρτήτως της λειτουργίας μπαταρίας.



## Ειδοποιήσεις μπαταρίας

Εκτός από τις λειτουργίες μπαταρίας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί έξυπνες υπενθυμίσεις για να σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι έχετε αρκετή διάρκεια ζωής μπαταρίας για την επόμενη περιπέτειά σας. Ορισμένες υπενθυμίσεις είναι προληπτικές και βασίζονται, για παράδειγμα, στο ιστορικό δραστηριοτήτων σας. Ειδοποιείτε επίσης, για παράδειγμα, όταν το ρολόι αντιληφθεί ότι η μπαταρία σας εξαντλείται κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας. Θα σας προτείνει αυτόματα να μεταβείτε σε διαφορετική λειτουργία μπαταρίας.



Το ρολόι θα σας ειδοποιήσει όταν η μπαταρία βρίσκεται στο 20% και ξανά όταν βρίσκεται στο 10%.

### 4.1.5. Κολύμβηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto 9 για κολύμβηση σε πισίνες ή σε ανοιχτή θάλασσα.

Όταν χρησιμοποιείτε μια λειτουργία άθλησης για κολύμβηση σε πισίνα, το ρολόι βασίζεται στο μήκος της πισίνας για να καθορίσει την απόσταση. Μπορείτε να αλλάξετε το μήκος της πισίνας, όπως απαιτείται, στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης πριν ξεκινήσετε να κολυμπάτε.

Η κολύμβηση στην ανοικτή θάλασσα βασίζεται στο GPS για τον υπολογισμό της απόστασης. Επειδή τα σήματα GPS δεν μεταδίδονται κάτω από το νερό, το ρολόι πρέπει να βγαίνει από το νερό ανά τακτά διαστήματα, όπως κατά το ελεύθερο στυλ κολύμβησης, για τη λήψη σήματος GPS.

Αυτές είναι δύσκολες συνθήκες για το GPS, οπότε είναι σημαντικό να έχετε ισχυρό σήμα GPS πριν βουτήξετε στο νερό. Για να διασφαλίσετε καλό σήμα GPS, πρέπει:

- Να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον online λογαριασμό σας πριν πάτε για κολύμβηση για τη βελτιστοποίηση του GPS σας με τα πιο πρόσφατα δεδομένα τροχιάς δορυφόρου.
- Αφού επιλέξετε μια λειτουργία κολύμβησης σε ανοικτή θάλασσα και επιτευχθεί λήψη σήματος GPS, περιμένετε τουλάχιστον τρία λεπτά πριν ξεκινήσετε να κολυμπάτε. Αυτό παρέχει χρόνο στο GPS για να προσδιορίσει καλά τη θέση.

### 4.1.6. Προπόνηση με διαλείμματα


Η γυμναστική με διαλείμματα είναι μια συνήθης μορφή προπόνησης η οποία αποτελείται από επαναλαμβανόμενα σετ υψηλής και χαμηλής έντασης. Χάρη στο Suunto 9, μπορείτε να προσδιορίσετε στο ρολόι τη δική σας προπόνηση με διαλείμματα στο ρολόι.

Όταν προσδιορίζετε τα διαλείμματά σας, πρέπει να ορίσετε τέσσερα σημεία:

- Διαλείμματα: εναλλαγή από ενεργοποίηση/απενεργοποίηση που επιτρέπει την προπόνηση με διαλείμματα. Όταν η εναλλαγή γίνεται προς την ενεργοποίηση, μια ανάρτηση προπόνησης με διαλείμματα προστίθεται στη λειτουργία αθλημάτων.
- Επαναλήψεις: ο αριθμός των διαλειμμάτων + σετ επαναφοράς που επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε.
- Διάλειμμα: η διάρκεια του διαλείμματος υψηλής έντασης, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.

- Επαναφορά: η διάρκεια της περιόδου ανάπαυσης μεταξύ των διαλειμμάτων, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.

Έχετε κατά νου ότι εάν χρησιμοποιείτε την απόσταση για να προσδιορίσετε τα διαλείμματά σας, θα πρέπει να βρίσκεστε σε μια λειτουργία αθλημάτων που μετρά την απόσταση. Η μέτρηση μπορεί να βασίζεται στο GPS ή να υπολογίζεται μέσω ενός POD ποδιού ή ποδηλάτου για παράδειγμα.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν χρησιμοποιείτε διαλείμματα, δεν μπορείτε να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση.

Για την εκτέλεση προπόνησης με διαλείμματα:


1. Προτού ξεκινήσετε την εγγραφή μιας άσκησης, σαρώστε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα κάτω **Διαλείμματα** και πατήστε ελαφρά τη ρύθμιση ή πατήστε το μεσαίο πλήκτρο.
3. Πραγματοποιήστε εναλλαγή προς την ενεργοποίηση των διαλειμμάτων και προσαρμόστε τις ρυθμίσεις που περιγράφονται παραπάνω.



4. Κάνε κύλιση πίσω προς την έναρξη και ξεκινήστε την άσκησή σας όπως πάντα.
5. Σαρώστε προς τα αριστερά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί έως ότου να φτάσετε στην οθόνη διαλειμμάτων και πατήστε το επάνω κουμπί όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε την προπόνηση με διαλείμματα.



6. Εάν επιθυμείτε να διακόψετε την προπόνηση με διαλείμματα προτού ολοκληρώσετε όλες τις επαναλήψεις σας, κρατήστε το μεσαίο κουμπί πατημένο για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας αθλημάτων και πραγματοποιήστε εναλλαγή προς την απενεργοποίησης **Διαλείμματα**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ενώ βρίσκεστε στην οθόνη διαλειμμάτων, τα κουμπιά λειτουργούν κανονικά, πατώντας για παράδειγμα το επάνω κουμπί διακόπτεται η εγγραφή της άσκησης, όχι απλά η προπόνηση με διαλείμματα.

Ύστερα από τη διακοπή της εγγραφής της άσκησής σας, η προπόνηση με διαλείμματα απενεργοποιείται αυτόματα για εκείνη τη λειτουργία αθλημάτων. Οι υπόλοιπες, ωστόσο, ρυθμίσεις διατηρούνται ώστε να μπορείτε εύκολα να ξεκινήσετε την ίδια γυμναστική την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αθλήματος.

#### 4.1.7. Θέμα οθόνης

Για να γίνει πιο εύκολη η ανάγνωση της οθόνης του ρολογιού σας κατά την άσκηση ή την πλοήγηση, μπορείτε να κάνετε αλλαγές μεταξύ ανοιχτόχρωμων και σκουρόχρωμων θεμάτων.

Με το ανοιχτόχρωμο θέμα, το φόντο της οθόνης είναι ανοιχτόχρωμο και οι αριθμοί σκουρόχρωμοι.

Με το σκουρόχρωμο θέμα, η αντίθεση αντιστρέφεται, το φόντο είναι σκουρόχρωμο και οι αριθμοί ανοιχτόχρωμοι.

Το θέμα είναι μια γενική ρύθμιση την οποία μπορείτε να αλλάζετε στο ρολόι σας από οποιαδήποτε επιλογή λειτουργίας άθλησης.

Για αλλαγή του θέματος εμφάνισης στις επιλογές λειτουργιών άθλησης:

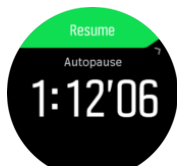
1. Μεταβείτε σε οποιαδήποτε λειτουργία άθλησης και κάνετε κύλιση προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργιών άθλησης.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **Θέμα** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Κάντε αλλαγή μεταξύ Ανοιχτό και Σκούρο κάνοντας κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω ή πατώντας τα πάνω και κάτω κουμπιά και κάνετε αποδοχή με το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση προς τα πάνω για έξοδο από τις επιλογές λειτουργιών άθλησης και ξεκινήστε (ή κάνετε έξοδο από) τη λειτουργία άθλησης.

#### 4.1.8. Αυτόματη παύση

Η λειτουργία αυτόματης παύσης διακόπτει την καταγραφή της άσκησης, όταν η ταχύτητά σας είναι μικρότερη των 2 km/h (1,2 mph). Μόλις η ταχύτητά σας υπερβεί τα 3 km/h (1,9 mph), η καταγραφή συνεχίζεται αυτόματα.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την αυτόματη παύση για κάθε λειτουργία άθλησης από τις ρυθμίσεις των λειτουργιών άθλησης στο ρολόι πριν ξεκινήσετε την καταγραφή της άσκησής σας.

Αν η αυτόματη παύση είναι ενεργοποιημένη κατά τη διάρκεια μιας καταγραφής, ένα αναδυόμενο παράθυρο σας ενημερώνει όταν γίνεται αυτόματη παύση της καταγραφής.



Πατήστε το αναδυόμενο παράθυρο επαναφοράς για να ελέγξετε την τρέχουσα ώρα και το επίπεδο μπαταρίας.



Μπορείτε να αφήσετε την καταγραφή να συνεχίσει αυτόματα όταν αρχίσετε να κινείστε ξανά ή μπορείτε να εκτελέσετε μη αυτόματη συνέχιση από την αναδυόμενη οθόνη πατώντας το πάνω κουμπί.

#### 4.1.9. Συναισθήματα

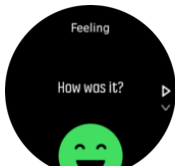
Σε περίπτωση που προπονείστε συχνά, το να παρακολουθείτε το πώς αισθάνεστε ύστερα από κάθε προπόνηση είναι σημαντικός δείκτης της συνολικής φυσικής σας κατάστασης. Ένας προπονητής ή ένας προσωπικός προπονητής μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει την τάση των συναισθημάτων σας προκειμένου να παρακολουθεί την πρόοδό σας με την πάροδο του χρόνου.

Υπάρχουν πέντε επίπεδα συναισθημάτων για να επιλέξετε:

- **Κακή**
- **Μέση**
- **Καλή**
- **Πολύ καλή**
- **Αριστη**

Εσείς (και ο προπονητής σας) θα επιλέξετε τι σημαίνουν ακριβώς αυτές οι επιλογές. Το σημαντικό είναι ότι μπορείτε να τις χρησιμοποιείτε σταθερά.


Για κάθε προπόνηση, μπορείτε να καταγράφετε στο ρολόι το πώς νιώσατε αμέσως μόλις διακόψετε την καταγραφή, απαντώντας στην ερώτηση “**Πώς ήταν;**”.



Μπορείτε να παρακάμψετε την ερώτηση πατώντας το μεσαίο κουμπί.

## 4.2. Στοιχεία ελέγχου μέσων

Το Suunto 9 μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο της μουσικής, των podcast και των άλλων μέσων που αναπαράγονται στο τηλέφωνό σας ή που μεταδίδονται από το τηλέφωνό σας σε άλλη συσκευή. Τα στοιχεία ελέγχου μέσων είναι ενεργοποιημένα από προεπιλογή αλλά μπορούν να απενεργοποιηθούν από τις επιλογές **Ρυθμίσεις » Στοιχεία ελέγχου μέσων**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με το τηλέφωνό σας προκειμένου να χρησιμοποιήσετε τα Στοιχεία ελέγχου μέσων.


Για να αποκτήσετε πρόσβαση στα στοιχεία ελέγχου μέσων, πατήστε το μεσαίο κουμπί στην πρόσοψη του ρολογιού ή, κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να εμφανιστεί η οθόνη ελέγχου μέσων.

Στην οθόνη ελέγχου μέσων, τα κουμπιά εκτελούν τις ακόλουθες λειτουργίες:



- **Αναπαραγωγή/Παύση:** Επάνω δεξιό κουμπί
- **Επόμενο κομμάτι/επεισόδιο:** Κάτω δεξιό κουμπί
- **Προηγούμενο κομμάτι/επεισόδιο:** Επάνω δεξιό κουμπί (παρατεταμένο πάτημα)
- **Ένταση:** Το κάτω δεξιό κουμπί (παρατεταμένο πάτημα) ανοίγει τα στοιχεία ελέγχου έντασης ήχου
  - Στην οθόνη ελέγχου έντασης ήχου, το επάνω δεξιό κουμπί αυξάνει την ένταση και το κάτω δεξιό κουμπί μειώνει την ένταση. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιστρέψετε στην οθόνη ελέγχου μέσων.

Πατήστε το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την οθόνη ελέγχου μέσων.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν το ρολόι σας διαθέτει οθόνη αφής, τα στοιχεία ελέγχου μέσω των οποίων μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν πατώντας τα εικονίδια στην οθόνη.


## 4.3. Ημερολόγιο

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο ημερολόγιο σαρώνοντας προς τα κάτω ή πατώντας το πάνω κουμπί μέχρι να δείτε το εικονίδιο ημερολογίου.



Πατήστε την καταχώρηση στο ημερολόγιο που θέλετε να προβάλετε και περιηγηθείτε είτε σαρώνοντας προς τα επάνω ή προς τα κάτω είτε πατώντας το επάνω δεξί ή κάτω δεξί κουμπί.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η καταχώρηση στο ημερολόγιο παραμένει γκρι μέχρι να συγχρονιστεί με τον online λογαριασμό σας.

Για να εξέλθετε από το αρχείο καταγραφής, κάντε κύλιση προς τα δεξιά ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί. Επίσης, μπορείτε απλώς να πατήσετε δύο φορές την οθόνη για να επιστρέψετε στην πρόσοψη του ρολογιού.

## 4.4. Πλοήγηση

### 4.4.1. Πλοήγηση με διόπτρευση

Η Πλοήγηση με διόπτρευση είναι μια δυνατότητα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε εξωτερικούς χώρους για να ακολουθήσετε τη διαδρομή προορισμού για μια τοποθεσία που βλέπετε ή έχετε δει από τον χάρτη που ακολουθεί. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα αυτόνομα ως πυξίδα ή μαζί με έντυπο χάρτη.

Εάν ορίσετε την απόσταση και το υψόμετρο του στόχου σας ενώ ορίζετε την κατεύθυνση, το ρολόι σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πλοήγηση στη συγκεκριμένη τοποθεσία-στόχο.



Για να χρησιμοποιήσετε την Πλοήγηση με διόπτρευση κατά τη διάρκεια μιας άσκησης (διατίθεται μόνο για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους):

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας άθλησης.

2. Αγγίξτε την επιλογή **Πλοήγηση** ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Επιλέξτε **Διόπτευση**
4. Εάν χρειάζεται, βαθμονομήστε την πυξίδα ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη.
5. Στρέψτε το μπλε βέλος στην οθόνη προς την τοποθεσία-στόχο και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
6. Εάν δεν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Όχι**
7. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιβεβαιώσετε τη διόπτευση και να επιστρέψετε στις επιλογές λειτουργίας άθλησης.
8. Εάν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Ναί**
9. Εισαγάγετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία.
10. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιβεβαιώσετε τη διόπτευση και να επιστρέψετε στις επιλογές λειτουργίας άθλησης.

Για να χρησιμοποιήσετε την Πλοήγηση με διόπτευση χωρίς άσκηση:

1. Κάντε κύλιση στο κουμπί **Πλοήγηση** σύροντας προς τα κάτω ή πατώντας το επάνω κουμπί.
2. Επιλέξτε **Διόπτευση**
3. Εάν χρειάζεται, βαθμονομήστε την πυξίδα ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη.
4. Στρέψτε το μπλε βέλος στην οθόνη προς την τοποθεσία-στόχο και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Εάν δεν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Όχι** και ακολουθήστε το μπλε βέλος στην τοποθεσία.
6. Εάν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Ναί**
7. Εισαγάγετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία και ακολουθήστε το μπλε βέλος στην τοποθεσία. Στην οθόνη θα εμφανιστεί επίσης η απόσταση και το υψόμετρο που απομένουν στην τοποθεσία.
8. Ρυθμίστε μια νέα διόπτευση σύροντας προς τα επάνω ή πατώντας το κάτω κουμπί.
9. Σταματήστε την πλοήγηση πατώντας το επάνω κουμπί.

#### 4.4.2. Πυξίδα

Το Suunto 9 διαθέτει ψηφιακή πυξίδα που σας δίνει τη δυνατότητα να προσανατολίξετε σε σχέση με το μαγνητικό Βορρά. Η πυξίδα με αντιστάθμιση κλίσης σας προσφέρει ακριβείς ενδείξεις ακόμη και στην περίπτωση που η πυξίδα δεν βρίσκεται σε οριζόντια θέση.

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην πυξίδα από τη λειτουργία εκκίνησης, στην ενότητα **Πλοήγηση » Πυξίδα**.

Η οθόνη της πυξίδας περιλαμβάνει τις εξής πληροφορίες:

- Βέλος στραμμένο προς τον μαγνητικό βορρά.
- Απόλυτο αριθμητικό πορείας
- Πορεία σε μοίρες
- Ώρα ημέρας (τοπική ώρα) ή επίπεδο μπαταρίας. Πατήστε στην οθόνη για να αλλάξετε προβολές



Για να εξέλθετε από την πυξίδα, κάντε κύλιση προς τα δεξιά ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί.

Όταν είστε στην οθόνη πυξίδας, μπορείτε να μετακινηθείτε προς τα πάνω από το κάτω μέρος της οθόνης ή να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα των συντομεύσεων. Οι συντομεύσεις δίνουν τη δυνατότητα να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις ενέργειες πλοήγησης όπως ο έλεγχος των συντεταγμένων της τρέχουσας θέσης σας ή η επιλογή μιας διαδρομής για πλοήγηση.



Κάνετε κύλιση προς τα κάτω ή πατήστε το πάνω κουμπί για έξοδο από τη λίστα συντομεύσεων.

#### 4.4.2.1. Βαθμονόμηση πυξίδας

Αν η πυξίδα δεν είναι βαθμονομημένη, θα σας ζητηθεί να τη βαθμονομήσετε, όταν βρεθείτε στην οθόνη πυξίδας.



Αν θέλετε να επαναλάβετε τη βαθμονόμηση της πυξίδας, μπορείτε να αρχίσετε τη βαθμονόμηση ξανά από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Πλοήγηση » Ρυθμίσεις πλοήγησης » Βαθμονόμηση πυξίδας**.

#### 4.4.2.2. Ρύθμιση απόκλισης

Για να εξασφαλίσετε σωστές ενδείξεις της πυξίδας, πρέπει να ορίσετε με ακρίβεια την τιμή απόκλισης.

Οι έντυποι χάρτες δείχνουν τον πραγματικό Βορρά. Ωστόσο, οι πυξίδες δείχνουν το μαγνητικό Βορρά- μια περιοχή πάνω από τη Γη όπου ασκείται η δύναμη των μαγνητικών πεδίων της Γης. Επειδή ο μαγνητικός Βορράς και ο πραγματικός Βορράς δεν βρίσκονται στο ίδιο σημείο, θα πρέπει να ορίσετε στην πυξίδα αυτήν την απόκλιση. Η γωνία μεταξύ του μαγνητικού και του πραγματικού βορρά ορίζει την απόκλιση.

Η τιμή της απόκλισης εμφανίζεται στους περισσότερους χάρτες. Η θέση του μαγνητικού βορρά αλλάζει κάθε χρόνο, έτσι, μπορείτε να βρείτε την πιο ακριβή και ενημερωμένη τιμή απόκλισης σε ιστοσελίδες, όπως [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Ωστόσο, οι χάρτες προσανατολισμού έχουν σχεδιαστεί με βάση το μαγνητικό Βορρά. Αν χρησιμοποιείτε κάποιον χάρτη προσανατολισμού, θα πρέπει να απενεργοποιήσετε τη διόρθωση απόκλισης ορίζοντας την τιμή απόκλισης στις 0 μοίρες.

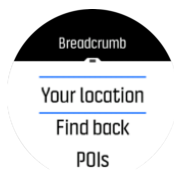
Μπορείτε να ορίσετε την τιμή απόκλισης από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Πλοήγηση » Ρυθμίσεις πλοήγησης » Απόκλιση**.

### 4.4.3. Λειτουργία Find back

Εάν χρησιμοποιείτε GPS κατά την εγγραφή μιας άσκησης, το Suunto 9 αποθηκεύει αυτόματα το σημείο εκκίνησης της άσκησής σας. Χάρη στη λειτουργία Find back, το Suunto 9 μπορεί να σας οδηγήσει κατευθείαν πίσω στο σημείο εκκίνησής σας.

Για την εκκίνηση της λειτουργίας Find back:

1. Ξεκινήστε μια άσκηση με GPS.
2. Πραγματοποιήστε σάρωση στα αριστερά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί έως ότου να φτάσετε στην οθόνη πλοήγησης.
3. Πραγματοποιήστε σάρωση προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το μενού των συντομεύσεων.
4. Πραγματοποιήστε κύλιση στη λειτουργία Find back και πατήστε ελαφρά την οθόνη ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να πραγματοποιήσετε μια επιλογή.

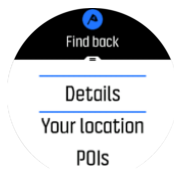


Εμφανίζεται η καθοδήγηση πλοήγησης ως η τελευταία εμφάνιση στο επιλεγμένο άθλημα.

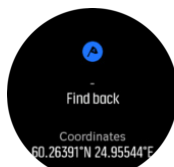


Για προβολή πρόσθετων πληροφοριών σχετικά με την τρέχουσα θέση σας.

1. Από την προβολή της λειτουργίας Find back, πραγματοποιήστε σάρωση προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
2. Επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.



3. Πραγματοποιήστε σάρωση προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για κύλιση σε όλο το μήκος της λίστας.



Πραγματοποιήστε σάρωση στα δεξιά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την προβολή των λεπτομερειών.

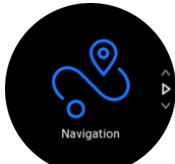


#### 4.4.4. Διαδρομές

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto 9 για πλοήγηση στις διαδρομές. Σχεδιάστε τη διαδρομή σας με την εφαρμογή Suunto και μεταφέρετέ την στο ρολόι σας με τον επόμενο συγχρονισμό.

Για πλοήγηση σε μια διαδρομή:

1. Κάντε κύλιση προς τα κάτω ή πατήστε το πάνω κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Κάντε κύλιση στην επιλογή **Πλοήγηση** και πατήστε το εικονίδιο ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.




3. Κάντε κύλιση στην επιλογή **Διαδρομές** και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα των POI σας.



4. Κάντε κύλιση στη διαδρομή που θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.



5. Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης** αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη διαδρομή για άσκηση ή επιλέξτε **Μόνο πλοήγηση** αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στη διαδρομή.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στη διαδρομή, τίποτα δεν θα αποθηκευτεί ή καταγραφεί στην εφαρμογή Suunto.

6. Πατήστε οποιαδήποτε στιγμή ξανά το πάνω κουμπί για να σταματήσετε την πλοήγηση.

Πατήστε στην οθόνη για εναλλαγή από τον χάρτη επισκόπησης σε μια πιο λεπτομερή προβολή.



Στην λεπτομερή προβολή, εστιάστε και απομακρύνετε πατώντας στην οθόνη ή πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί. Προσαρμόστε το επίπεδο εστίασης με τα πάνω και κάτω κουμπιά.



Όταν βρίσκεστε στην οθόνη πλοήγησης, μπορείτε να μετακινηθείτε προς τα πάνω από το κάτω μέρος της οθόνης ή να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα των συντομεύσεων. Οι συντομεύσεις σας δίνουν τη δυνατότητα να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις ενέργειες πλοήγησης, όπως να αποθηκεύετε την τρέχουσα τοποθεσία σας ή να επιλέγετε άλλη διαδρομή για πλοήγηση.

Επίσης, είναι δυνατό να ξεκινήσετε μια άσκηση από τη λίστα συντομεύσεων. Επιλέγοντας **Έναρξη άσκησης** θα ανοίξετε το μενού των λειτουργιών άθλησης και μπορείτε να αρχίσετε να καταγράφετε την άσκησή σας. Αν τερματίσετε την άσκηση, η πλοήγηση θα τερματιστεί επίσης.

Όλες οι λειτουργίες άθλησης με GPS έχουν επίσης δυνατότητα επιλογής διαδρομής. Βλέπε **4.1.3. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης.**

## Οδηγίες πλοήγησης

Κατά την πλοήγηση σε μια διαδρομή, το ρολόι σας βοηθά να ακολουθήσετε τη σωστή πορεία παρέχοντας πρόσθετες ειδοποιήσεις, ενώ η διαδρομή βρίσκεται σε εξέλιξη.

Για παράδειγμα, αν βγείτε εκτός διαδρομής για περισσότερα από 100 m (330 ft), το ρολόι σας ειδοποιεί ότι δεν ακολουθείτε τη σωστή πορεία, ενώ θα σας ενημερώσει και όταν επιστρέψετε στη σωστή διαδρομή.

Όταν φτάσετε σε ένα σημείο αναφοράς ή POI, μια αναδυόμενη ενημέρωση σας δείχνει την απόσταση και τον εκτιμώμενο χρόνο διαδρομής (ETE) έως το επόμενο σημείο αναφοράς ή POI.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν κάνετε πλοήγηση σε μια διαδρομή που περιλαμβάνει διασταύρωση, όπως στην εικόνα 8, και στη διασταύρωση στρίψετε προς λανθασμένη κατεύθυνση, το ρολόι σας θα θεωρήσει ότι αυτή είναι η πρόθεσή σας. Το ρολόι θα δείξει το νέο σημείο αναφοράς με βάση την τρέχουσα κατεύθυνση της διαδρομής. Επομένως, κατά την πλοήγηση σε μια πολύπλοκη διαδρομή, να ελέγχετε τακτικά το breadcrumb trail (την πορεία που έχετε ακολουθήσει) για να βεβαιώνεστε ότι η πορεία σας είναι σωστή.

## Αναλυτική πλοήγηση σε κάθε στροφή

Όταν δημιουργείτε διαδρομές στην εφαρμογή Suunto, μπορείτε να επιλέξετε να ενεργοποιήσετε τις αναλυτικές οδηγίες σε κάθε στροφή. Όταν η διαδρομή μεταφέρεται στο ρολόι σας και χρησιμοποιείται για πλοήγηση, θα σας παρέχει αναλυτικές οδηγίες με ηχητική ειδοποίηση και πληροφορίες για το πού να στρίψετε.

### 4.4.5. Πλοήγηση στροφή προς στροφή από το Komoot

Εάν είστε μέλος του Komoot, μπορείτε να βρείτε ή να σχεδιάσετε διαδρομές με το Komoot και να τις συγχρονίσετε με το Suunto 9 μέσω της εφαρμογής Suunto. Επιπλέον, οι ασκήσεις που εγγράφονται στο ρολόι σας θα συγχρονίζονται αυτόματα με το Komoot.

Όταν χρησιμοποιείτε την πλοήγηση διαδρομής του Suunto 9 μαζί με διαδρομές από το Komoot, το ρολόι σας θα σας δίνει οδηγίες στροφή προς στροφή μέσω ηχητικής ειδοποίησης και με μήνυμα κειμένου για την κατεύθυνση προς την οποία πρέπει να στρίψετε.



Για να χρησιμοποιήσετε την πλοήγηση στροφή προς στροφή από το Komoot

1. Εγγραφείτε στο Komoot.com
2. Από την εφαρμογή Suunto, επιλέξτε τις υπηρεσίες συνεργατών.
3. Επιλέξτε την υπηρεσία Komoot και συνδεθείτε χρησιμοποιώντας τα ίδια διαπιστευτήρια που χρησιμοποιήσατε για την εγγραφή σας στο Komoot.

Όλες οι επιλεγμένες ή προγραμματισμένες διαδρομές σας στο Komoot (ονομάζονται “tours” στο Komoot) θα συγχρονίζονται αυτόματα με την εφαρμογή Suunto, που μπορείτε εύκολα να μεταφέρετε στο ρολόι σας.

Ακολουθήστε τις οδηγίες στην ενότητα 4.4.4. Διαδρομές και επιλέξτε τη διαδρομή σας από το Komoot για να λαμβάνετε οδηγίες στροφή προς στροφή.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συνεργασία μεταξύ Suunto και Komoot, ανατρέξτε στην τοποθεσία <http://www.suunto.com/komoot>



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το Komoot δεν είναι προς το παρόν διαθέσιμο στην Κίνα.

#### 4.4.6. Σημεία ενδιαφέροντος

Σημείο ενδιαφέροντος ή POI, είναι κάποια ιδιαίτερη περιοχή, όπως κάποιος χώρος κατασκήνωσης ή θέας κατά τη διάρκεια μίας πορείας, την οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε και να πλοηγηθείτε σε αυτήν αργότερα. Μπορείτε να δημιουργήσετε POI στην εφαρμογή Suunto από έναν χάρτη χωρίς να χρειάζεται να βρίσκεστε στην τοποθεσία POI. Η δημιουργία POI στο ρολόι σας γίνεται αποθηκεύοντας την τρέχουσα τοποθεσία σας.

Κάθε POI ορίζεται από:

- Την ονομασία του POI
- Τον τύπο του POI
- Την ημερομηνία και την ώρα που δημιουργήθηκε
- Το γεωγραφικό πλάτος
- Το γεωγραφικό μήκος
- Το υψόμετρο

Μπορείτε να αποθηκεύσετε έως 250 POI στο ρολόι σας.

##### 4.4.6.1. Προσθήκη και διαγραφή POI

Μπορείτε να προσθέσετε κάποιο POI στο ρολόι σας είτε με την εφαρμογή Suunto είτε αποθηκεύοντας την τρέχουσα τοποθεσία σας στο ρολόι.

Αν είστε έξω και φοράτε το ρολόι σας και βρεθείτε σε κάποιο σημείο που θέλετε να αποθηκεύσετε ως POI, μπορείτε να το προσθέσετε απευθείας στο ρολόι σας.

Για την προσθήκη POI με το ρολόι σας:

1. Κάντε κύλιση προς τα κάτω ή πατήστε το πάνω κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.

2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και αγγίξτε το εικονίδιο ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Σαρώστε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **Η τοποθεσία σας** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Περιμένετε μέχρι το ρολόι να ενεργοποιήσει το GPS και να εντοπίσει την τοποθεσία σας.
5. Όταν το ρολόι δείχνει το γεωγραφικό σας πλάτος και μήκος, πατήστε το πάνω κουμπί για να αποθηκεύσετε τη θέση σας ως POI και να επιλέξετε τύπο POI.
6. Από προεπιλογή, το όνομα του POI είναι ίδιο με τον τύπο του POI (με έναν αριθμό μετά). Μπορείτε να επεξεργαστείτε το όνομα αργότερα στην εφαρμογή Suunto.

## Διαγραφή POIs

Μπορείτε να καταργήσετε ένα POI διαγράφοντας το POI από τη λίστα POI στο ρολόι ή διαγράφοντάς το στην εφαρμογή Suunto.

Για διαγραφή POI από το ρολόι σας:

1. Κάντε κύλιση προς τα κάτω ή πατήστε το πάνω κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και αγγίξτε το εικονίδιο ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Σαρώστε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **POI** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση μέχρι το POI που επιθυμείτε να αφαιρέσετε από το ρολόι και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Κάντε κύλιση στο τέλος των λεπτομερειών και επιλέξτε **Διαγραφή**.

Όταν διαγράφετε ένα POI από το ρολόι σας, το POI δεν διαγράφεται μόνιμα.

Για να διαγράψετε μόνιμα ένα POI, θα πρέπει να διαγράψετε το POI στην εφαρμογή Suunto.

### 4.4.6.2. Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε οποιοδήποτε POI που βρίσκεται στη λίστα των POI στο ρολόι σας.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν πλοηγείστε σε κάποιο POI, το ρολόι σας χρησιμοποιεί GPS πλήρους ισχύος.

Για να πλοηγηθείτε σε ένα POI:

1. Κάντε κύλιση προς τα κάτω ή πατήστε το πάνω κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και πατήστε πάνω στο εικονίδιο ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή POI και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα των POI.
4. Κάντε κύλιση μέχρι το POI στο οποίο θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Πατήστε το πάνω κουμπί για να αρχίσει η πλοήγηση.
6. Πατήστε οποιαδήποτε στιγμή ξανά το πάνω κουμπί για να σταματήσετε την πλοήγηση.

Η πλοήγηση σε POI έχει δύο προβολές:

- Προβολή POI με ένδειξη κατεύθυνσης και απόστασης μέχρι το POI



- προβολή χάρτη η οποία δείχνει την τρέχουσα θέση σας σε σχέση με το POI και την πορεία με breadcrumb trail (την πορεία που έχετε ακολουθήσει)



Κάνετε κύλιση αριστερά ή δεξιά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για αλλαγή από τη μία προβολή στην άλλη.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά την προβολή POI, πατήστε την οθόνη για να εμφανιστούν στην κάτω σειρά πρόσθετες πληροφορίες, όπως η διαφορά υψομέτρου μεταξύ της τρέχουσας θέσης και του POI και η εκτιμώμενη ώρα άφιξης (ETA) ή ο εκτιμώμενος χρόνος διαδρομής (ETE).

























Στην προβολή χάρτη, άλλα POI που βρίσκονται κοντά εμφανίζονται γκρι. Πατήστε στην οθόνη για αλλαγή από την επισκόπηση χάρτη σε πιο λεπτομερή προβολή. Στη λεπτομερή προβολή, προσαρμόζετε το επίπεδο εστίασης πατώντας το μεσαίο κουμπί και στη συνέχεια εστιάζετε ή απομακρύνετε με τα πάνω και κάτω κουμπιά.

Κατά την πλοήγηση, μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα πάνω από το κάτω μέρος της οθόνης ή να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξει μία λίστα με συντομεύσεις. Οι συντομεύσεις σας δίνουν τη δυνατότητα γρήγορης πρόσβασης στις λεπτομέρειες του POI και σε ενέργειες όπως στην αποθήκευση της τρέχουσας θέσης σας ή την επιλογή κάποιου άλλου POI για πλοήγηση, καθώς και στον τερματισμό της πλοήγησης.

#### 4.4.6.3. Τύποι POI

Οι παρακάτω τύποι POI είναι διαθέσιμοι στο Suunto 9:

	γενικό σημείο ενδιαφέροντος
	Στρώμνη (ζώων, για κυνήγι)
	Έναρξη (αρχή πορείας ή διαδρομής)
	Μεγάλο θήραμα (ζώο, για κυνήγι)
	Πουλί (ζώο, για κυνήγι)
	Κτίριο, κατοικία
	Καφετέρια, τρόφιμα, εστιατόριο
	Κατασκήνωση, κάμπινγκ

	Αυτοκίνητο, χώρος στάθμευσης
	Σπήλαιο
	Γκρεμός, λόφος, βουνό, πεδιάδα
	Ακτή, λίμνη, ποταμός, νερό
	Διασταύρωση
	Έκτακτη ανάγκη
	Τέλος (τέλος πορείας ή διαδρομής)
	Ψάρεμα, σημείο ψαρέματος
	Δάσος
	Γεωκρύπτη
	Ξενώνας, ξενοδοχείο, κατάλυμα
	Πληροφορίες
	Λιβάδι
	Κορυφή
	Πατημασιές (πατημασιές ζώων, για κυνήγι)
	Δρόμος
	Βράχος
	Τρίψιμο (σημάδια ζώων, για κυνήγι)
	Γρατζουνιά (σημάδια ζώων, για κυνήγι)
	Βολή (για κυνήγι)
	Αξιοθέατο
	Μικρό θήραμα (ζώο, για κυνήγι)
	Παρατηρητήριο (για κυνήγι)
	Μονοπάτι

	Κάμερα πορείας (για κινήγι)
	Καταρράκτης

## 4.5. Ημερήσια δραστηριότητα

### 4.5.1. Παρακολούθηση δραστηριότητας

Το ρολόι σας παρακολουθεί το συνολικό επίπεδο δραστηριότητάς σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αποτελεί σημαντικό παράγοντα ανεξάρτητα από το εάν επιθυμείτε απλά να διατηρείτε μια καλή φυσική κατάσταση ή προπονείστε για έναν μελλοντικό αγώνα.

Είναι καλό να είστε αθλητικοί, αλλά όταν προπονείστε σκληρά θα πρέπει να έχετε μέρες ανάπαυσης με χαμηλή δραστηριότητα.

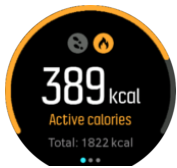
Πραγματοποιείται αυτόματη επαναφορά του μετρητή δραστηριότητας τα μεσάνυχτα, σε καθημερινή βάση. Στο τέλος της εβδομάδας (Κυριακή) το ρολόι παρέχει μια σύνοψη της δραστηριότητάς σας, παρουσιάζοντας τον μέσο όρο σας για την εβδομαδιαία και ημερήσια απόδοσή σας.

Σαρώστε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί που βρίσκεται στην οθόνη της μπροστινής όψης του ρολογιού για να δείτε το σύνολο των βημάτων σας στα πλαίσια της ημέρας.



Το ρολόι σας μετρά τα βήματά σας χρησιμοποιώντας ένα επιταχύμετρο. Η συνολική μέτρηση των βημάτων είναι σωρευτική για 24/7, ενώ πραγματοποιείται επίσης εγγραφή των προπονήσεων και άλλων δραστηριοτήτων. Με ορισμένα, ωστόσο, αθλήματα, όπως είναι η κολύμβηση και η ποδηλασία, δεν είναι δυνατή η μέτρηση των βημάτων.

Πέρα από τα βήματα, μπορείτε να πατήσετε ελαφρά την οθόνη προκειμένου να δείτε τις εκτιμώμενες θερμίδες της ημέρας.



Ο μεγάλος αριθμός στο κέντρο της οθόνης είναι ο εκτιμώμενος αριθμός των ενεργών θερμίδων που έχετε κάψει στη διάρκεια της ημέρας. Κάτω από αυτόν μπορείτε να δείτε τον συνολικό αριθμό θερμίδων που έχετε κάψει. Το σύνολο περιλαμβάνει τόσο τις ενεργές θερμίδες όσο και τον Βασικό μεταβολικό Ρυθμό (βλέπε παρακάτω).

Ο δακτύλιος και στις δύο ενδείξεις υποδηλώνει το πόσο κοντά βρίσκεστε στους ημερήσιους στόχους σας. Οι στόχοι αυτοί μπορούν να προσαρμοστούν στις προσωπικές σας προτιμήσεις (δείτε παρακάτω)

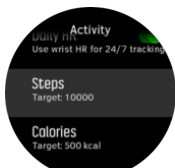
Μπορείτε επίσης να ελέγξετε τα βήματά σας στο διάστημα των τελευταίων επτά ημερών μέσω της κύλισης προς τα αριστερά. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να δείτε την κατανάλωση θερμίδων.



Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω για να ελέγξετε τη δραστηριότητά σας στο διάστημα των τελευταίων επτά ημερών σε αριθμητική μορφή αντί για γράφημα.

## Στόχοι δραστηριότητας

Είναι δυνατή η προσαρμογή των ημερήσιων στόχων σας τόσο όσον αφορά τα βήματα όσο και τις θερμίδες. Ενώ βρίσκεστε στην οθόνη της δραστηριότητας, πατήστε ελαφρά και κρατήστε το δάχτυλό σας πάνω στην οθόνη ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τις ρυθμίσεις στόχων δραστηριότητας.



Όταν ρυθμίζετε τους στόχους των βημάτων σας, ορίζετε τον συνολικό αριθμό των βημάτων για την ημέρα.

Οι συνολικές θερμίδες που καταναλώνετε ημερησίως εξαρτώνται από δύο παράγοντες: τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό (BMR) και τη φυσική σας δραστηριότητα.



Ο BMR σας αντιστοιχεί στον αριθμό των θερμίδων τις οποίες καίει το σώμα σας όταν βρίσκεται σε ανάπαυση. Αυτές είναι οι θερμίδες που χρειάζεται το σώμα σας για να παραμένει ζεστό και να εκτελεί τις βασικές λειτουργίες όπως το ανοιγοκλείσιμο των ματιών σας ή ο σφυγμός. Ο αριθμός αυτός βασίζεται στο προσωπικό προφίλ σας, συμπεριλαμβανομένων παραγόντων όπως η ηλικία και το φύλο.

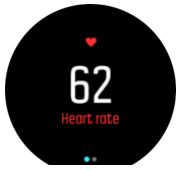
Όταν ορίζετε έναν στόχο όσον αφορά τις θερμίδες, ορίζετε πόσες θερμίδες επιθυμείτε να κάψετε σε συνδυασμό με τον BMR σας. Αυτές είναι οι γνωστές ενεργές θερμίδες. Ο δακτύλιος γύρω από την ένδειξη της δραστηριότητας προχωρά σύμφωνα με τον αριθμό των ενεργών θερμίδων που καίτε κατά τη διάρκεια της ημέρας συγκριτικά με τον στόχο σας.

### 4.5.2. Στιγμιαίοι καρδιακοί παλμοί

Η οθόνη στιγμιαίων καρδιακών παλμών παρέχει ένα γρήγορο στιγμιότυπο των καρδιακών παλμών σας.

Από την προβολή της πρόσοψης ρολογιού, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη παρακολούθησης καρδιακών παλμών.





Κάντε κύλιση προς τα κάτω ή πατήστε το επάνω κουμπί για να εξέλθετε από την οθόνη και να επιστρέψετε την προβολή της πρόσοψης ρολογιού.

### 4.5.3. Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί

Η οθόνη ημερήσιων καρδιακών παλμών παρέχει μια 12ωρη προβολή των καρδιακών παλμών σας. Αυτή είναι μια χρήσιμη πηγή πληροφοριών, π.χ. για την ανάκαμψή σας μετά από μια σκληρή προπόνηση.

Η οθόνη εμφανίζει τους καρδιακούς παλμούς σας σε διάστημα 12 ωρών σε μορφή γραφήματος. Το γράφημα αυτό καταρτίζεται χρησιμοποιώντας το μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας βασισμένο σε χρονικά διαστήματα των 24 λεπτών. Επιπλέον, κάνοντας κύλιση προς τα επάνω ή πατώντας το κάτω κουμπί, λαμβάνετε μια ένδειξη του μέσου ωριαίου ρυθμού κατανάλωσης θερμίδων και τον χαμηλότερο καρδιακό παλμό σας κατά τη διάρκεια της 12ωρης περιόδου.

Ο ελάχιστος καρδιακός παλμός σας από τις τελευταίες 12 ώρες αποτελεί μια καλή ένδειξη της κατάστασης ανάκαμψής σας. Αν είναι υψηλότερος από τον φυσιολογικό, πιθανώς να μην έχετε ανακτήσει ακόμα πλήρως τις δυνάμεις σας από την τελευταία σας προπόνηση.



Αν καταγράψετε μια άσκηση, οι τιμές των ημερήσιων καρδιακών παλμών αντανakλούν τον αυξημένο καρδιακό παλμό και την κατανάλωση θερμίδων από την προπόνησή σας. Ωστόσο, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι το γράφημα και οι ρυθμοί κατανάλωσης αποτελούν τις μέσες τιμές. Αν η μέγιστη τιμή των καρδιακών παλμών σας είναι 200 bpm κατά τη διάρκεια της άσκησης, το γράφημα δεν εμφανίζει αυτήν τη μέγιστη τιμή, αλλά τη μέση τιμή από τα 24 λεπτά κατά τα οποία επιτύχατε αυτήν τη μέγιστη τιμή.

Για να δείτε την οθόνη των ημερήσιων καρδιακών παλμών, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη δυνατότητα των ημερήσιων καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη δυνατότητα από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Δραστηριότητα**. Αν είστε στην οθόνη των ημερήσιων καρδιακών παλμών, μπορείτε επίσης να αποκτήσετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.

Με ενεργοποιημένο το χαρακτηριστικό ημερήσιων καρδιακών παλμών, το ρολόι σας ενεργοποιεί τον οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών σε τακτική βάση για να ελέγξει τους καρδιακούς παλμούς σας. Αυτό αυξάνει ελαφρώς την κατανάλωση ενέργειας μπαταρίας.



Όταν ενεργοποιηθεί αυτό το χαρακτηριστικό, το ρολόι σας χρειάζεται 24 λεπτά για να ξεκινήσει να προβάλλει πληροφορίες ημερήσιων καρδιακών παλμών.

Για προβολή ημερήσιων καρδιακών παλμών:

1. Από την προβολή της πρόσοψης ρολογιού, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη παρακολούθησης καρδιακών παλμών.
2. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα αριστερά για να εισέλθετε στην οθόνη ημερήσιων καρδιακών παλμών.
3. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να δείτε την κατανάλωση θερμίδων.

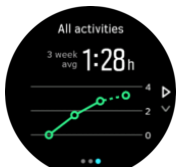
## 4.6. Πληροφορίες προπόνησης

Το ρολόι σας παρέχει μια επισκόπηση της αθλητικής σας δραστηριότητας.

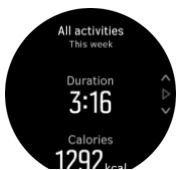
Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για κύλιση στην προβολή παρακολούθησης της προπόνησης



Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή πατήστε δύο φορές το μεσαίο κουμπί για να δείτε ένα γράφημα με όλες τις δραστηριότητές σας κατά τις τελευταίες 3 εβδομάδες, καθώς και τη μέση διάρκεια. Αγγίξτε την οθόνη για εναλλαγή μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων που έχετε κάνει κατά τις τελευταίες 3 εβδομάδες.



Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να δείτε τη σύνοψη της τρέχουσας εβδομάδας. Η σύνοψη περιλαμβάνει διάρκεια και θερμίδες. Αν κάνετε κύλιση προς τα πάνω, όταν είναι επιλεγμένη μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, θα δείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας αυτής.



## 4.7. Επαναφορά

Ο χρόνος ανάκαμψης είναι μια εκτίμηση σε ώρες του χρονικού διαστήματος που το σώμα σας χρειάζεται για να ανακάμψει μετά την προπόνηση. Ο χρόνος βασίζεται στη διάρκεια και την ένταση των καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων, καθώς και στη γενική σας κόπωση.

Ο χρόνος ανάκαμψης συγκεντρώνεται από όλους τους τύπους άσκησης. Με άλλα λόγια, συγκεντρώνετε χρόνο ανάκαμψης για μεγάλης διάρκειας και χαμηλές σε ένταση προπονήσεις, καθώς και για υψηλές σε ένταση προπονήσεις.

Ο χρόνος συγκεντρώνεται από όλες τις προπονήσεις, επομένως αν προπονηθείτε ξανά πριν από τη λήξη του χρονικού ορίου, ο χρόνος που συγκεντρώθηκε πρόσφατα προστίθεται στον υπόλοιπο χρόνο της προηγούμενης σας προπόνησης.

Για να δείτε τον χρόνο ανάκαμψής σας, από την πρόσοψη του ρολογιού, σαρώστε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω δεξί κουμπί, μέχρι να εμφανιστεί η οθόνη προπόνησης και ανάκαμψης. Αγγίξτε για εναλλαγή μεταξύ προπόνησης και ανάκαμψης.



Επειδή ο χρόνος ανάκαμψης είναι μόνο μια εκτίμηση, οι συνολικές ώρες μετρώνται αντίστροφα σταθερά ανεξάρτητα από τη φυσική σας κατάσταση ή άλλους ατομικούς παράγοντες. Εάν βρίσκεστε σε πολύ καλή φυσική κατάσταση, ενδέχεται να ανακάμψετε πιο γρήγορα από ό,τι έχει εκτιμηθεί. Στην αντίθετη περίπτωση, εάν για παράδειγμα έχετε γρίπη, η ανάκαμψή σας μπορεί να είναι πιο αργή από ό,τι έχει εκτιμηθεί.

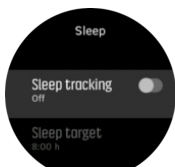
## 4.8. Παρακολούθηση ύπνου

Ο καλός ύπνος είναι σημαντικός για ένα υγιές μυαλό και σώμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να παρακολουθείτε τον ύπνο σας και να καταγράψετε πόσο κοιμάστε κατά μέσο όρο.

Όταν φοράτε το ρολόι σας την ώρα του ύπνου, το Suunto 9 παρακολουθεί τον ύπνο σας βάσει των δεδομένων του επιταχυνσιόμετρου.

Για να παρακολουθήσετε τον ύπνο σας:

1. Μεταβείτε στις ρυθμίσεις του ρολογιού σας, κάντε κύλιση προς τα κάτω στην ενότητα **ΎΠΝΟΣ** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
2. Ενεργοποιήστε την επιλογή **ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΨΗΣΗ ΎΠΝΟΥ**.



3. Εισαγάγετε τις ώρες που πέφτετε για ύπνο και τις ώρες που ξυπνάτε σύμφωνα με το κανονικό πρόγραμμα ύπνου σας.

Αφού ορίσετε την ώρα που πάτε για ύπνο, μπορείτε να επιλέξετε να θέσετε το ρολόι σας σε λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Το βήμα 3 πιο πάνω καθορίζει την ώρα που πάτε για ύπνο. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί αυτό το διάστημα για να καθορίσει το πότε κοιμάστε (όταν είστε ξαπλωμένοι) και αναφέρει όλο τον χρόνο που κοιμηθήκατε συνεχόμενα. Για παράδειγμα, αν σηκωθείτε για να πιείτε νερό το βράδυ, το ρολόι σας μετράει τον χρόνο, αφού σηκωθήκατε, ως συνεχή ύπνο.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν πάτε για ύπνο πριν την κανονική σας ώρα και ξυπνήσετε μετά την κανονική σας ώρα, το ρολόι δεν μετράει αυτά τα χρονικά διαστήματα ως συνεχή ύπνο. Πρέπει να ορίσετε τις ώρες ύπνου σας σύμφωνα με το νωρίτερο που μπορείτε να πάτε για ύπνο και το αργότερο που μπορείτε να ξυπνήσετε.

Μόλις ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου, μπορείτε επίσης να θέσετε το στόχο ύπνου. Ο μέσος ενήλικας χρειάζεται 7 με 9 ώρες ύπνου την ημέρα, αν και ο ιδανικός αριθμός ωρών ύπνου μπορεί να διαφέρει από τα κανονικά όρια.

## Συνήθειες ύπνου

Μόλις ξυπνήσετε, σας υποδέχεται με μια περίληψη του ύπνου σας. Για παράδειγμα, η περίληψη περιλαμβάνει τη συνολική διάρκεια του ύπνου σας καθώς και μια εκτίμηση του χρόνου που ήσασταν ξύπνιοι (που κινούσασταν στο κρεβάτι) και τον χρόνο που βρισκόσασταν σε βαθύ ύπνο (καμία κίνηση).

Εκτός από την περίληψη ύπνου, μπορείτε να παρακολουθήσετε τις συνολικές συνήθειες ύπνου σας με την εικόνα ύπνου. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί μέχρι να δείτε την οθόνη **ΥΠΝΟΣ**. Η πρώτη προβολή σας δείχνει τον τελευταίο σας ύπνο σε σύγκριση με τον στόχο ύπνου σας.





Από την οθόνη ύπνου, μπορείτε να σύρετε το δάχτυλό σας προς τα αριστερά για να δείτε τον μέσο όρο ύπνου σας τις τελευταίες επτά ημέρες. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω για να δείτε τις πραγματικές ώρες ύπνου σας κατά τις τελευταίες επτά ημέρες.

Όταν βρίσκεστε στην οθόνη μέσου όρου ύπνου, μπορείτε να σύρετε το δάχτυλό σας προς τα αριστερά για να δείτε ένα γράφημα με τη μέση τιμή καρδιακών παλμών κατά τις τελευταίες επτά ημέρες.



Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω για να δείτε τις πραγματικές τιμές καρδιακών παλμών σας κατά τις τελευταίες επτά ημέρες.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Από την οθόνη **ΥΠΝΟΣ**, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να αποκτήσετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις παρακολούθησης ύπνου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όλες οι μετρήσεις ύπνου βασίζονται μόνο στις κινήσεις, κατά συνέπεια είναι μόνο εκτιμήσεις και μπορεί να μην εκφράζουν τις πραγματικές συνήθειες ύπνου σας.

## Ποιότητα ύπνου

Εκτός από τη διάρκεια, το ρολόι σας μπορεί επίσης να αξιολογήσει την ποιότητα του ύπνου παρακολουθώντας την μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια του ύπνου. Η μεταβλητότητα είναι μια ένδειξη για το πόσο καλά σας βοηθά ο ύπνος να ξεκουραστείτε και να ανακάμψετε. Η ποιότητα του ύπνου εμφανίζεται σε μια κλίμακα από το 0 έως το 100 στην περίληψη του ύπνου, με το 100 να είναι η καλύτερη ποιότητα.

## Μέτρηση καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια του ύπνου

Αν φοράτε το ρολόι σας κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορείτε να λάβετε πρόσθετη ανατροφοδότηση για τους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια του ύπνου σας. Για να μείνουν ενεργοποιημένοι οι οπτικοί καρδιακοί παλμοί κατά τη διάρκεια της νύχτας, βεβαιωθείτε ότι οι ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί έχουν ενεργοποιηθεί (δείτε 4.5.3. *Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί*).

## Αυτόματη λειτουργία Μην Ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη ρύθμιση Μην Ενοχλείτε για να ενεργοποιήσετε αυτόματα τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε, ενώ κοιμάστε.

## 4.9. Καταπόνηση και ανάκαμψη

Οι δυνάμεις σας αποτελούν μια καλή ένδειξη για τα επίπεδα ενέργειας του σώματός σας και μεταφράζονται στην ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε την καταπόνηση και να αντεπεξέρχεστε στις καθημερινές προκλήσεις.

Η καταπόνηση και η φυσική δραστηριότητα εξαντλούν τις δυνάμεις σας, ενώ η ξεκούραση και η ανάκαμψη τις αποκαθιστούν. Ο καλός ύπνος αποτελεί σημαντικό στοιχείο για τη διασφάλιση ότι το σώμα σας έχει τις απαραίτητες δυνάμεις.


Όταν τα επίπεδα των δυνάμεών σας είναι υψηλά, πιθανότατα θα αισθάνεστε ξεκούραστοι και δραστήριοι. Αν πάτε για τρέξιμο με υψηλό επίπεδο δυνάμεων, θα τα πάτε περίφημα, επειδή το σώμα σας θα έχει την ενέργεια που χρειάζεται για να προσαρμοστεί και, συνεπώς, να βελτιωθεί.

Η δυνατότητα παρακολούθησης των δυνάμεών σας μπορεί να σας βοηθήσει στη συνετή διαχείριση και χρήση τους. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε τα επίπεδα δυνάμεών σας ως οδηγό για τον εντοπισμό παραγόντων καταπόνησης, προσωπικών στρατηγικών ενίσχυσης της ανάκαμψης, καθώς και για την αναγνώριση της σημασίας της καλής διατροφής.

Η καταπόνηση και η ανάκαμψη χρησιμοποιεί ενδείξεις οπτικού αισθητήρα καρδιακών παλμών και, για να έχετε πρόσβαση σε αυτές κατά τη διάρκεια της ημέρας, η ρύθμιση ημερήσιων καρδιακών παλμών θα πρέπει να είναι ενεργοποιημένη, δείτε 4.5.3. *Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί*.

Είναι σημαντικό οι τιμές Μέγ. καρδ. παλμ. και Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης να έχουν ρυθμιστεί έτσι ώστε να συμφωνούν με τους καρδιακούς παλμούς σας προκειμένου να εξασφαλίσετε ότι λαμβάνετε ακριβείς μετρήσεις. Από προεπιλογή, η τιμή Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης ορίζεται σε 60 bpm και η τιμή Μέγ. καρδ. παλμ. βασίζεται στην ηλικία σας.

Αυτές οι τιμές HR μπορούν να αλλάξουν εύκολα στις ρυθμίσεις από τις επιλογές **ΓΕΝΙΚΑ** -> **PERSONAL**.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Χρησιμοποιήστε τους ελάχιστους καρδιακούς παλμούς που καταγράφηκαν κατά τη διάρκεια του ύπνου σας για να ορίσετε την τιμή Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης.

Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη καταπόνησης και ανάκαμψης.



Ο μετρητής γύρω από αυτήν την οθόνη υποδεικνύει το συνολικό επίπεδο των δυνάμεών σας. Αν είναι πράσινος, σημαίνει ότι έχετε ανακτήσει τις δυνάμεις σας. Οι ενδείξεις κατάστασης και χρόνου υποδεικνύουν την τρέχουσα κατάστασή σας (ενεργή, ανενεργή, σε ανάκαμψη ή καταπονημένη) και το διάστημα για το οποίο βρισκόσασταν σε αυτήν την κατάσταση. Σε αυτό το στιγμιότυπο οθόνης, για παράδειγμα, έχετε ανακτήσει τις δυνάμεις σας εδώ και τέσσερις ώρες.

Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να δείτε ένα γράφημα ράβδων των δυνάμεών σας κατά τις τελευταίες 16 ώρες.



Οι πράσινες γραμμές υποδεικνύουν τις περιόδους κατά τις οποίες ανακτήσατε τις δυνάμεις σας. Η τιμή ποσοστού είναι μια αξιολόγηση του τρέχοντος επιπέδου των δυνάμεών σας.

## 4.10. Επίπεδο φυσικής κατάστασης

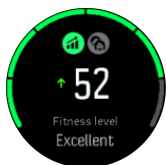
Η καλή αερόβια ικανότητα είναι σημαντική για τη συνολική υγεία, την ευεξία και την αθλητική σας απόδοση.

Το επίπεδο αερόβιας ικανότητας ορίζεται ως VO2max (μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου), μια ευρέως αναγνωρισμένη μέτρηση για την αερόβια ικανότητα αντοχής. Με άλλα λόγια, η VO2max υποδεικνύει πόσο καλά μπορεί το σώμα σας να χρησιμοποιεί το οξυγόνο. Όσο μεγαλύτερη είναι η VO2max, τόσο καλύτερη είναι η χρήση του οξυγόνου.

Η εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης βασίζεται στην ανίχνευση απόκρισης καρδιακού ρυθμού στη διάρκεια κάθε καταγεγραμμένης προπόνησης τρεξίματος ή περπατήματος. Για την εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης, καταγράψτε μια άσκηση τρεξίματος ή περπατήματος, διάρκειας τουλάχιστον 15 λεπτών ενώ φοράτε το Suunto 9 σας.

Το ρολόι σας μπορεί να παράσχει εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης για όλες τις προπονήσεις τρεξίματος και περπατήματος.

Η τρέχουσα εκτίμηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης εμφανίζεται στην οθόνη επιπέδου φυσικής κατάστασης. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη επιπέδου φυσικής κατάστασης.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν το ρολόι δεν έχει πραγματοποιήσει ακόμα εκτίμηση για το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης, η οθόνη επιπέδου φυσικής κατάστασης θα σας δώσει περαιτέρω οδηγίες.

Το ιστορικό, από καταγεγραμμένες ασκήσεις τρεξίματος και περπατήματος, είναι σημαντικό για τη διασφάλιση της ακρίβειας εκτίμησης της VO2max. Όσες περισσότερες δραστηριότητες καταγράφετε με το Suunto 9, τόσο πιο ακριβής θα είναι η εκτίμηση του VO2max σας.

Υπάρχουν οκτώ επίπεδα φυσικής κατάστασης, από το χαμηλότερο στο υψηλότερο: Πολύ κακή, Κακή, Σχετικά καλή, Μέση, Καλή, Πολύ καλή, Άριστη και Ανώτερη. Η τιμή εξαρτάται από την ηλικία και το φύλο σας, ενώ όσο μεγαλύτερη είναι η τιμή τόσο καλύτερη φυσική κατάσταση έχετε.

Πατήστε στην οθόνη για να δείτε την εκτιμώμενη ηλικία φυσικής κατάστασής σας. Η ηλικία βάσει της φυσικής κατάστασης αποτελεί μια τιμή μέτρησης που επαναπροσδιορίζει την τιμή VO2max σε όρους ηλικίας. Εάν συμμετέχετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα στους σωστούς τύπους σωματικής άσκησης θα ενισχύσετε την τιμή VO2max και θα μειώσετε την ηλικία σας βάσει της φυσικής σας κατάστασης.



Η βελτίωση της VO2max είναι καθαρά ατομική υπόθεση και εξαρτάται από παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο, τα γονίδια και το αθλητικό υπόβαθρο. Αν βρίσκεστε ήδη σε πολύ καλή φυσική κατάσταση, η αύξηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης θα είναι πιο αργή. Αν αρχίσατε τώρα να ασκείστε τακτικά, μπορεί να παρατηρήσετε ταχεία αύξηση φυσικής κατάστασης.

## 4.11. Αισθητήρας καρδιακών παλμών θώρακος

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε έναν αισθητήρα καρδιακού παλμού συμβατό με Bluetooth® Smart, όπως είναι ο αισθητήρας Suunto Smart Sensor, με το Suunto 9 για να έχετε ακριβή στοιχεία σχετικά με την ένταση της άσκησής σας.

Αν χρησιμοποιείτε το Suunto Smart Sensor, έχετε το πρόσθετο πλεονέκτημα της μνήμης καρδιακών παλμών. Η μνήμη του αισθητήρα αποθηκεύει δεδομένα προσωρινά σε περίπτωση που διακοπεί η σύνδεση με το ρολόι σας, όταν κολυμπάτε (δεν υπάρχει σύνδεση κάτω από το νερό).

Αυτό σημαίνει επίσης ότι μπορείτε και να αφήσετε το ρολόι σας μετά την έναρξη μιας καταγραφής. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης του Suunto Smart Sensor.

Ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης του Suunto Smart Sensor ή άλλου αισθητήρα καρδιακού παλμού συμβατού με Bluetooth® Smart για περισσότερες πληροφορίες.

Δείτε το 4.12. *Συνδυασμός POD και αισθητήρων* για οδηγίες σχετικά με τη σύνδεση ενός αισθητήρα καρδιακού παλμού με το ρολόι σας.


## 4.12. Συνδυασμός POD και αισθητήρων

Συνδέστε το ρολόι σας με Bluetooth Smart POD και αισθητήρες για να συλλέγετε πρόσθετες πληροφορίες, όπως είναι η ένταση της ποδηλασίας, όταν καταγράφετε μια άσκηση.

Το Suunto 9 υποστηρίζει τους παρακάτω τύπους POD και αισθητήρων:

- Καρδιακοί παλμοί

- Ποδήλατο
- Ισχύς
- Πόδι

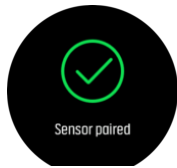
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία πτήσης, δεν θα μπορείτε να κάνετε οποιαδήποτε σύνδεση. Απενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης πριν πραγματοποιήσετε μια σύνδεση. Δείτε στο 3.5. Λειτουργία πτήσης.

Για σύνδεση με POD ή αισθητήρα:

1. Μεταβείτε στις ρυθμίσεις του ρολογιού σας και επιλέξτε **Συνδεσιμότητα**.
2. Επιλέξτε **Σύνδεση αισθητήρα** για να εμφανιστεί η λίστα με τους τύπους αισθητήρων.
3. Κάντε κύλιση προς τα κάτω για να δείτε ολόκληρη τη λίστα και πατήστε τον τύπο του αισθητήρα που θέλετε να συνδέσετε.



4. Ακολουθήστε τις οδηγίες στο ρολόι για να ολοκληρώσετε τη σύνδεση (ανατρέξτε στον αισθητήρα ή στο εγχειρίδιο του POD, αν χρειάζεται), πατώντας το μεσαίο κουμπί για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.



Αν το POD έχει υποχρεωτικές ρυθμίσεις, όπως πετάλια για κάποιο power POD, θα σας ζητηθεί να καταχωρήσετε μία τιμή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σύνδεσης.

Μετά τη σύνδεση του POD ή του αισθητήρα, το ρολόι σας τον αναζητά αμέσως μόλις επιλέξετε λειτουργία άθλησης που να χρησιμοποιεί αυτόν τον τύπο αισθητήρα.

Μπορείτε να δείτε όλη τη λίστα με τις συσκευές που είναι συνδεδεμένες στο ρολόι σας, από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.

Από αυτήν τη λίστα, μπορείτε να αφαιρέσετε (αποσυνδέσετε) τη συσκευή, αν χρειάζεται. Επιλέξτε τη συσκευή που θέλετε να αφαιρέσετε και πατήστε **Να ξεχαστεί**.

#### 4.12.1. Βαθμονόμηση ενός POD ποδηλάτου

Για τα POD ποδηλάτου, θα πρέπει να ορίσετε την περίμετρο του τροχού στο ρολόι σας. Η περίμετρος θα πρέπει να είναι σε χιλιοστά και γίνεται σαν βήμα κατά τη βαθμονόμηση. Αν αλλάξετε τροχούς (με νέα περίμετρο) στο ποδήλατό σας, θα πρέπει επίσης να αλλαχθεί η ρύθμιση της περιμέτρου τροχού στο ρολόι.

Για αλλαγή της περιμέτρου τροχού:

1. Στις ρυθμίσεις, μεταβείτε στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.
2. Επιλέξτε **Bike POD**.
3. Επιλέξτε τη νέα περίμετρο τροχού.



### 4.12.2. Βαθμονόμηση του POD ποδιού

Κατά την αντιστοίχιση ενός POD ποδιού, το ρολόι σας βαθμονομεί αυτόματα το POD χρησιμοποιώντας GPS. Σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά αν χρειαστεί μπορείτε να την απενεργοποιήσετε από τις ρυθμίσεις POD στην επιλογή **Συνδεσιμότητα » Συνδεδεμένες συσκευές**.

Για την πρώτη βαθμονόμηση με GPS, θα πρέπει να επιλέξετε μία λειτουργία άθλησης στην οποία χρησιμοποιείται το POD ποδιού και η ακρίβεια του GPS έχει οριστεί ως **Βέλτιστη**. Ξεκινήστε την καταγραφή και τρέξτε με σταθερό ρυθμό σε επίπεδη επιφάνεια, αν είναι δυνατό, για 15 λεπτά τουλάχιστον.

Τρέξτε στον κανονικό μέσο ρυθμό σας για την αρχική βαθμονόμηση και στη συνέχεια σταματήστε την καταγραφή της άσκησης. Την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το POD ποδιού, η βαθμονόμηση είναι έτοιμη.

Το ρολόι σας αναβαθμονομεί αυτόματα το POD ποδιού όταν είναι απαραίτητο, όποτε υπάρχει διαθέσιμη ταχύτητα GPS.

### 4.12.3. Βαθμονόμηση ενός Power POD

Για Power POD (μετρητής ισχύς), πρέπει να ξεκινήσετε τη βαθμονόμηση από τις επιλογές λειτουργίας άθλησης στο ρολόι σας.

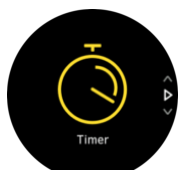
Για να βαθμονομήσετε ένα Power POD:

1. Συνδέστε ένα Power POD με το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.
2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί Power POD και, στη συνέχεια, ανοίξτε τις επιλογές λειτουργιών.
3. Επιλέξτε το στοιχείο **Βαθμονόμηση Power POD** και ακολουθήστε τις οδηγίες του ρολογιού.

Θα πρέπει να εκτελείτε περιστασιακά επαναβαθμονόμηση του Power POD.

## 4.13. Χρονόμετρα

Το ρολόι σας διαθέτει χρονόμετρο και χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τη βασική μέτρηση του χρόνου. Ανοίξτε την αρχική οθόνη στην πρόσοψη του ρολογιού και κάντε κύλιση προς τα πάνω μέχρι να δείτε το εικονίδιο χρονομέτρου. Πατήστε το εικονίδιο ή το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε την οθόνη χρονομέτρου.



Κατά την πρώτη είσοδο στην οθόνη, εμφανίζεται το χρονόμετρο. Στη συνέχεια, το ρολόι απομνημονεύει αυτό που χρησιμοποιήσατε την τελευταία φορά, δηλαδή το χρονόμετρο ή το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.

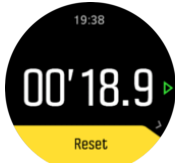
Σαρώστε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων **ΡΥΘΜΙΣΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΤΗ** όπου μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις του χρονομέτρου.

## Χρονόμετρο

Ξεκινήστε το χρονόμετρο πατώντας το μεσαίο κουμπί.



Σταματήστε το χρονόμετρο πατώντας το μεσαίο κουμπί. Μπορείτε να συνεχίσετε το χρονόμετρο πατώντας ξανά το μεσαίο κουμπί. Μηδενίστε πατώντας το κάτω κουμπί.



Εξέλθετε από το χρονόμετρο σαρώνοντας προς τα δεξιά ή κρατώντας πατημένο το μεσαίο κουμπί.

## Χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης

Σαρώστε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί στην οθόνη χρονομέτρου για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων. Από εκεί, μπορείτε να επιλέξετε μια προκαθορισμένη αντίστροφη μέτρηση ή να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη αντίστροφη μέτρηση.



Μπορείτε να σταματήσετε ή να μηδενίσετε την αντίστροφη μέτρηση, εφόσον χρειάζεται, με το μεσαίο και το κάτω κουμπί.

Εξέλθετε από το χρονόμετρο σαρώνοντας προς τα δεξιά ή κρατώντας πατημένο το μεσαίο κουμπί.

## 4.14. Ζώνες έντασης

Η χρήση ζωνών έντασης κατά την άσκηση σας καθοδηγεί στην ανάπτυξη της φυσικής σας κατάστασης. Κάθε ζώνη έντασης επιβαρύνει με διαφορετικούς τρόπους το σώμα σας, επιτυγχάνοντας διαφορετικά αποτελέσματα στη φυσική σας κατάσταση. Υπάρχουν πέντε διαφορετικές ζώνες που ξεκινούν από το 1 (χαμηλότερη) έως το 5 (υψηλότερη) που ορίζονται ως ποσοστά επί τοις εκατό σύμφωνα με τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς (max HR), τον ρυθμό ή τις δυνατότητές σας.

Είναι σημαντικό να ασκείστε έχοντας υπόψιν σας την ένταση, καθώς επίσης να αντιλαμβάνεστε την αίσθηση που θα πρέπει να δημιουργεί η ένταση αυτή. Και μην ξεχνάτε ότι ανεξάρτητα από την προγραμματισμένη προπόνησή σας, θα πρέπει πάντοτε να κάνετε προθέρμανση πριν από την άσκηση.

Οι πέντε διαφορετικές ζώνες έντασης που χρησιμοποιούνται στο Suunto 9 είναι οι ακόλουθες:

### **Ζώνη 1: Εύκολη**

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 1 είναι σχετικά εύκολη για το σώμα σας. Στην περίπτωση της άσκησης για λόγους καλής φυσικής κατάστασης, η εν λόγω χαμηλή ένταση είναι σημαντική κυρίως στην προπόνηση αποκατάστασης και τη βελτίωση γενικά της φυσικής

κατάστασης, όταν αρχίζετε να ασκείστε ή ύστερα από ένα μεγάλο διάστημα αποχής. Η καθημερινή άσκηση, όπως το περπάτημα, το ανέβασμα σκαλοπατιών, η μετάβαση στη δουλειά με το ποδήλατο, κλπ., πραγματοποιούνται συνήθως στα πλαίσια αυτής της ζώνης έντασης.

### **Ζώνη 2: Μέτρια**

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 2 βελτιώνει αποτελεσματικά τη γενική φυσική σας κατάσταση. Η άσκηση σε αυτή την ένταση φαίνεται εύκολη. Η προπόνηση, ωστόσο, για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να έχει θεαματικά αποτελέσματα στη φυσική σας κατάσταση. Η πλειοψηφία των ασκήσεων ενδυνάμωσης και τόνωσης του καρδιαγγειακού συστήματος θα πρέπει να εκτελούνται στα πλαίσια αυτής της ζώνης. Η βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης αποτελεί τη βάση για άλλου τύπου άσκηση και προετοιμάζει το σύστημά σας για πιο ενεργητικές δραστηριότητες. Κατά την προπόνηση για μεγάλο χρονικό διάστημα στα πλαίσια αυτής της ζώνης καταναλώνεται πολλή ενέργεια, ειδικά από το αποθηκευμένο λίπος του σώματός σας.

### **Ζώνη 3: Σκληρή**

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 3 αρχίζει να είναι αρκετά ενεργητική και αποδεικνύεται αρκετά σκληρή. Θα βελτιώσει την ικανότητά σας να κινείστε γρήγορα και οικονομικά. Σε αυτή τη ζώνη αρχίζει να σχηματίζεται γαλακτικό οξύ στο σύστημά σας, αλλά το σώμα σας είναι ακόμα σε θέση να το εξαλείφει. Η προπόνηση σε αυτή την ένταση θα πρέπει να πραγματοποιείται το πολύ μερικές φορές την εβδομάδα, καθώς καταπονεί σε μεγάλο βαθμό το σώμα σας.

### **Ζώνη 4: Πολύ σκληρή**

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 4 θα προετοιμάσει το σύστημά σας για αγωνιστικού τύπου εκδηλώσεις και υψηλές ταχύτητες. Η προπόνηση στα πλαίσια αυτής της ζώνης μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε με σταθερή ταχύτητα είτε ως διαλειμματική προπόνηση (συνδυασμός μικρότερης διάρκειας προπονήσεων με διαλείμματα κατά διαστήματα). Η υψηλής έντασης προπόνηση αναπτύσσει τη φυσική σας κατάσταση γρήγορα και αποτελεσματικά. Η πολύ συχνή ή σε πολύ υψηλή ένταση εκτέλεσή της μπορεί ωστόσο να οδηγήσει σε υπερπροπόνηση, γεγονός που μπορεί να σας αναγκάσει να διακόψετε το πρόγραμμα προπόνησής σας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

### **Ζώνη 5: Μέγιστη**

Όταν οι καρδιακοί παλμοί σας αγγίζουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης τη ζώνη 5, η άσκησή σας αποδεικνύεται εξαιρετικά σκληρή. Ο σχηματισμός του γαλακτικού οξέος στο σύστημά σας είναι πολύ πιο γρήγορος απ' ό,τι η εξάλειψή του, με αποτέλεσμα να πρέπει να σταματήσετε ύστερα από μερικές δεκάδες λεπτά το πολύ. Οι αθλητές συμπεριλαμβάνουν με ιδιαίτερη σύνεση αυτήν την υψηλής έντασης προπόνηση στο πρόγραμμά τους. Οι λάτρεις της καλής φυσικής κατάστασης δεν τη χρειάζονται καν.

#### **4.14.1. Ζώνες καρδιακών παλμών**

Οι ζώνες των καρδιακών παλμών ορίζονται ως ποσοστιαία κλίμακα που βασίζεται στον μέγιστο ρυθμό καρδιακών παλμών σας (μέγ. HR).

Ο μέγιστος HR σας υπολογίζεται εξ' ορισμού μέσω της ακόλουθης τυποποιημένης εξίσωσης:  $220 - \eta \text{ ηλικία σας}$ . Εάν γνωρίζετε τον ακριβή μέγιστο HR σας, θα πρέπει να προσαρμόσετε αντίστοιχα την προκαθορισμένη τιμή.

Το Suunto 9 διαθέτει προκαθορισμένες ζώνες HR και ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προκαθορισμένες ζώνες για όλες τις

ασκήσεις. Σε περίπτωση ωστόσο που επιθυμείτε μια προπόνηση για προχωρημένους μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένες ζώνες HR για τρέξιμο και ποδηλασία.


### Ορίστε τον μέγ. HR σας

Ορίστε τον μέγιστο αριθμό HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση » Ζώνες έντασης » Προεπιλεγμένες ζώνες**.

1. Αγγίξτε τον μέγ. HR (υψηλότερη τιμή, bpm) ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
2. Επιλέξτε τον νέο μέγ. HR σύροντας το δάχτυλό σας προς επάνω ή προς τα κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά.



3. Αγγίξτε την επιλογή σας ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Για να βγείτε από την προβολή των ζωνών HR, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε επίσης να ορίσετε τον μέγιστο αριθμό HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Γενικά » Προσωπικές**.

### Ορίστε τις προκαθορισμένες ζώνες HR

Ορίστε τις προκαθορισμένες ζώνες HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση » Ζώνες έντασης » Προεπιλεγμένες ζώνες**.

1. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω και αγγίξτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η ζώνη HR που επιθυμείτε να αλλάξετε.
2. Επιλέξτε τη νέα ζώνη HR σύροντας το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά.



3. Αγγίξτε την επιλογή σας ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Για να βγείτε από την προβολή των ζωνών HR, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Επιλέγοντας **Επαναφορά** στην προβολή των ζωνών HR πραγματοποιείται επαναφορά των ζωνών HR στην προκαθορισμένη τιμή.

### Ορίστε τις ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση

Ορίστε τις ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση » Ζώνες έντασης » Προηγμένες ζώνες**.

1. Αγγίξτε την άσκηση (τρέξιμο ή ποδηλασία) που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η εν λόγω άσκηση.
2. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για εναλλαγή μεταξύ των ενεργοποιημένων ζωνών HR.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω και αγγίξτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η ζώνη HR που επιθυμείτε να αλλάξετε.

4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη HR σύροντας το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά.



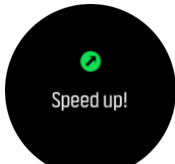
3. Αγγίξτε την επιλογή σας ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Για να βγείτε από την προβολή των ζωνών HR, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί.

#### 4.14.1.1. Χρήση των ζωνών HR κατά την άσκηση

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 4.1. Καταγραφή μιας άσκησης) και έχετε επιλέξει τους καρδιακούς παλμούς σαν εντατικό στόχο (δείτε 4.1.2. Χρήση στόχων κατά την άσκηση), εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης των ζωνών HR, το οποίο χωρίζεται σε πέντε ενότητες, στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης (για όλες τις λειτουργίες άθλησης που υποστηρίζουν τον HR). Το σύστημα μέτρησης υποδεικνύει την τρέχουσα ζώνη HR στην οποία ασκείστε, φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στο σύστημα μέτρησης υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους ζωνών.



Το ρολί σας σας ειδοποιεί όταν φτάσετε στην επιλεγμένη ζώνη στόχο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ρολί θα σας προτρέψει να επιταχύνετε ή να επιβραδύνετε, εάν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι εκτός της επιλεγμένης ζώνης στόχου.



Επιπλέον, μια ειδική οθόνη για τις ζώνες έντασης μπορεί να προστεθεί εάν προσαρμόσετε την τρέχουσα λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιείτε. Η οθόνη των ζωνών εμφανίζει την τρέχουσα ζώνη HR στο μεσαίο πεδίο, το χρονικό διάστημα κατά το οποίο βρίσκεστε στην εν λόγω ζώνη και πόσο απέχετε από την επόμενη προς τα επάνω ή προς τα κάτω ζώνη ως προς τους παλμούς ανά λεπτό. Το χρώμα φόντου της μπάρας υποδεικνύει επίσης τη ζώνη HR στην οποία ασκείστε.



Στην περίληψη της προπόνησης παρέχεται αναλυτική περιγραφή του χρόνου που αφιερώσατε σε κάθε ζώνη.

#### 4.14.2. Ζώνες ρυθμού

Οι ζώνες ρυθμού λειτουργούν όπως ακριβώς οι ζώνες HR, αλλά η ένταση της προπόνησης βασίζεται στον ρυθμό σας και όχι στους καρδιακούς παλμούς. Οι ζώνες ρυθμού εμφανίζονται με τιμές είτε μετρικού είτε βρετανικού συστήματος, ανάλογα με τις ρυθμίσεις.

Το Suunto 9 διαθέτει πέντε προκαθορισμένες ζώνες ρυθμού που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή μπορείτε να ορίσετε ως δικές σας.

Οι ζώνες ρυθμού είναι διαθέσιμες για τρέξιμο και ποδηλασία.

##### Ορισμός ζωνών ρυθμού

Ορίστε τις ζώνες ρυθμού που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προηγμένες ζώνες**.

1. Αγγίξτε την επιλογή **Τρέξιμο** ή **Ποδηλασία** ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
2. Σύρετε ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε τις ζώνες ενέργειας.
3. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω/κάτω ή πατήστε τα επάνω ή κάτω κουμπιά και πατήστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η ζώνη ρυθμού που επιθυμείτε να αλλάξετε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη ρυθμού κάνοντας κύλιση προς τα επάνω/κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



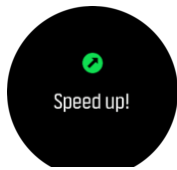
5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε τη νέα τιμή ζώνης ρυθμού.
6. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την προβολή των ζωνών ρυθμού.

##### 4.14.2.1. Χρήση των ζωνών ρυθμού κατά την άσκηση

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 4.1. Καταγραφή μιας άσκησης) και έχετε επιλέξει τον ρυθμό ως εντατικό στόχο (δείτε 4.1.2. Χρήση στόχων κατά την άσκηση), εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης ζώνης ρυθμού χωρισμένο σε πέντε ενότητες. Αυτές οι πέντε ενότητες εμφανίζονται στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης. Το σύστημα μέτρησης υποδεικνύει την τρέχουσα ζώνη ρυθμού την οποία έχετε επιλέξει σαν εντατικό στόχο φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στο σύστημα μέτρησης υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους ζωνών.



Το ρολόι σας σας ειδοποιεί όταν φτάσετε στην επιλεγμένη ζώνη στόχο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ρολόι θα σας προτρέψει να επιταχύνετε ή να επιβραδύνετε, εάν ο ρυθμός σας είναι εκτός της επιλεγμένης ζώνης στόχου.



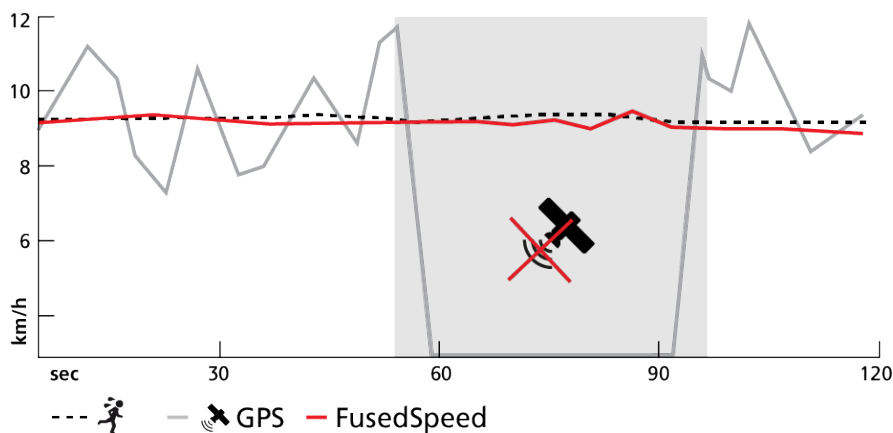
Επιπρόσθετα, υπάρχει μια ειδική οθόνη για τις ζώνες ρυθμού στην προκαθορισμένη οθόνη της λειτουργίας «sport mode». Η οθόνη των ζωνών εμφανίζει την τρέχουσα ζώνη ρυθμού στο μεσαίο πεδίο, το χρονικό διάστημα κατά το οποίο βρίσκεστε στην εν λόγω ζώνη και πόσο απέχετε από την επόμενη προς τα επάνω ή προς τα κάτω ζώνη ως προς τον ρυθμό. Η μεσαία μπάρα φωτίζεται επίσης, υποδεικνύοντας ότι προπονείστε στη σωστή ζώνη ρυθμού.



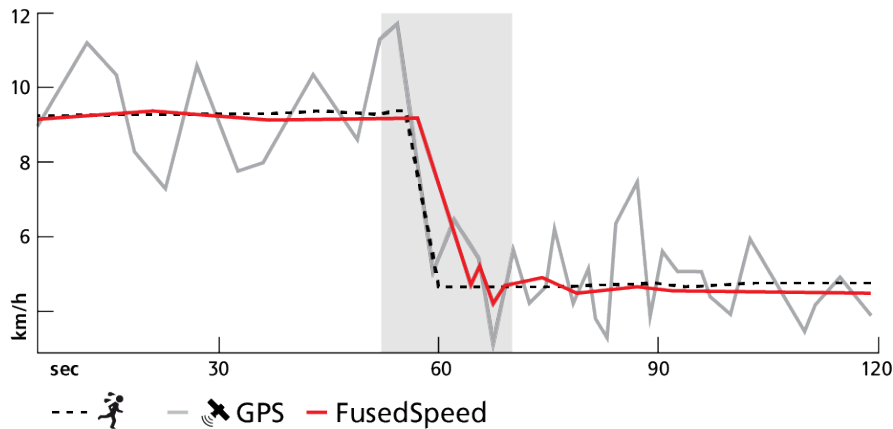
Στην περίληψη της προπόνησης παρέχεται αναλυτική περιγραφή του χρόνου που αφιερώσατε σε κάθε ζώνη.

## 4.15. FusedSpeed™

Το FusedSpeed™ αποτελεί έναν μοναδικό συνδυασμό ενδείξεων GPS και αισθητήρα επιτάχυνσης καρπού για την ακριβέστερη μέτρηση της ταχύτητας τρεξίματος. Το σήμα GPS φιλτράρεται προσαρμοστικά βάσει της επιτάχυνσης του καρπού σας, προσφέροντας πιο ακριβείς ενδείξεις σε σταθερές ταχύτητες τρεξίματος και ταχύτερη ανταπόκριση στις αλλαγές ταχύτητας.



Το FusedSpeed αποδίδει καλύτερα όταν έχετε ανάγκη από ιδιαίτερα ευαίσθητες ενδείξεις ανάγνωσης της ταχύτητας κατά την προπόνηση, όπως, όταν τρέχετε σε ανώμαλο έδαφος ή κατά την προπόνηση με διαλείμματα. Σε περίπτωση που χάσετε προσωρινά το σήμα GPS, για παράδειγμα, το Suunto 9 έχει τη δυνατότητα να συνεχίσει να εμφανίζει ακριβείς ενδείξεις ταχύτητας χάρη στη βοήθεια ενός βαθμονομημένου μετρητή επιτάχυνσης GPS.



**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για πιο ακριβείς ενδείξεις με το *FusedSpeed*, ρίξτε απλώς μια γρήγορη ματιά στη συσκευή, όποτε είναι απαραίτητο. Όταν κρατάτε το ρολόι ακίνητο μπροστά σας, η ακρίβειά του μειώνεται.

Το *FusedSpeed* είναι αυτόματα ρυθμισμένο για τρέξιμο και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες, όπως προσανατολισμός, floor ball και ποδόσφαιρο.

## 4.16. FusedTrack

Για εξοικονόμηση μπαταρίας κατά την άσκηση, κάποιες λειτουργίες μπαταρίας στο Suunto 9 αλλάζουν το διάστημα μεταξύ των μετρήσεων GPS. Για να αποφύγει την κακή λήψη σήματος GPS κατά την άσκηση, το Suunto 9 χρησιμοποιεί το *FusedTrack*. Το *FusedTrack* χρησιμοποιεί αισθητήρες κίνησης για την καταγραφή των κινήσεών σας μεταξύ διαφορετικών μετρήσεων GPS που προσφέρουν καλύτερη παρακολούθηση της άσκησής σας.

Το *FusedTrack* ενεργοποιείται αυτόματα κατά το τρέξιμο στο δρόμο και το τρέξιμο στο βουνό όταν είναι επιλεγμένη η λειτουργία μπαταρίας **Πολύ υψηλή** ή **Αντοχή** και βελτιώνει την ακρίβεια παρακολούθησης και απόστασης μεταξύ των μετρήσεων GPS. Η λειτουργία **Αντοχή** πραγματοποιεί μετρήσεις GPS σε διαστήματα 1 λεπτού και η λειτουργία **Πολύ υψηλή** σε διαστήματα 2 λεπτών.




## 5. Οδηγοί SuuntoPlus™

Οι οδηγοί SuuntoPlus™ προσφέρουν σε πραγματικό χρόνο οδηγίες μέσα από το ρολόι σας Suunto σχετικά με τα αγαπημένα σας αθλήματα και τις υπαίθριες δραστηριότητές σας. Μπορείτε επίσης να βρείτε νέους οδηγούς από το SuuntoPlus™ Store ή να δημιουργήσετε νέους με εργαλεία όπως το workout planner της εφαρμογής Suunto.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με όλους τους διαθέσιμους οδηγούς και τον τρόπο συγχρονισμού των οδηγών τρίτων συνεργατών με τη συσκευή σας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Για να επιλέξετε SuuntoPlus™ τους οδηγούς στο ρολόι σας:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **SuuntoPlus™**.
2. Κάντε κύλιση στον οδηγό που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Επιστρέψτε στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
4. Πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στον οδηγό SuuntoPlus™ ο οποίος εμφανίζεται σε μεμονωμένη προβολή.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Βεβαιωθείτε ότι το Suunto 9 έχει την πιο πρόσφατη έκδοση λογισμικού και ότι έχετε συγχρονίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto.


## 6. SuuntoPlus™ εφαρμογές αθλημάτων

Οι εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™ προσφέρουν στο Suunto 9 νέα εργαλεία και νέες πληροφορίες για να σας δώσουν έμπνευση και νέους τρόπους να απολαύσετε τον δραστήριο τρόπο ζωής σας. Μπορείτε να βρείτε νέες αθλητικές εφαρμογές από το SuuntoPlus™ Store όπου δημοσιεύονται νέες εφαρμογές για το Suunto 9 σας. Επιλέξτε αυτά που θεωρείτε ενδιαφέροντα και συγχρονίστε τα με το ρολόι σας για να απολαμβάνετε περισσότερο τις ασκήσεις σας!

Για να χρησιμοποιήσετε τις εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα κάτω και επιλέξτε **SuuntoPlus™**.
2. Επιλέξτε την εφαρμογή αθλημάτων που θέλετε.
3. Εάν η εφαρμογή αθλημάτων χρησιμοποιεί μια εξωτερική συσκευή ή έναν αισθητήρα, θα πραγματοποιήσει τη σύνδεση αυτόματα.
4. Κάντε κύλιση προς τα επάνω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
5. Κάντε κύλιση προς τα αριστερά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στη εφαρμογή αθλημάτων SuuntoPlus™ η οποία εμφανίζεται σε μεμονωμένη προβολή.
6. Αφού διακόψετε την καταγραφή της άσκησης, μπορείτε να βρείτε το αποτέλεσμα της εφαρμογής αθλημάτων SuuntoPlus™ στην περίληψη, εφόσον υπάρχει σχετικό αποτέλεσμα.

Μπορείτε να επιλέξετε ποιες εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™ θέλετε να χρησιμοποιήσετε στο ρολόι με την εφαρμογή Suunto. Επισκεφθείτε την τοποθεσία [Suunto.com/Suuntoplus](https://Suunto.com/Suuntoplus) για να δείτε ποιες αθλητικές εφαρμογές είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Βεβαιωθείτε ότι το Suunto 9 έχει την πιο πρόσφατη έκδοση λογισμικού και ότι έχετε συγχρονίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto.

## 7. Ισχύει μόνο για την έκδοση με βαρόμετρο

Οι παρακάτω δυνατότητες ισχύουν μόνο αν το Suunto 9 που διαθέτετε έχει ενσωματωμένο βαρόμετρο.

### 7.1. Εξωτερικό περιβάλλον

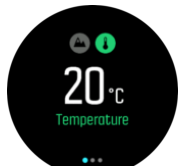
Το Suunto 9 μετρά διαρκώς την απόλυτη τιμή πίεσης του αέρα μέσω του ενσωματωμένου αισθητήρα πίεσης. Με βάση αυτήν τη μέτρηση και τις τιμές αναφοράς του υψομέτρου, υπολογίζει το υψόμετρο ή την πίεση του αέρα.

**⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ:** Να διατηρείτε την περιοχή γύρω από τις οπές του αισθητήρα της ατμοσφαιρικής πίεσης στην αριστερή πλευρά του ρολογιού σας μακριά από σκόνη κι άμμο. Μην εισάγετε αντικείμενα στις οπές γιατί μπορεί να καταστραφεί ο αισθητήρας.

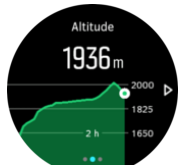
Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να προβάλετε το τρέχον υψόμετρο και τη βαρομετρική πίεση.



Αγγίξτε την οθόνη για να δείτε την τρέχουσα θερμοκρασία.




Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για εναλλαγή μεταξύ υψομετρητή και γραφημάτων τάσεων βαρόμετρου.



Βεβαιωθείτε ότι έχετε ρυθμίσει σωστά την τιμή αναφοράς του υψομέτρου (δείτε 7.1.1. Υψόμετρο). Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας μπορείτε να το πληροφορηθείτε από τοπογραφικούς χάρτες ή ηλεκτρονικές υπηρεσίες χαρτών όπως είναι το Google Maps.

Οι αλλαγές στις τοπικές καιρικές συνθήκες θα επηρεάσουν τις ενδείξεις υψομέτρου. Αν τα τοπικά καιρικά φαινόμενα μεταβάλλονται συχνά, θα πρέπει να αναθεωρείτε τακτικά την τιμή αναφοράς του υψομέτρου, κατά προτίμηση πριν ξεκινήσετε το επόμενο ταξίδι σας.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Στην προβολή γραφήματος υψομετρητή ή βαρομέτρου, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για γρήγορη πρόσβαση στις ρυθμίσεις εξωτερικού χώρου όπου και μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή αναφοράς.

## Αυτόματο προφίλ υψομετρητή-βαρομέτρου

Οι μεταβολές των καιρικών φαινομένων και του υψομέτρου προκαλούν αλλαγή στην ατμοσφαιρική πίεση. Για να διαχειριστεί αυτήν την αλλαγή, το Suunto 9 αλλάζει αυτόματα ερμηνεύοντας τις αλλαγές στην ατμοσφαιρική πίεση ως αλλαγές στο υψόμετρο ή τα καιρικά φαινόμενα ανάλογα με την κίνησή σας.

Αν το ρολόι σας εντοπίσει κάθετη κίνηση, αλλάζει σε μέτρηση υψομέτρου. Όταν εμφανίζεται το γράφημα υψομέτρου, ενημερώνεται με μέγιστη καθυστέρηση 10 δευτερολέπτων.

Εάν το υψόμετρό σας είναι σταθερό (λιγότερο από 5 μέτρα κάθετης κίνησης εντός διαστήματος 12 λεπτών), το ρολόι σας ερμηνεύει όλες τις μεταβολές της πίεσης ως μεταβολές του καιρού και προσαρμόζει ανάλογα το γράφημα του βαρομέτρου.

### 7.1.1. Υψόμετρο

Το Suunto 9 χρησιμοποιεί τη βαρομετρική πίεση για να μετρά το υψόμετρο. Για να έχετε ακριβείς μετρήσεις, θα πρέπει να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς υψομέτρου. Αυτό μπορεί να είναι το τρέχον υψόμετρο αν γνωρίζετε την ακριβή τιμή του. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το FusedAlti (δείτε στο 7.4. FusedAlti™) για να ορίσετε αυτόματα το σημείο αναφοράς.

Ορίστε το σημείο αναφοράς από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Εξωτερικού χώρου**.

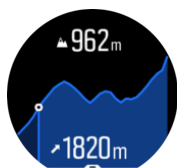


## 7.2. Πλοήγηση υψόμετρου

Αν πλοηγήστε σε μια διαδρομή που έχει πληροφορίες υψομέτρου, μπορείτε επίσης να πλοηγηθείτε με βάση την ανάβαση και κατάβαση χρησιμοποιώντας την οθόνη προφίλ υψόμετρου. Στην κύρια οθόνη πλοήγησης (όπου βλέπετε τη διαδρομή σας), κάντε κύλιση προς τα αριστερά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για εναλλαγή στην οθόνη προφίλ υψόμετρου.

Στην οθόνη προφίλ υψόμετρου εμφανίζονται οι εξής πληροφορίες:

- επάνω: το τρέχον υψόμετρό σας
- κέντρο: προφίλ υψόμετρου που εμφανίζει την τρέχουσα τοποθεσία σας
- κάτω: υπόλοιπο ανάβασης ή κατάβασης (πατήστε την οθόνη για να αλλάξετε τις προβολές)



Αν απομακρυνθείτε πολύ μακριά από τη διαδρομή ενώ χρησιμοποιείτε την πλοήγηση υψόμετρου, το ρολόι σας θα εμφανίσει ένα μήνυμα **Εκτός διαδρομής** στην οθόνη προφίλ

υψόμετρου. Αν δείτε αυτό το μήνυμα, κάντε κύλιση στην οθόνη πλοήγησης διαδρομής για να επανέλθετε στην πορεία σας πριν συνεχίσετε με την πλοήγηση υψομέτρου.

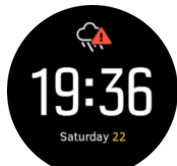
### 7.3. Ειδοποίηση καταιγίδας

Μια σημαντική πτώση στη βαρομετρική πίεση σημαίνει συνήθως ότι έρχεται καταιγίδα και πρέπει να προφυλαχθείτε. Όταν είναι ενεργή η ειδοποίηση καταιγίδας, το Suunto 9 εκπέμπει ηχητικό σήμα και εμφανίζει ένα σύμβολο καταιγίδας, όταν υπάρχει πτώση πίεσης κατά 4 hPa (0,12 inHg) ή περισσότερο σε διάστημα 3 ωρών.

Για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση καταιγίδας:

1. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω για εντοπίσετε την επιλογή **ΑΦΥΠΝΙΣΕΙΣ** και εισέλθετε πατώντας το μεσαίο κουμπί.
3. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ** και ενεργοποιήστε/ απενεργοποιήστε πατώντας το μεσαίο κουμπί.

Όταν ακουστεί το ηχητικό σήμα για την καταιγίδα, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί, για να σταματήσει ο ήχος της ειδοποίησης. Αν δεν πατήσετε κανένα κουμπί, η ειδοποίηση καταιγίδας θα διαρκέσει για ένα λεπτό. Το σύμβολο της καταιγίδας παραμένει στην οθόνη, μέχρι να σταθεροποιηθούν οι καιρικές συνθήκες (η πτώση της πίεσης επιβραδύνεται).



### 7.4. FusedAlti™

Η μέτρηση FusedAlti™ υπολογίζει το υψόμετρο βάσει των δεδομένων GPS και του βαρομετρικού υψομέτρου. Ελαχιστοποιεί την επίδραση των προσωρινών σφαλμάτων και των σφαλμάτων απόκρισης στην τελική μέτρηση του υψομέτρου.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Από προεπιλογή, κατά την πλοήγηση και κατά τη διάρκεια ασκήσεων που χρησιμοποιούν το GPS, το υψόμετρο υπολογίζεται με τη μέτρηση FusedAlti. Όταν το GPS είναι απενεργοποιημένο, το υψόμετρο υπολογίζεται με τον βαρομετρικό αισθητήρα.

## 8. SuuntoPlus™ (Baro)

Το SuuntoPlus™ προσφέρει στο Suunto 9 νέα εργαλεία και νέες πληροφορίες για να σας δώσει έμπνευση και νέους τρόπους να απολαύσετε τον δραστήριο τρόπο ζωής σας.

Για να χρησιμοποιήσετε τις δυνατότητες του SuuntoPlus™:


1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας άθλησης.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **SuuntoPlus™** και αγγίξτε την ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Κάντε κύλιση στη δυνατότητα που θέλετε και αγγίξτε την ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση προς τα επάνω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
5. Κάντε κύλιση προς τα αριστερά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στη δυνατότητα SuuntoPlus™ η οποία εμφανίζεται σε μεμονωμένη προβολή.
6. Αφού διακόψετε την καταγραφή της άσκησης, μπορείτε να βρείτε το αποτέλεσμα της δυνατότητας SuuntoPlus™ στη σύνοψη, εφόσον υπάρχει σχετικό αποτέλεσμα.

Μπορείτε να επιλέξετε ποιες δυνατότητες SuuntoPlus™ θέλετε να χρησιμοποιήσετε στο ρολόι με την εφαρμογή Suunto. Επισκεφθείτε την τοποθεσία [Suunto.com/Suuntoplus](https://Suunto.com/Suuntoplus) για να δείτε ποιες δυνατότητες είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας.

Βεβαιωθείτε ότι το Suunto 9 έχει την πιο πρόσφατη έκδοση λογισμικού και ότι έχετε συγχρονίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto.

### 8.1. SuuntoPlus™ - Variometer

Αυτή η δυνατότητα έχει σχεδιαστεί κυρίως για χρήση με αλεξίπτωτο πλαγιάς, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και με άλλες λειτουργίες άθλησης. Το Variometer εμφανίζει αξιόπιστες πληροφορίες που μπορεί να φανούν πολύ χρήσιμες κατά τη χρήση αλεξίπτωτου πλαγιάς.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η δυνατότητα προορίζεται για χρήση μόνο ως βοήθημα κατά την πτήση και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως κύρια πηγή πληροφοριών.

Για να χρησιμοποιήσετε τη δυνατότητα Variometer με Suunto 9:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας άθλησης.
2. Κάντε κύλιση και αγγίξτε την επιλογή **SuuntoPlus™** ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Κάντε κύλιση και αγγίξτε την επιλογή **Variometer** ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση προς τα επάνω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
5. Κατά τη διάρκεια της άσκησής σας, σύρετε προς τα αριστερά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στην οθόνη Variometer.



Το πάνω μέρος της οθόνης Variometer δείχνει την τρέχουσα οριζόντια ταχύτητα και το τρέχον υψόμετρο σε σχέση με την επιφάνεια της θάλασσας.

Η κλίμακα βαριομέτρου στο κέντρο της οθόνης δείχνει την κατακόρυφη ταχύτητα σε πραγματικό χρόνο, έως + -3 m/s. Όταν η γραμμή βρίσκεται στη θετική πλευρά της κλίμακας, το αλεξίπτωτο ανεβαίνει. Όταν η γραμμή βρίσκεται στην αρνητική πλευρά, το αλεξίπτωτο κατεβαίνει. Το Variometer θα σας ειδοποιήσει επίσης για αλλαγές στην κατακόρυφη ταχύτητά σας μέσω ήχου και δόνησης. Η συχνότητα αυτών των ειδοποιήσεων εξαρτάται από το πόσο γρήγορα ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε, παρόμοια με ένα βαριόμετρο.

Η τιμή στο κάτω μέρος της οθόνης υποδεικνύει τη συνολική άνοδο κατά το τελευταίο θερμικό ρεύμα.

Το κόκκινο βέλος στην εξωτερική άκρη της οθόνης δείχνει πάντα προς τα βόρεια.

## 8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights

Όταν κάνετε περπάτημα ή πεζοπορία, είναι πάντα καλό να παρακολουθείτε τον περιβάλλοντα χώρο και την κατάσταση του καιρού.

Weather οι πληροφορίες σας ενημερώνουν για τις καιρικές συνθήκες στο πλαίσιο της τρέχουσας πεζοπορίας. Υπάρχει ένας συνδυασμός λειτουργιών που είναι χρήσιμες για να σας ειδοποιούν σε σχέση με τις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Μπορείτε να λάβετε ειδοποιήσεις καταιγίδας, να μετρήσετε τη θερμοκρασία του νερού, να παρατηρήσετε εάν η πεζοπορία σας πρόκειται να περάσει τη δύση του ηλίου, ενώ μπορείτε να παρακολουθείτε συνεχώς τη βαρομετρική τάση.

Για να χρησιμοποιήσετε τη δυνατότητα Weather με Suunto 9:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας άθλησης.
2. Κάντε κύλιση και αγγίξτε την επιλογή **SuuntoPlus™** ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Κάντε κύλιση και αγγίξτε την επιλογή **Weather** ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση προς τα επάνω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
5. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, σύρετε αριστερά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στην οθόνη Weather για να δείτε πληροφορίες Weather.


Οι πληροφορίες Weather δείχνουν τα εξής:

### **Ανατολή/δύση ηλίου**

Την επερχόμενη ανατολή ή δύση του ηλίου, ανάλογα με το ποια έπεται.

### **Θερμοκρασία**

Εάν τοποθετήσετε το ρολόι στο νερό (κάτω από τα 10 cm / 4 ίντσες) μπορείτε να μετρήσετε τη θερμοκρασία του νερού. Αφού βγάλετε το ρολόι από το νερό, η θερμοκρασία εμφανίζεται για τα επόμενα 30 δευτερόλεπτα. Αυτό υποδεικνύεται με ξεχωριστό εικονίδιο θερμοκρασίας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η μέτρηση της θερμοκρασίας του νερού θα επηρεάσει τις τιμές ανάβασης / κατάβασης καθώς αυτές βασίζονται στην πίεση.

### **Εκτιμώμενος χρόνος άφιξης (ETA)**

Εάν ο εκτιμώμενος χρόνος άφιξης είναι μετά τη δύση του ηλίου, θα εμφανίζεται με κόκκινο χρώμα.

### **Βαρομετρική τάση και ειδοποίηση καταιγίδας**

Η βαρομετρική τάση εμφανίζεται στο κάτω μέρος της οθόνης, με την τρέχουσα βαρομετρική τιμή. Η ειδοποίηση καταιγίδας Suunto θα εμφανίζεται αυτόματα σε αυτήν την προβολή. Εμφανίζεται ένα σύμβολο καταιγίδας εάν η πίεση πέσει κάτω από 4 hPa (0,12 inHg) ή περισσότερο σε διάστημα 3 ωρών.

### **Επίπεδο οξυγόνου**

Εάν βρίσκεστε σε υψόμετρο άνω των 2000 m (6 561 ft) θα λάβετε μια ένδειξη για το ποσοστό οξυγόνου σε σύγκριση με τη στάθμη της θάλασσας.



## 9. Φροντίδα και υποστήριξη

### 9.1. Οδηγίες χειρισμού


Χειριστείτε τη μονάδα με προσοχή – μην τη χτυπάτε ή τη ρίχνετε κάτω.

Υπό κανονικές συνθήκες, το ρολόι δεν θα χρειαστεί επισκευή. Θα πρέπει τακτικά να ξεπλένετε τη μονάδα με καθαρό νερό και μαλακό σαπούνι και να καθαρίζετε προσεκτικά το περίβλημα με ένα υγρό, απαλό πανί ή με δέρμα σαμουά.

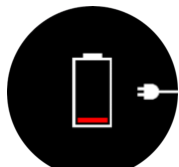
Να χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια αξεσουάρ Suunto - τυχόν ζημιές που προκαλούνται από τη χρήση μη γνήσιων αξεσουάρ δεν θα καλύπτονται από την εγγύηση.

### 9.2. Μπαταρία

Η διάρκεια λειτουργίας μετά από μια φόρτιση εξαρτάται από τον τρόπο και τις συνθήκες χρήσης του ρολογιού. Σε συνθήκες χαμηλής θερμοκρασίας, για παράδειγμα, η διάρκεια μιας απλής φόρτισης μειώνεται. Γενικά, η χωρητικότητα των επαναφορτιζόμενων μπαταριών μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε περίπτωση ασυνήθιστης μείωσης της δυναμικότητας λόγω ελαττωματικής μπαταρίας, η Suunto καλύπτει την αντικατάσταση της μπαταρίας για ένα έτος ή για 300 φορτίσεις το μέγιστο, ό,τι ισχύσει πρώτο.

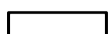
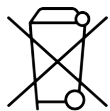
Όταν το επίπεδο της μπαταρίας είναι κάτω από 20% και στη συνέχεια κάτω από 5%, εμφανίζεται στο ρολόι ένα εικονίδιο χαμηλής μπαταρίας. Αν το επίπεδο της μπαταρίας πέσει πολύ, το ρολόι μπαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και εμφανίζεται ένα εικονίδιο φόρτισης.



Χρησιμοποιήστε το καλώδιο USB για να φορτίσετε το ρολόι σας. Μόλις το επίπεδο της μπαταρίας ανέβει αρκετά, το ρολόι σταματά να είναι σε λειτουργία χαμηλής ισχύος.

### 9.3. Απόρριψη

Απορρίψτε τη συσκευή με τον κατάλληλο τρόπο, όπως θα κάνατε μια κάποιο άλλο απόβλητο ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Μην την πετάξετε στα σκουπίδια. Αν θέλετε, μπορείτε να την επιστρέψετε στον πλησιέστερο αντιπρόσωπο της Suunto.



## 10. Αναφορά

### 10.1. Συμμόρφωση

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμμόρφωση και τεχνικές προδιαγραφές, βλέπε “Ρυθμιστικές πληροφορίες και πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια του προϊόντος” που παρέχονται μαζί με το Suunto 9 ή διατίθενται στο [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 10.2. CE

Δια του παρόντος, η Suunto Oy δηλώνει ότι ο ραδιοφωνικός εξοπλισμός τύπου OW183 συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ηλεκτρονική τοποθεσία: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

Suunto Oy  
Tammiston kauppatie 7 A,  
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 11/2022

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.