

## **SUUNTO 9**

คู่มือการใช้งาน





1. ความปลอดภัย.....	5
2. เริ่มต้นใช้งาน.....	6
2.1. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม.....	6
2.2. SuuntoLink.....	7
2.3. แอป Suunto.....	7
2.4. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล.....	7
2.5. การปรับการตั้งค่า.....	8
3. การตั้งค่า.....	10
3.1. ปุ่มและสื่อกหน้าจอ.....	10
3.2. ไฟหน้าจอ.....	10
3.3. โทนเสียงและการสั่น.....	10
3.4. การเชื่อมต่อบลูทูธ.....	10
3.5. โหมดเครื่องบิน.....	11
3.6. โหมดห้ามรบกวน.....	11
3.7. การแจ้งเตือน.....	11
3.8. เวลาและวันที่.....	12
3.8.1. นาฬิกาปลุก.....	12
3.9. ภาษาและระบบหน่วยวัด.....	13
3.10. หน้าปัดนาฬิกา.....	13
3.10.1. ข้างขึ้นข้างแรม.....	13
3.11. ประหยัดพลังงาน.....	13
3.12. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก.....	14
3.13. รูปแบบตำแหน่ง.....	14
3.14. ข้อมูลอุปกรณ์.....	15
4. คุณลักษณะ.....	16
4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย.....	16
4.1.1. โหมดกีฬา.....	17
4.1.2. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย.....	17
4.1.3. การนำทางขณะออกกำลังกาย.....	18
4.1.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่.....	19
4.1.5. การว่ายน้ำ.....	19
4.1.6. การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา.....	20
4.1.7. ซิมหน้าจอ.....	21
4.1.8. หุ่นชั่วคราวอัตโนมัติ.....	21
4.1.9. ความรู้สึก.....	21
4.2. การควบคุมสื่อ.....	22
4.3. สมุดบันทึก.....	22
4.4. การนำทาง.....	23
4.4.1. การนำทางด้วยแบร็ริง.....	23
4.4.2. เชื่อมทิศ.....	23

4.4.3. Find back.....	24
4.4.4. เส้นทาง.....	25
4.4.5. การนำทางแบบเส้นทางต่อเนื่องด้วยเข็มทิศเคลื่อน โดย Komoot.....	26
4.4.6. จุดสนใจ.....	27
4.5. กิจกรรมประจำวัน.....	30
4.5.1. การติดตามกิจกรรม.....	30
4.5.2. HR แบบทันที.....	31
4.5.3. HR ประจำวัน.....	31
4.6. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย.....	32
4.7. การฟื้นตัว.....	33
4.8. การติดตามการนอนหลับ.....	33
4.9. ความเครียดและการฟื้นตัว.....	34
4.10. ระดับความสมบูรณ์แข็งแรง.....	35
4.11. เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอก.....	36
4.12. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์.....	36
4.12.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน.....	37
4.12.2. การปรับเทียบ foot POD.....	37
4.12.3. การปรับเทียบ POD ไฟฟ้า.....	37
4.13. ตัวจับเวลา.....	37
4.14. โชนเข็มขัด.....	38
4.14.1. โชนอัตราการเต้นของหัวใจ.....	39
4.14.2. โชนอัตราการก้าว.....	40
4.15. FusedSpeed™.....	41
4.16. FusedTrack.....	42
5. คู่มือ SuuntoPlus™.....	43
6. แอปกีฬา SuuntoPlus™.....	44
7. ใช้อะไรสำหรับรุ่นบาร์โอมิเตอร์เท่านั้น.....	45
7.1. ข้อมูลเชิงลึกสภาพกลางแจ้ง.....	45
7.1.1. มาตรฐานวัดความสูง.....	46
7.2. การนำทางในที่สูง.....	46
7.3. แจ้งเตือนพายุ.....	46
7.4. FusedAlti™.....	47
8. SuuntoPlus™ (Baro).....	48
8.1. SuuntoPlus™ - Variometer.....	48
8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights.....	48
9. การดูแลและให้บริการ.....	50
9.1. แนวทางการใช้งาน.....	50
9.2. แบตเตอรี่.....	50
9.3. การกำจัดทิ้ง.....	50












10. อ่างอิง.....	51
10.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ.....	51
10.2. CE.....	51

# 1. ความปลอดภัย

## ประเภทของการระมัดระวังความปลอดภัย

-  **คำเตือน:** - ใช้ร่วมกับขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต
-  **ข้อควรระวัง:** - ใช้ในการเชื่อมต่อกับขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่จะส่งผลให้เกิดความเสียหายกับผลิตภัณฑ์
-  **หมายเหตุ:** - ใช้เพื่อเน้นข้อมูลที่สำคัญ
-  **เคล็ดลับ:** - ใช้สำหรับเคล็ดลับเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีใช้คุณสมบัติและฟังก์ชันของอุปกรณ์

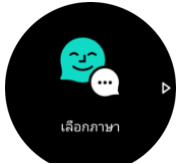
## ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย

-  **คำเตือน:** เก็บสาย USB ให้ห่างจากอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เครื่องกระตุ้นหัวใจ ลิฟต์การ์ด บัตรเครดิตและสิ่งอื่นที่คล้ายกัน ช่องต่ออุปกรณ์สาย USB จะมีแม่เหล็กกำลังสูงซึ่งอาจรบกวนการทำงานของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์หรือสิ่งอื่นที่จัดเก็บข้อมูลด้วยแม่เหล็ก
-  **คำเตือน:** อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม หากเกิดกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้และรีบปรึกษาแพทย์ทันที
-  **คำเตือน:** ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม โปรแกรมออกกำลังกายเสมอ การออกกำลังกายหักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้
-  **คำเตือน:** ใช้เพื่อกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น
-  **คำเตือน:** อย่าเชื่อมต่อ GPS หรืออายุการใช้งานแบตเตอรี่เพียงอย่างเดียว ใช้แผนที่และอุปกรณ์สำรองอื่นๆ ด้วยเสมอเพื่อความปลอดภัยของคุณ
-  **ข้อควรระวัง:** ห้ามใช้ตัวทำละลายใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย
-  **ข้อควรระวัง:** ห้ามใช้สารกำจัดแมลงใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย
-  **ข้อควรระวัง:** ห้ามทิ้งอุปกรณ์ แต่ให้จัดเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
-  **ข้อควรระวัง:** ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์ตกหล่นเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายได้
-  **ข้อควรระวัง:** สายรัดคางที่เป็นสีอาจเปื้อนเสื้อผ้าหรือผิวหนัง เมื่อใช้ใหม่ๆ หรือเปียก
-  **หมายเหตุ:** Suunto ใช้เซ็นเซอร์และอัลกอริทึมขั้นสูงในการสร้างการวัดค่า ซึ่งช่วยคุณในการทำกิจกรรมและการผจญภัย เรามุ่งมั่นให้เกิดความแม่นยำมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ผลิตภัณฑ์และบริการของเราเก็บบันทึกไว้ รวมทั้งการวัดค่าที่ได้ อาจไม่ได้แม่นยำเสมอไป แคลอรี อัตราการเต้นของหัวใจ สถานที่ การตรวจจับการเคลื่อนไหว การจดจำชื่อต สัญญาณความเครียดทางร่างกาย และการวัดค่าอื่นๆ อาจไม่ได้ตรงกับความจริงเสมอไป ผลิตภัณฑ์และบริการ Suunto มีไว้เพื่อการใช้งานเชิงนันทนาการเท่านั้น และไม่ได้มีวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ใดๆ

## 2. เริ่มต้นใช้งาน

เริ่มใช้ Suunto 9 ครั้งแรกได้ง่ายและรวดเร็ว

1. กดปุ่มบนค้ำเพื่อกระตุ้นการทำงานของนาฬิกา
2. แตะหน้าจอเพื่อเริ่มต้นตัวช่วยในการตั้งค่า



3. เลือกภาษาของคุณโดยการปิดขึ้นหรือลงและแตะที่ภาษา



4. ทำตามตัวช่วยสร้างเพื่อตั้งค่าเริ่มต้นให้เสร็จสมบูรณ์ ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลือกค่า แตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อยอมรับค่าและไปที่ขั้นตอนถัดไป

### 2.1. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม

Suunto 9 มีหน้าจอสัมผัสและปุ่ม 3 ปุ่มที่ใช้เพื่อแสดงภาพและคุณลักษณะได้

#### ปิดและแตะ

- ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนไปมาในจอแสดงผลและเมนู
- ปิดขวาและซ้ายเพื่อย้อนกลับและไปข้างหน้าในจอแสดงผล
- ปิดซ้ายหรือขวาเพื่อดูการแสดงผลและรายละเอียดเพิ่มเติม
- แตะเพื่อเลือกรายการ
- แตะหน้าจอเพื่อดูข้อมูลสำรอง
- แตะค้ำไว้เพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในบริบท
- แตะสองครั้งเพื่อกลับไปแสดงเวลาจากจอแสดงผลอื่น

#### ปุ่มบน

- กดเพื่อเลื่อนขึ้นดูมุมมองและเมนู

#### ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเลือกรายการ
- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ
- กดค้ำไว้เพื่อกลับไปเมนูการตั้งค่า
- กดค้ำไว้เพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในบริบท

#### ปุ่มล่าง

- กดเพื่อเลื่อนลงดูมุมมองและเมนู

### ขณะบันทึกการออกกำลังกาย

#### ปุ่มบน

- กดเพื่อหยุดชั่วคราวหรือบันทึกต่อ

- กดค้างไว้เพื่อเปลี่ยนกิจกรรม

#### ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ
- กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในบริบท

#### ปุ่มล่าง

- กดเพื่อกำกับรอบ
- กดค้างไว้เพื่อล็อกและปลดล็อกปุ่ม

## 2.2. SuuntoLink

ดาวน์โหลดและติดตั้ง SuuntoLink บน PC หรือ Mac เพื่ออัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกาของคุณ

เราขอแนะนำให้อัปเดตนานาฬิกาเมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ที่ใช้งานได้ คุณจะได้รับแจ้งผ่าน SuuntoLink และแอป Suunto หากมีการอัปเดตที่ใช้ได้

ไปที่ [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

วิธีอัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกา

1. ใช้สาย USB ที่มากับนาฬิกาเชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับคอมพิวเตอร์
2. เริ่ม SuuntoLink หากยังไม่ได้ใช้อยู่
3. คลิกปุ่มอัปเดตใน SuuntoLink

## 2.3. แอป Suunto

ด้วยแอป Suunto, คุณจะยังเพิ่มประสบการณ์ Suunto 9 ของคุณได้อีก จับคู่กับนาฬิกาที่แอปบนมือถือเพื่อซิงค์กิจกรรม, รับการแจ้งเตือนทางโทรศัพท์มือถือ, ข้อมูลเชิงลึก และอื่นๆ



**หมายเหตุ:** คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิด โหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่

วิธีจับคู่กับนาฬิกาที่แอป Suunto

1. ตรวจสอบว่า Bluetooth ของนาฬิกาเปิดอยู่ จากได้เมนูการตั้งค่า ให้ไปที่ การเชื่อมต่อ » ค้นพบ แล้วเปิดใช้งาน หากปิดไว้
2. ดาวน์โหลดและติดตั้งแอป Suunto ในอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่ใช้งานเข้ากันได้จาก iTunes, App Store, Google Play หรือแอปสโตร์ที่ได้รับอนุญาตในท้องถิ่น
3. เริ่มต้นแอป Suunto และเปิดบลูทูธ หากยังไม่ได้เปิดใช้งาน
4. แตะไอคอนนาฬิกาที่ด้านซ้ายบนของหน้าจอแอปจากนั้นแตะ “PAIR” เพื่อจับคู่กับนาฬิกา
5. ตรวจสอบการจับคู่โดยพิมพ์รหัสที่แสดงบนนาฬิกาในแอป



**หมายเหตุ:** คุณสมบัติบางอย่างอาจต้องอาศัยการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wi-Fi หรือเครือข่ายมือถือ อาจมีค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เรียกเก็บจากผู้ให้บริการ

## 2.4. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลจากข้อมือเป็นวิธีตรวจอัตราการเต้นของหัวใจได้ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่สายนาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์และผิว ไม่ว่าจะบางแค่ไหนก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แขนโดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่สายนาฬิกาตามปกติ เช่น เซ็นเซอร์จะอ่านการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ซึ่งมีเนื้อเยื่อให้อ่านได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งให้ผลดีขึ้นเท่านั้น
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เช่น เซ็นเซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้หนึ่ง การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้

- หัวคลื่นและรอยสักอาจปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอลขาดความน่าเชื่อถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคอลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำ
- ขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจได้เร็วขึ้น

**คำเตือน:** คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลอาจไม่แม่นยำสำหรับผู้ใช้ทุกคนในทุกกิจกรรม อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสีผิวที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอล

**คำเตือน:** ใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์

**คำเตือน:** ปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

**คำเตือน:** อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

## 2.5. การปรับการตั้งค่า

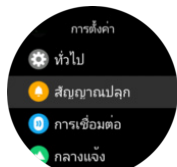
คุณสามารถปรับการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดได้โดยตรงในนาฬิกา

วิธีปรับการตั้งค่า

1. ปิดลงจนเห็นไอคอนการตั้งค่า แล้วแตะไอคอน



2. เลื่อนเมนูการตั้งค่าโดยขีดขึ้นหรือลง หรือกดปุ่มบนหรือล่าง



3. เลือกการตั้งค่าโดยแตะชื่อการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลางเมื่อตั้งค่าการตั้งค่าไว้ กลับไปที่เมนูโดยขีดนิ้วไปทางขวาหรือเลือก ย้อนกลับ
4. สำหรับการตั้งค่าที่มีช่วงค่า เปลี่ยนค่าได้โดยขีดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มบนหรือล่าง



5. สำหรับการตั้งค่าที่มีเพียงสองค่า เช่น เปิดหรือปิด เปลี่ยนค่าได้โดยแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลาง



**เคล็ดลับ:** นอกจากนี้คุณยังสามารถเข้าใช้งานการตั้งค่าทั่วไปได้จากเมนูทางลัด โดยกดปุ่มกลางค้างไว้





## 3. การตั้งค่า

### 3.1. ปุ่มและล็อกหน้าจอ

ในขณะที่บันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถล็อกปุ่มได้โดยกดปุ่มขวาข้าง เมื่อล็อกแล้ว คุณจะใช้ปุ่มไม่ได้อีก (สร้างรอบ หยุดชั่วคราวหรือจบการออกกำลังกาย ฯลฯ) แต่จะเลื่อนมุมมองการแสดงผลได้ และเปิดไฟพื้นหลังโดยการกดปุ่มได้ถ้าเปิดไฟพื้นหลังไว้ในโหมดอัตโนมัติ

หากต้องการปลดล็อกทุกอย่าง ให้กดปุ่มขวาข้างอีกครั้ง

เมื่อคุณไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย หน้าจอจะล็อกและหรี่แสงลงหลังจากไม่มีกิจกรรมเป็นเวลานานหนึ่งนาที กดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดใช้หน้าจออีกครั้ง

หน้าจอจะเข้าสู่โหมดสลีป (ว่างเปล่า) หลังจากไม่มีการใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง หน้าจอจะเปิดอีกครั้งเมื่อมีการเคลื่อนไหว

### 3.2. ไฟหน้าจอ

ไฟพื้นหลังมีคุณสมบัติสามอย่างที่ คุณสามารถปรับได้: ระดับความสว่าง (ความสว่าง), วิธีเปิดใช้งานไฟพื้นหลังสแตนด์บาย (สแตนด์บาย), และไฟพื้นหลังจะเปิดใช้งานเมื่อคุณยกและหมุนข้อมือ (ยกขึ้นเพื่อปลุก)

คุณสมบัติไฟพื้นหลังสามารถปรับเปลี่ยนได้จากการตั้งค่าใน **ทั่วไป** » **ไฟหน้าจอ**.

- การตั้งค่า ความสว่าง กำหนดความเข้มโดยรวมของแสงไฟพื้นหลัง; ต่ำ, ปานกลาง หรือ สูง.
- การตั้งค่า สแตนด์บาย จะควบคุมความสว่างของหน้าจอเมื่อไม่มีการเปิดแบ็คไลท์ที่ใช้งานอยู่ (เช่นถูกกระตุ้นโดยการกดปุ่ม) สามตัวเลือก สแตนด์บาย ได้แก่: เปิด/ปิด
- คุณสมบัตินี้ ยกขึ้นเพื่อปลุก จะเปิดใช้งานไฟแบ็คไลท์สแตนด์บายในโหมดเวลาปกติและเปิดใช้งานแบ็คไลท์ในโหมดออกกำลังกายเมื่อยกข้อมือขึ้นเพื่อดูตำแหน่งการอ่าน สามตัวเลือก ยกขึ้นเพื่อปลุก ได้แก่:
  - เปิด: การยกข้อมือในโหมดเวลาปกติหรือระหว่างออกกำลังกายจะเปิดใช้งานไฟพื้นหลัง
  - ออกกำลังกายเท่านั้น: การยกข้อมือจะเปิดไฟพื้นหลังระหว่างออกกำลังกายเท่านั้น
  - ปิด: คุณสมบัตินี้ ยกขึ้นเพื่อปลุก จะถูกปิด



**หมายเหตุ:** คุณยังสามารถตั้งค่าไฟพื้นหลังให้เปิดตลอดเวลาได้อีกด้วย กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนู **ทางลัด** เลื่อนไปยัง **ไฟหน้าจอ** และสลับสวิตช์เพื่อบังคับให้เปิดไฟพื้นหลัง

### 3.3. โทนเสียงและการสั่น

โทนเสียงและการสั่นใช้ในการแจ้งเตือน การปลุก และเหตุการณ์และการกระทำอื่น ๆ ที่สำคัญ ปรับค่าทั้งสองได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **โทน**

ภายใต้ **ทั่วไป** » **โทน** » **ทั่วไป**, คุณสามารถเลือกได้จากตัวเลือกต่อไปนี้:

- **เปิดทั้งหมด:** เหตุการณ์ทั้งหมดทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- **ปิดทั้งหมด:** ไม่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- **ปุ่มปิด:** เหตุการณ์ทั้งหมดนอกเหนือจากการกดปุ่มจะทำให้เกิดการแจ้งเตือน

ภายใต้ **ทั่วไป** » **โทน** » **สัญญาณปลุก** คุณสามารถสลับเปิดและปิดการสั่นได้

คุณสามารถเลือกจากตัวเลือกต่อไปนี้:

- **การสั่น:** การแจ้งเตือนการสั่นสะเทือน
- **โทน:** การแจ้งเตือนด้วยเสียง
- **ทั้งคู่:** ทั้งการสั่นสะเทือนและการแจ้งเตือนด้วยเสียง

### 3.4. การเชื่อมต่อบลูทูธ

Suunto 9 ใช้เทคโนโลยีบลูทูธเพื่อส่งและรับข้อมูลจากโทรศัพท์มือถือ เมื่อจับคู่กับนาฬิกากับแอป Suunto App เป็นเทคโนโลยีเดียวกันที่ใช้เมื่อจับคู่ POD กับเซ็นเซอร์

หากคุณไม่ต้องการให้นาฬิกาปรากฏให้เครื่องสแกนบลูทูธเห็น ให้เปิดหรือปิดการตั้งค่าการค้นพบได้จากการตั้งค่าในส่วน การเชื่อมต่อ » ค้นพบ




บลูทูธยังสามารถปิดได้โดยการเปิดโหมดใช้งานบนเครื่องบิน โปรดดู 3.5 โหมดเครื่องบิน

### 3.5. โหมดเครื่องบิน

เปิดโหมดเครื่องบินเมื่อต้องปิดการส่งสัญญาณ ไร้สาย คุณสามารถเปิดหรือปิดโหมดเครื่องบินได้จากการตั้งค่าในส่วน การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ)



 **หมายเหตุ:** ในการจับคู่ทุกอย่างกับอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องปิดโหมดเครื่องบินก่อน ถ้าคุณเปิดไว้

### 3.6. โหมดห้ามรบกวน

โหมดห้ามรบกวนคือการตั้งค่าที่ปิดเสียงและการสั่นสะเทือนทั้งหมดและหรี่หน้าจอ ทำให้เป็นตัวเลือกที่มีประโยชน์มากเมื่อใส่นาฬิกาในโรงละครหรือสภาพแวดล้อมที่คุณต้องการให้นาฬิกาทำงานตามปกติแต่เงียบ

วิธีเปิด/ปิดโหมดห้ามรบกวน (Do Not Disturb)

1. กดปุ่มตรงกลางหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไปยังโหมดห้ามรบกวน
3. แตะหน้าจอหรือกดปุ่มตรงกลางเพื่อยืนยันตัวเลือก



หากคุณตั้งนาฬิกาปลุกไว้ นาฬิกาจะส่งเสียงเตือนตามปกติและปิดโหมดห้ามรบกวน เว้นแต่ว่าคุณจะเลื่อนปลุก

### 3.7. การแจ้งเตือน

หากคุณจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto และใช้โทรศัพท์ Android คุณจะได้รับการแจ้งเตือนเมื่อมีสายเรียกเข้าและข้อความ เช่น บนนาฬิกาของคุณ .

เมื่อจับคู่นาฬิกากับแอป การแจ้งเตือนจะเปิดไว้โดยอัตโนมัติ ซึ่งปิดได้จากเมนูการตั้งค่าในส่วน การแจ้งเตือน

 **หมายเหตุ:** ข้อความที่ได้รับจากบางแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสารอาจไม่สามารถใช้งานได้กับ Suunto 9

เมื่อการแจ้งเตือนมาถึง จะมีป๊อปอัพปรากฏบนหน้าปัด



หากข้อความไม่พอลึกกับหน้าจอ กดปุ่มขวาล่างหรือบิดขึ้นเพื่อเลื่อนดูข้อความเต็ม

กด การกระทำ เพื่อโต้ตอบการแจ้งเตือน (ตัวเลือกที่มีจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแอปมือถือของคุณที่ส่งการแจ้งเตือน)

สำหรับแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสาร คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อส่ง **ตอบกลับอย่างรวดเร็ว** คุณสามารถเลือกและแก้ไขข้อความที่กำหนดไว้ล่วงหน้าในแอป Suunto

## ประวัติการแจ้งเตือน

หากมีการแจ้งเตือนที่ไม่ได้อ่านหรือสายที่ไม่ได้รับในโทรศัพท์มือถือ คุณสามารถดูไดบนนาฬิกา

จากหน้าบีดนาฬิกา กดปุ่มกลางแล้วกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนดูประวัติการแจ้งเตือน

ประวัติการแจ้งเตือนจะล้างออกไปเมื่อคุณดูข้อความจากอุปกรณ์เครื่องอื่นที่

## 3.8. เวลาและวันที่

คุณจะตั้งเวลาและวันที่ในช่วงเริ่มต้นใช้งานนาฬิกา หลังจากนั้น นาฬิกาจะใช้เวลาจากจีพีเอสเพื่อปรับค่าชดเชยเวลาเอง

เมื่อคุณจับคู่กับแอป Suunto แล้วนาฬิกาของคุณจะได้รับการอัปเดตเวลาที่เขตเวลาและเวลาออมแสงจากอุปกรณ์มือถือ  
ในส่วน **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ให้แตะที่ **อัปเดตเวลาอัตโนมัติ** เพื่อสลับเปิดและปิดคุณสมบัติ

คุณสามารถปรับเวลาและวันที่ด้วยตัวเองจากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ซึ่งใช้เปลี่ยนรูปแบบวันและเวลาได้อีกด้วย

นอกจากเวลาหลักแล้ว คุณยังใช้การแสดงผลสองเวลาเพื่อติดตามเวลาในสถานที่ต่างๆ ได้ เช่น ในขณะที่เดินทาง ในส่วน **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ให้แตะที่ **เวลาคู่ขนาน** เพื่อตั้งขเวลาโดยการเลือกตำแหน่ง

### 3.8.1. นาฬิกาปลุก

นาฬิกาของคุณมีนาฬิกาปลุกที่สามารถส่งเสียงครั้งเดียวหรือทำซ้ำในวันที่กำหนดให้ เปิดใช้งานสัญญาณเตือนจากการตั้งค่าภายใต้ **สัญญาณปลุก (นาฬิกาปลุก)** » **นาฬิกาปลุก**

นอกจากสัญญาณเตือนแบบมาตรฐานแล้ว คุณจะเห็นการเตือนแบบปรับได้ตามข้อมูลพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก โปรดดู [3.12. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก](#)

วิธีตั้งเวลาปลุกตามต้องการ

1. กดปุ่มตรงกลางจากหน้าบีดนาฬิกาเพื่อเปิดเมนูทางลัดและเลื่อนไปที่ **สัญญาณปลุก**
2. ขั้นแรกให้เลือกความถี่ของเวลาปลุกที่ต้องการ มีตัวเลือกดังนี้

**ครั้งหนึ่ง ครั้งเดียว (Once):** เสียงปลุกจะดังครั้งหนึ่งใน 24 ชั่วโมงถัดไปตามเวลาที่กำหนด **วันธรรมดา เวลาเดียวกันในสัปดาห์ (Weeklight):** เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ **ประจำวัน ทุกวัน (Daily):** เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันทุกวันในสัปดาห์



3. ตั้งชั่วโมงและนาที แล้วออกจากการตั้งค่า



เมื่อเสียงปลุกดัง คุณสามารถปิดการปลุกหรือเลือกตัวเลือกเลื่อนการปลุกได้ เวลาเลื่อนการปลุกคือ 10 นาทีและสามารถตั้งซ้ำๆ ได้ 10 ครั้ง



ถ้าปล่อยให้เสียงปลุกดังต่อ นาฬิกาจะเลื่อนปลุกโดยอัตโนมัติเมื่อผ่านไป 30 วินาที

### 3.9. ภาษาและระบบหน่วยวัด

คุณสามารถเปลี่ยนภาษาและระบบหน่วยวัดได้จากที่ตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** (ทั่วไป) » **ภาษา** (ภาษา)

### 3.10. หน้าปัดนาฬิกา

Suunto 9 มาพร้อมหน้าปัดนาฬิกาหลายแบบให้เลือกทั้งแบบดิจิทัลและอนาล็อก

วิธีเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา

- กดปุ่มตรงกลางจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาปัจจุบันค้างไว้เพื่อเปิดเมนูทางเลือก
- เลื่อนไปยัง หน้าปัดนาฬิกา (หน้าปัดนาฬิกา) แล้วแตะหรือกดปุ่มตรงกลางเพื่อเข้า



- ปัดขึ้นและลงเพื่อเลื่อนดูตัวอย่างหน้าปัดนาฬิกา จากนั้นแตะหน้าตัวอย่างที่ต้องการใช้
- ปัดขึ้นและลงเพื่อเลื่อนดูสีที่มีให้เลือก แล้วแตะสีที่ต้องการใช้



หน้าปัดแต่ละแบบจะมีข้อมูลเพิ่มเติม เช่น วันที่หรือแสดงผลสองเวลา และจอแสดงผลเพื่อสลับมุมมอง

#### 3.10.1. ข้างขึ้นข้างแรม

นอกจากเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและตกแล้ว นาฬิกาของคุณจะติดตามข้างขึ้นข้างแรมของดวงจันทร์ได้ ข้างขึ้นข้างแรมของดวงจันทร์ขึ้นอยู่กับวันที่ตั้งไว้ในนาฬิกา

และใช้เป็นมุมมองในหน้าปัดสไตล์กลางแจ้งได้ และหน้าจอเพื่อเปลี่ยนแถวล่างจนกว่าจะเห็นไอคอนดวงจันทร์และเปอร์เซ็นต์



ข้างขึ้นข้างแรมจะแสดงเป็น ไอคอนที่มีเปอร์เซ็นต์ดังนี้



### 3.11. ประหยัดพลังงาน

นาฬิกาของคุณมีตัวเลือกการประหยัดพลังงานที่จะปิดการสั่นเตือนและการแจ้งข้อมูล HR และบลูทูธประจำวันเพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ในระหว่างการใช้งานประจำวันตามปกติ สำหรับตัวเลือกการประหยัดพลังงานขณะบันทึกกิจกรรม โปรดดูที่ 4.1.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่

เปิด / ปิดการประหยัดพลังงานจากการตั้งค่าภายใต้ **ทั่วไป** » **ประหยัดพลังงาน**



หมายเหตุ: การประหยัดพลังงานจะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติเมื่อระดับแบตเตอรี่ถึง 10%

### 3.12. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก

สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกใน Suunto 9 จะปรับไปตามตำแหน่งของคุณ แทนที่จะตั้งเวลาแบบที่กำหนดไว้ คุณสามารถตั้งการเตือนล่วงหน้าว่าต้องการรับสัญญาณเตือนก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกตามเวลาจริงได้

เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกจะกำหนดจาก GPS เพื่อให้หน้าปัดใช้ข้อมูล GPS จากการใช้งานครั้งล่าสุด

วิธีตั้งสัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตก

1. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดเมนูหลัก
2. เลื่อน ไปยัง สัญญาณปลุก และเข้าไปโดยกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อน ไปยังสัญญาณเตือนที่ต้องการตั้งและเลือกโดยกดปุ่มตรงกลาง



4. ตั้งเวลาที่ต้องการก่อนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกโดยใช้ปุ่มบนเลื่อนขึ้นหรือปุ่มล่างเลื่อนลง แล้วขึ้นชั้นด้วยปุ่มตรงกลาง
5. ตั้งเวลาเป็นนาฬิกาได้ด้วยวิธีเดียวกัน



6. กดปุ่มตรงกลางเพื่อขึ้นชั้นและออก



เคล็ดลับ: หน้าปัดนาฬิกาายังแสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกได้ด้วย



หมายเหตุ: เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกและการเตือนต้องใช้ GPS แบบกำหนดไว้ เวลาจะกะพริบจนกว่าข้อมูล GPS จะพร้อมใช้งาน

### 3.13. รูปแบบตำแหน่ง

รูปแบบตำแหน่งเป็นการแสดงตำแหน่ง GPS ของคุณในนาฬิกา รูปแบบทุกแบบสัมพันธ์กับตำแหน่งเดียวกัน แต่แสดงออกมาต่างกัน

คุณสามารถเปลี่ยนรูปแบบตำแหน่งได้ในการตั้งค่านาฬิกาจากส่วน การนำทาง (การนำทาง) » รูปแบบตำแหน่ง (รูปแบบตำแหน่ง)

ละติจูด/ลองจิจูดเป็นกริดที่ใช้แพร่หลายที่สุดและมี 3 รูปแบบ ดังนี้

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'

- WGS84 Hd°m's.s

รูปแบบตำแหน่งอื่นที่ใช้โดยทั่วไปมีดังนี้

- UTM (Universal Transverse Mercator) แสดงตำแหน่งแนวนอนแบบสองมิติ
- MGRS (Military Grid Reference System) เป็นส่วนขยายของ UTM และประกอบด้วยตัวกำหนดโซนกริด ตัวกำหนด 100,000 ตารางเมตร และตำแหน่งแบบตัวเลข

Suunto 9 นอกจากนี้ยังรองรับตำแหน่งท้องถิ่นในรูปแบบต่อไปนี้ด้วย

- BNG (อังกฤษ)
- ETRS-TM35FIN (ฟินแลนด์)
- KKJ (ฟินแลนด์)
- IG (ไอร์แลนด์)
- RT90 (สวีเดน)
- SWEREF 99 TM (สวีเดน)
- CH1903 (สวิตเซอร์แลนด์)
- UTM NAD27 (อะแลสกา)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (นิวซีแลนด์)



หมายเหตุ: รูปแบบตำแหน่งบางรูปแบบไม่สามารถใช้ในพื้นที่ทางตอนเหนือ 84 องศาและทางตอนใต้ 80 องศาหรือนอกประเทศที่มีไว้ให้ใช้ หากอยู่นอกพื้นที่ที่ได้รับอนุญาต พิกัดตำแหน่งของคุณจะไม่แสดงบนนาฬิกา

### 3.14. ข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูรายละเอียดซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์ของนาฬิกาได้จากกรดั่งค่าในส่วน **ทั่วไป (ทั่วไป) » เกี่ยวกับ (เกี่ยวกับ)**

## 4. คุณสมบัติพิเศษ

### 4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย

นอกจากการเฝ้าดูกิจกรรมตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันแล้ว คุณยังใช้หน้าพิกาบันทึกการออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดูข้อมูลอย่างละเอียดและติดตามความคืบหน้าได้

วิธีบันทึกการออกกำลังกาย

1. ใส่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ (อุปกรณ์เสริม)
2. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
3. แตะไอคอนออกกำลังกาย หรือกดปุ่มกลาง



4. ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนผ่านโหมดกีฬาและแตะตำแหน่งที่คุณต้องการที่จะใช้ หรือเลื่อนด้วยปุ่มบนและล่าง แล้วเลือกด้วยปุ่มกลาง
5. ชุดไอคอนจะปรากฏเหนือตัวบ่งชี้เริ่มต้น โดยขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณกำลังใช้กับโหมดกีฬา (เช่น อัตราการเต้นหัวใจ หรือ GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว) ไอคอนลูกศร (GPS ที่เชื่อมต่อ) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะที่ค้นหา และเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อพบสัญญาณ ไอคอนหัวใจ (อัตราการเต้นของหัวใจ) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะที่ค้นหาและเมื่อพบสัญญาณจะเปลี่ยนเป็นหัวใจสีเขียวที่ติดอยู่กับเข็มขัดหากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจหรือหัวใจที่มีสี โดยไม่ต้องใช้เข็มขัดหากคุณใช้แอปพลิเคชัน เช่น เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ นอกจากนี้ยังมีการประมาณแบตเตอรี่ที่มองเห็นได้ ซึ่งจะบอกว่าคุณสามารถออกกำลังกายได้กี่ชั่วโมงก่อนที่แบตเตอรี่จะหมด

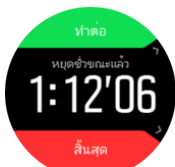
หากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ แต่ไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียวเท่านั้น (หมายความว่าเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบแอปพลิเคชันทำงานอยู่) ให้ตรวจสอบว่าเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจจับคู่แล้ว ดูที่ 4.12. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์, และเลือกโหมดกีฬาอีกครั้ง

คุณอาจรอให้แต่ละไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียวหรือเริ่มบันทึกได้ทันทีโดยกดปุ่มตรงกลาง



คุณอาจรอให้แต่ละไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียวหรือเริ่มบันทึกได้ทันทีโดยกดปุ่มตรงกลาง

6. ในขณะที่บันทึก คุณสามารถสลับการแสดงผลไปมาด้วยปุ่มกลาง หรือใช้หน้าจอสัมผัสหากเปิดใช้งานอยู่
7. กดปุ่มบนเพื่อหยุดบันทึกชั่วคราว หยุดและบันทึกด้วยปุ่มล่าง หรือทำต่อโดยใช้ปุ่มบน



ถ้าโหมดกีฬาที่คุณเลือกมีตัวเลือก เช่น การตั้งค่าเป้าหมายระยะเวลา คุณสามารถปรับตัวเลือกนั้นก่อนเริ่มการบันทึก โดยปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่าง นอกจากนี้ ยังปรับตัวเลือกโหมดกีฬาในขณะที่บันทึกได้ โดยกดปุ่มกลางค้างไว้



**เคล็ดลับ:** ขณะทำการบันทึก คุณสามารถแตะที่จอเพื่อดูป๊อปอัพที่แสดงเวลาปัจจุบันและระดับแบตเตอรี่ได้

ถ้าใช้โหมดนำทิศทางสปอร์ตอยู่ ให้สลับกีฬาโดยกดปุ่มบนค้างไว้

หลังจากที่คุณหยุดการบันทึก จะมีข้อความถามว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณสามารถตอบหรือข้ามคำถามได้ (โปรดดู 4.1.9. ความรู้สึก) จากนั้นจะได้รับข้อมูลสรุปกิจกรรมที่เลือกดูได้ด้วยการแตะหน้าจอหรือกดปุ่ม



หากคุณทำบันทึกที่ไม่ต้องการเก็บไว้ สามารถลบรายการบันทึกได้โดยเลื่อนไปใต้สรุป แล้วแตะปุ่มลบ นอกจากนี้ คุณยังสามารถลบบันทึกในลักษณะเดียวกันจากสมุดจดรายการต่างๆ



#### 4.1.1. โหมดกีฬา

นาฬิกามีโหมดกีฬาที่ตั้งไว้แล้วมากมายให้เลือก โหมดเหล่านี้จะออกแบบมาเพื่อกิจกรรมและวัตถุประสงค์แบบเจาะจง ตั้งแต่การเดินเล่นข้างนอกไปจนถึงการแข่งขันไตรกีฬา

เมื่อบันทึกการออกกำลังกาย (ดู 4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณสามารถปิดขึ้นและลงเพื่อดูรายการโหมดกีฬาได้ และไอคอนที่ส่วนท้ายเพื่อดูรายการที่สมบูรณ์และโหมดกีฬาทั้งหมด



โหมดกีฬาแต่ละโหมดมีชุดจอแสดงผลที่ไม่ซ้ำกันซึ่งแสดงข้อมูลที่แตกต่างกันไปตามโหมดกีฬาที่เลือก คุณสามารถแก้ไขและปรับแต่งข้อมูลที่แสดงบนหน้าปัดนาฬิการะหว่างการออกกำลังกายได้ด้วยแอป Suunto

เรียนรู้วิธีปรับแต่งโหมดกีฬาในแอป Suunto (Android) หรือแอป Suunto (iOS)

#### 4.1.2. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย

สามารถกำหนดเป้าหมายต่างๆ ได้โดยใช้ Suunto 9 ขณะออกกำลังกาย

หากโหมดกีฬาที่เลือกไว้มีตัวเลือกเป้าหมาย สามารถปรับค่าเหล่านี้ก่อนเริ่มบันทึก โดยปิดขึ้นหรือกดปุ่มขวา



เพื่อการออกกำลังกาย โดยมีเป้าหมายทั่วไป:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มกลางเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. แตะ เป้าหมาย หรือกดปุ่มตรงกลาง
3. เลือก ระยะเวลา หรือ ระยะทาง
4. เลือกเป้าหมาย
5. ปิดขวาเพื่อกลับไปตัวเลือกโหมดกีฬา

เมื่อเปิดเป้าหมายทั่วไปแล้ว แถบแสดงเป้าหมายจะปรากฏขึ้นทุกครั้งที่มีการแสดงข้อมูลความถี่หัวใจ



นอกจากนี้ คุณ还将ได้รับการแจ้งเตือนเมื่อคุณไปถึงเป้าหมาย 50% และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่คุณกำหนดแล้ว

เพื่อการออกกำลังกาย โดยมีเป้าหมายเข้มข้น:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือก โหมดกีฬา
2. สลับเปิด โจนแข่งขึ้น
3. เลือก โจน HR โจนวางระยะ หรือ โจนใช้กำลัง  
(ตัวเลือกจะขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาที่เลือกไว้และขึ้นอยู่กับว่าคุณมีพ็อคที่จับคู่กับนาฬิกาอยู่หรือไม่)
4. เลือก โจนเป้าหมาย
5. บิดขวาเพื่อกลับไปตัวเลือกโหมดกีฬา

#### 4.1.3. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถนำทางตามเส้นทางหรือ POI ได้ในขณะที่กำลังบันทึกการออกกำลังกาย

โหมดกีฬาที่ใช้กำหนดให้เปิด GPS ไว้เพื่อเข้าไปยังตัวเลือกการนำทาง หากความแม่นยำของ GPS ในโหมดกีฬาเป็น OK (ปานกลาง) หรือ Good (ดี) เมื่อคุณเลือกเส้นทางหรือ POI ความถูกต้องของ GPS จะเปลี่ยนเป็น Best (ดีที่สุด)

วิธีนำทางขณะออกกำลังกาย:

1. สร้างเส้นทางหรือ POI ในแอป Suunto และซิงค์นาฬิกาของคุณ หากคุณยังไม่ได้ดำเนินการ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS จากนั้นบิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือก หรือเริ่มการบันทึกของคุณก่อน จากนั้นกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
3. เลื่อนไปยัง การนำทาง และแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มตรงกลาง
4. บิดขึ้นและลงหรือกดปุ่มบนและล่างเพื่อเลือกตัวเลือกการนำทางแล้วกดปุ่มกลาง
5. เลือกเส้นทางหรือ POI ที่คุณต้องการนำทางแล้วกดปุ่มกลาง จากนั้นกดปุ่มบนเพื่อเริ่มการนำทาง

หากคุณยังไม่เริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ขั้นตอนสุดท้ายจะนำคุณกลับไปยังตัวเลือกโหมดกีฬา เลื่อนขึ้นไปทีมนุ่มมองเริ่มต้นและเริ่มต้นการบันทึกตามปกติ

ในขณะที่ออกกำลังกาย บิดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลาง เพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอการนำทางซึ่งแสดงเส้นทางหรือจุดที่เลือกไว้ โปรดดูข้อมูลการนำทางเพิ่มเติม ดูที่ 4.4.6.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ และ 4.4.4. เส้นทาง

ในขณะที่เปิดหน้าจอนี้ คุณสามารถบิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง จากตัวเลือกการนำทาง คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้ เช่น เลือกเส้นทางอื่นหรือ POI อื่นๆ ตรวจสอบพ็อคที่ตั้งปัจจุบันของคุณ รวมถึงสิ้นสุดการนำทางโดยเลือก เส้นทาง

##### 4.1.3.1. เกะติดเส้นทาง

ในสภาพแวดล้อมในเมือง GPS จะพยายามติดตามคุณอย่างถูกต้อง หากคุณเลือกเส้นทางใดเส้นทางหนึ่งที่กำหนดไว้ล่วงหน้าและไปตามเส้นทางนั้น GPS ของนาฬิกาจะถูกใช้เพื่อค้นหาตำแหน่งที่คุณอยู่บนเส้นทางที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเท่านั้น ไม่ใช่การสร้างเส้นทางจากการวิ่ง แทร็กที่บันทึกจะเหมือนกับเส้นทางที่ใช้สำหรับการวิ่ง



วิธีใช้งาน เกะติดเส้นทาง ขณะออกกำลังกาย:

1. สร้างเส้นทางในแอป Suunto และซิงค์นาฬิกาของคุณ หากคุณยังไม่ได้ดำเนินการ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS และกดบิดขึ้นหรือปุ่มขวาล่างเพื่อเปิดตัวเลือก
3. เลื่อนไปยัง การนำทาง และแตะหรือกดปุ่มตรงกลาง
4. เลือก เกะติดเส้นทาง และกดปุ่มตรงกลาง
5. เลือกเส้นทางที่คุณต้องการนำทางแล้วกดปุ่มกลาง
6. กดปุ่มบนหรือแตะ นำทาง

เริ่มออกกำลังกายตามปกติและไปตามเส้นทางที่เลือก

#### 4.1.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่

ระบบการจัดการพลังงานแบตเตอรี่ของ Suunto 9 ของคุณ ใช้เทคโนโลยีแบตเตอรี่อัจฉริยะเพื่อช่วยให้คุณมั่นใจว่านาฬิกาของคุณจะไม่พลังงานหมดในเวลาที่คุณต้องการใช้งานมากที่สุด

ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ 4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณจะเห็นการประมาณอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ในโหมดแบตเตอรี่ปัจจุบัน



มีโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสี่โหมด: **สมรรถนะ** (ค่าเริ่มต้น), **ความอึด**, **อัลตรา** และ **ทัวร์** การเปลี่ยนระหว่างโหมดเหล่านี้จะไม่แค่เพียงเปลี่ยนอายุการใช้งานแบตเตอรี่ แต่ยังเปลี่ยนประสิทธิภาพการทำงานของนาฬิกาด้วย



**หมายเหตุ:** ตามค่าเริ่มต้น, โหมด อัลตรา และ ทัวร์ จะปิดใช้งานการติดตาม HR ทั้งหมด (ทั้งข้อมือและหน้าอก) ในการเปิดใช้งานการติดตาม HR (ในโหมด อัลตรา และ ทัวร์) ไปยัง ตัวเลือก ภายใต้วงชี้เริ่มต้น

ขณะอยู่ในหน้าจอเริ่มต้นให้แตะ **ตัวเลือก** » **โหมดแบตเตอรี่** เพื่อเปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่และดูว่าแต่ละโหมดมีผลต่อประสิทธิภาพของนาฬิกาอย่างไร



**เคล็ดลับ:** นอกจากนี้ยังสามารถเปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่ในหน้าจอเริ่มต้นได้โดยกดปุ่มบน

นอกเหนือจากโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดไว้ล่วงหน้าทั้งสี่โหมดนี้ คุณยังสามารถสร้างโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดเองด้วยการตั้งค่าที่คุณต้องการ โหมดที่กำหนดเองเป็นโหมดเฉพาะสำหรับโหมดกีฬานั้น ๆ ทำให้สามารถสร้างโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดเองสำหรับโหมดกีฬาทุกประเภท



**หมายเหตุ:** หากขณะออกกำลังกายคุณเริ่มนำทางหรือใช้ข้อมูลการนำทางเช่นเวลาที่คาดว่าจะเดินทางถึงโดยประมาณ (ETA) GPS จะไปที่ **ดีที่สุด** โดยไม่คำนึงถึงโหมดแบตเตอรี่

#### การแจ้งเตือนแบตเตอรี่

นอกเหนือจากโหมดแบตเตอรี่แล้วนาฬิกาของคุณจะใช้การแจ้งเตือนอัจฉริยะเพื่อช่วยให้คุณมั่นใจว่าคุณมีแบตเตอรี่เพียงพอสำหรับการผจญภัยครั้งต่อไป เช่น การแจ้งเตือนบางอย่างที่เป็นแบบป้องกันล่วงหน้าที่อิงตามประวัติการใช้งานของคุณ นอกจากนี้คุณจะได้รับแจ้งเตือนเมื่อนาฬิกาแจ้งเตือนว่าแบตเตอรี่ของคุณเหลือน้อยขณะบันทึกกิจกรรม โดยระบบจะแนะนำให้เปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่โดยอัตโนมัติ



นาฬิกาของคุณจะแจ้งเตือนคุณเมื่อแบตเตอรี่เหลือ 20% และแจ้งเตือนอีกครั้งที่ 10%

#### 4.1.5. การว่ายน้ำ

คุณสามารถใช้ Suunto 9 สำหรับการว่ายน้ำในสระหรือแหล่งน้ำเปิด

เมื่อใช้โหมดกีฬาว่ายน้ำในสระ นาฬิกาจะใช้ความยาวของสระว่ายน้ำเพื่อระบุระยะทาง คุณสามารถเปลี่ยนความยาวของสระว่ายน้ำได้ตามต้องการ โดยใช้ตัวเลือกโหมดกีฬาก่อนเริ่มว่ายน้ำ

ส่วนการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้องโผล่พ้นน้ำเป็นช่วงๆ เหมือนกับการว่ายน้ำฟรีสไตล์เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ทำทนายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติดังนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ

- ชิงค้ำนาฬิกากับบัญชีออนไลน์ก่อนที่คุณจะว่ายน้ำเพื่อปรับ GPS ให้เหมาะสมด้วยข้อมูลวงโคจรดาวเทียมใหม่ล่าสุด
- หลังจากเลือกโหมดกีฬาว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดและจับสัญญาณ GPS ได้แล้ว โปรดรออย่างน้อยสามนาทีก่อนเริ่มว่ายน้ำ ทั้งนี้เพื่อให้เวลา GPS จับสัญญาณที่แรงพอ

#### 4.1.6. การออกกำลังแบบหนักสลับเบา

การออกกำลังแบบหนักสลับเบาเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบที่พบได้ทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากและน้อยโดยทำเป็นชุดซ้ำๆ กัน คุณสามารถกำหนดการออกกำลังแบบหนักสลับเบาสำหรับโหมดกีฬาแต่ละโหมดในนาฬิกาได้โดยใช้ Suunto 9

เมื่อต้องการกำหนดการออกกำลังแบบเว้นจังหวะ คุณต้องตั้งค่าทั้งหมด 4 รายการ ดังนี้

- ช่วงสลับการออกกำลัง: สลับเปิด/ปิดเพื่อเปิดการออกกำลังแบบหนักสลับเบา เมื่อเปิดการตั้งค่านี้ ระบบจะเพิ่มการออกกำลังแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬาของคุณ
- การทำซ้ำ: จำนวนชุดการสลับและการฟื้นตัวที่ต้องการทำ
- ช่วงสลับการออกกำลัง: ความยาวของช่วงการออกกำลังแบบหนักโดยขึ้นอยู่กับระยะทางหรือระยะเวลา
- การฟื้นตัว: เวลาพักในระหว่างสลับหนักเบาโดยขึ้นอยู่กับระยะทางหรือระยะเวลา

หากใช้ระยะทางเป็นตัวกำหนดช่วงสลับการออกกำลัง คุณต้องอยู่ในโหมดกีฬาที่มีการวัดระยะทาง โดยอาจวัดจาก GPS หรือจาก POD เท้าหรือจักรยานได้



**หมายเหตุ:** หากคุณกำลังใช้ช่วงสลับการออกกำลังอยู่ คุณจะไม่สามารถเปิดใช้งานการนำทางได้

วิธีออกกำลังแบบหนักสลับเบา:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มกลางเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลื่อนลงไปที่ ช่วงเวลา (ช่วงสลับการออกกำลัง) และแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลาง
3. เปิดใช้ช่วงสลับการออกกำลังและปรับการตั้งค่าที่ตั้งชื่อไว้ข้างต้น



4. เลื่อนกลับไปที่มีมุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. ปิดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มกลางจนกว่าเข้าไปยังช่วงการออกกำลังที่แสดงและกดปุ่มบนเมื่อพร้อมที่จะเริ่มออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา



6. หากต้องการหยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา ก่อนที่จะออกกำลังกายครบทุกชุด ให้กดปุ่มกลางเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬาและปิด ช่วงเวลา (ช่วงสลับการออกกำลัง)



**หมายเหตุ:** ในขณะที่ใช้น้ำจ่อช่วงเวลา ปุ่มกดจะทำงานตามปกติเช่น กดปุ่มบนเพื่อหยุดการบันทึกการออกกำลังกายชั่วคราว ไม่ใช่หยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาเพียงอย่างเดียว

หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว ระบบจะปิดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬานั้น โดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม การตั้งค่าอื่น ๆ จะยังคงอยู่เพื่อให้คุณเริ่มออกกำลังกายแบบเดียวกันเมื่อใช้โหมดกีฬานี้ในครั้งหน้าได้ง่าย

#### 4.1.7. ธีมหน้าจอ

คุณสามารถเปลี่ยนธีมโดยใช้ธีมสว่างและธีมมืดเพื่อให้อ่านหน้าปัดนาฬิกาได้สะดวกในระหว่างออกกำลังกายหรือนำทางได้

เมื่อใช้ธีมแบบสว่าง พื้นหลังของหน้าจอจะสว่างและตัวเลขมีสีเขียว

ส่วนธีมแบบมืด ภาพที่เห็นจะกลับกัน โดยพื้นหลังจะมีสีเขียวและตัวเลขจะสว่าง

ธีมเป็นการตั้งค่าที่มีผลกับทั้งระบบ ซึ่งเปลี่ยนในนาฬิกาได้ไม่ว่าจะใช้โหมดกีฬาแบบใดก็ตาม

วิธีเปลี่ยนธีมหน้าจอในโหมดกีฬา

1. ไปที่โหมดกีฬาโหมดใดก็ได้ แล้วปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลื่อนไปยัง **ชุดรูปแบบ (ธีม)** แล้วกดปุ่มกลาง
3. สลับระหว่าง สว่าง และ มืด โดยปิดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มบนและล่าง แล้วยอมรับด้วยปุ่มกลาง
4. เลื่อนขึ้นเพื่อออกจากตัวเลือกโหมดกีฬา และเริ่ม (หรือออกจาก) โหมดกีฬา

#### 4.1.8. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ

การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติจะหยุดบันทึกการออกกำลังกายเมื่อคุณเคลื่อนไหวช้ากว่า 2 กม./ชม. (1.2 ไมล์ต่อชม.) เมื่อความเร็วเพิ่มขึ้นมากกว่า 3 กม./ชม. (1.9 ไมล์ต่อชั่วโมง) ระบบจะบันทึกต่อโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถเปิด/ปิดโหมดหยุดชั่วคราวอัตโนมัติสำหรับการตั้งค่าโหมดกีฬาแต่ละโหมดในนาฬิกา ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย

หากเปิดการหยุดชั่วคราวอัตโนมัติไว้ในระหว่างการบันทึก จะมีข้อผิดพลาดแจ้งเตือนให้ทราบเมื่อมีการหยุดบันทึกชั่วคราวโดยอัตโนมัติ



แตะข้อความข้อผิดพลาดต่อไปเพื่อตรวจสอบเวลาปัจจุบันและระดับแบตเตอรี่



คุณสามารถปล่อยให้เครื่องบันทึกต่อโดยอัตโนมัติเมื่อเริ่มเคลื่อนไหวอีกครั้ง หรือกลับมาจากหน้าจอป๊อปอัพด้วยตัวเองได้โดยกดปุ่มบน

#### 4.1.9. ความรู้สึก

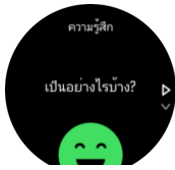
หากคุณมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การติดตามว่าคุณรู้สึกอย่างไรหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นสิ่งที่สำคัญของคุณภาพร่างกายโดยรวมของคุณ โค้ชหรือผู้ฝึกสอนส่วนตัวยังสามารถใช้แนวโน้มของคุณรู้สึกของคุณเพื่อติดตามความคืบหน้าได้เมื่อเวลาผ่านไป

มีระดับความรู้สึกห้าแบบให้เลือก:

- แย่
- เล็กน้อย
- ดี
- ดีมาก
- ยอดเยี่ยม

สิ่งที่ตัวเลือกเหล่านี้หมายถึงจะขึ้นอยู่กับคุณ (และโค้ชของคุณ) ที่จะตัดสินใจ สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องใช้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับการออกกำลังกายแต่ละครั้ง คุณสามารถบันทึกความรู้สึกของคุณในนาฬิกาโดยตรงหลังจากหยุดการบันทึก โดยการตอบคำถาม 'เป็นอย่างไรบ้าง?'



คุณสามารถจัดการตอบคำถามได้โดยกดปุ่มตรงกลาง

## 4.2. การควบคุมสื่อ

Suunto 9 ของคุณสามารถใช้เพื่อควบคุมเพลง พอดแคสต์ สื่ออื่น ๆ ที่เล่นบนโทรศัพท์ หรือส่งจากโทรศัพท์ของคุณไปยังอุปกรณ์อื่น การควบคุมสื่อเปิดอยู่โดยค่าเริ่มต้น แต่สามารถปิดได้ใน การตั้งค่า » การควบคุมสื่อ



**หมายเหตุ:** คุณต้องจับคู่นาฬิกากับโทรศัพท์ก่อนจึงจะสามารถใช้งาน การควบคุมสื่อ

ในการเข้าถึงส่วนควบคุมสื่อ กดปุ่มกลางจากหน้าปัดนาฬิกา หรือขณะออกกำลังกาย กดปุ่มกลางจนกว่าหน้าจอควบคุมสื่อจะปรากฏขึ้น

ในหน้าจอควบคุมสื่อ ปุ่มต่าง ๆ มีฟังก์ชันต่อไปนี้



- เล่น/หยุดชั่วคราว: ปุ่มขวาบน
- เพลง/ตอนถัดไป: ปุ่มขวาล่าง
- เพลง/ตอนก่อนหน้า: ปุ่มขวาบน (กดค้าง)
- ปริมาณ: ปุ่มขวาล่าง (กดค้าง) จะเป็นการเปิดส่วนควบคุมระดับเสียง
  - ในหน้าจอควบคุมระดับเสียง ปุ่มขวาบนจะเพิ่มระดับเสียงและปุ่มขวาล่างจะลดระดับเสียง กดปุ่มกลางเพื่อกลับไปยังหน้าจอควบคุมสื่อ

กดปุ่มกลางเพื่อออกจากหน้าจอควบคุมสื่อ



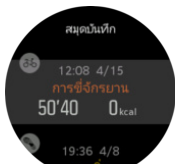
**หมายเหตุ:** หากนาฬิกาของคุณมีหน้าจอสัมผัส คุณสามารถใช้การควบคุมสื่อได้โดยแตะที่ไอคอนบนหน้าจอ

## 4.3. สมุดบันทึก

คุณสามารถเข้าถึงสมุดบันทึกโดยการปิดลงหรือกดปุ่มด้านบนจนกว่าคุณจะได้เห็น ไอคอนสมุดจรายการต่างๆ ..



แตะที่รายการบันทึกที่คุณต้องการดูและเลื่อนดูบันทึกโดยปัดนิ้วขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มขวาบนหรือล่างขวา



**หมายเหตุ:** รายการบันทึกจะยังคงเป็นสีเทาจนกว่าจะมีการซิงค์กับบัญชีออนไลน์ของคุณ

ออกจากบันทึกโดยปัดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้ และซิงค์และสองครั้งบนหน้าจอเพื่อกลับไปยังหน้าปัดนาฬิกาได้

## 4.4. การนำทาง

### 4.4.1. การนำทางด้วยเบร็จ

การนำทางด้วยเบร็จเป็นคุณลักษณะที่คุณสามารถใช้กลางแจ้งเพื่อไปตามเส้นทางเป้าหมายสำหรับตำแหน่งที่ตั้งที่คุณเห็นหรือดูจากแผนที่ข้างหน้า คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เป็นเข็มทิศแบบแยกเดี่ยว หรือใช้ร่วมกับแผนที่กระดาษก็ได้

หากคุณตั้งค่าระยะทางและระดับความสูงของเป้าหมายขณะกำหนดทิศทาง คุณจะสามารถใช้นาฬิกาเพื่อนำทางไปยังตำแหน่งเป้าหมายนั้นได้



วิธีใช้การนำทางด้วยเบร็จระหว่างออกกำลังกาย (ใช้ได้เฉพาะกับกิจกรรมกลางแจ้ง):

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. แตะ การนำทาง หรือกดปุ่มตรงกลาง
3. เลือก เบร็จ
4. หากจำเป็นให้ปรับเทียบเข็มทิศโดยทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
5. ใช้ลูกศรสีน้ำเงินบนหน้าจอไปยังตำแหน่งเป้าหมายของคุณแล้วกดปุ่มตรงกลาง
6. หากคุณไม่ทราบระยะทางและความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก ไม่
7. กดปุ่มตรงกลางเพื่อรับทราบเบร็จที่ตั้งไว้และกลับไปตัวเลือกโหมดกีฬา
8. หากคุณทราบระยะทางและระดับความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก และ
9. ป้อนระยะทางและระดับความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง
10. กดปุ่มตรงกลางเพื่อรับทราบเบร็จที่ตั้งไว้และกลับไปตัวเลือกโหมดกีฬา

ในการใช้การนำทางด้วยเบร็จโดยไม่ต้องออกกำลังกาย:

1. เลื่อนไปที่ การนำทาง โดยการบิดลงหรือกดปุ่มบน
2. เลือก เบร็จ
3. หากจำเป็นให้ปรับเทียบเข็มทิศโดยทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
4. ใช้ลูกศรสีน้ำเงินบนหน้าจอไปยังตำแหน่งเป้าหมายของคุณแล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. หากคุณไม่ทราบระยะทางและความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก ไม่ และตามลูกศรสีน้ำเงินไปยังตำแหน่งที่ตั้งนั้น
6. หากคุณทราบระยะทางและระดับความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก และ
7. ป้อนระยะทางและระดับความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง และตามลูกศรสีน้ำเงินไปยังตำแหน่งนั้น การแสดงผลจะแสดงทั้งระยะทางและระดับความสูงที่เหลือของตำแหน่ง
8. ตั้งเบร็จใหม่โดยปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่าง
9. สิ้นสุดการนำทางโดยกดปุ่มบน

### 4.4.2. เข็มทิศ

Suunto 9 มีเข็มทิศดิจิทัลที่ช่วยให้คุณปรับทิศทางตัวเองที่สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็กได้ เข็มทิศที่ชดเชยการเอียง จะช่วยให้คุณอ่านค่าได้ถูกต้องแม้ว่าเข็มทิศจะไม่อยู่ในระนาบแนวนอน

คุณสามารถเข้าใช้เข็มทิศจากตัวเปิดโปรแกรมได้ในส่วน การนำทาง (การนำทาง) » เข็มทิศ (เข็มทิศ)

การแสดงผลเข็มทิศ จะมีข้อมูลต่อไปนี้:

- ลูกศรที่ชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก
- ทิศทางการมุ่งหน้า
- ทิศที่มุ่งหน้าไปเป็นองศา
- เวลา (เวลาที่ท้องถิ่น) หรือระดับแบตเตอรี่ และบนหน้าจอเพื่อเปลี่ยนมุมมอง



หากต้องการออกจากเข็มทิศ ให้ปิดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้

ขณะอยู่ในหน้าจอเข็มทิศ คุณสามารถบิดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอ หรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดจะทำให้คุณเข้าถึงการนำทางอย่างรวดเร็ว เช่น การตรวจสอบพิกัดตำแหน่งปัจจุบัน หรือการเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง



บิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อออกจากรายการทางลัด

#### 4.4.2.1. การปรับเทียบเข็มทิศ

หากเข็มทิศยังไม่ได้รับการปรับเทียบ ระบบจะแจ้งให้คุณปรับเทียบเข็มทิศเมื่อเข้าสู่การแสดงผลเข็มทิศ



หากคุณต้องการปรับเทียบเข็มทิศใหม่คุณสามารถเริ่มการปรับเทียบอีกครั้งได้จากการตั้งค่าภายใต้ การนำทาง » การตั้งค่าการนำทาง » ปรับเทียบเข็มทิศ

#### 4.4.2.2. การตั้งค่าเดคลิเนชัน

ต้องมีการตั้งค่า เดคลิเนชัน เพื่อให้แน่ใจว่ามีการอ่านค่าเข็มทิศที่ถูกต้อง

แผนที่ที่กระด้างจะชี้ไปที่ทิศเหนือจริง แต่เข็มทิศจะชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก - ภูมิภาคบนโลกที่มีแรงสนามแม่เหล็กของโลกดึงดูดอยู่ เนื่องจากทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงไม่อยู่ในตำแหน่งเดียวกันคุณต้องตั้งค่าการเบี่ยงเบนบนเข็มทิศของคุณ มุมระหว่างทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงคือค่าการเบี่ยงเบนของคุณ

ค่าเดคลิเนชันจะแสดงไว้ในทุกๆ แผนที่ ตำแหน่งของทิศเหนือแม่เหล็กเปลี่ยนแปลงทุกปีดังนั้นค่าการปฏิเสชที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบันที่สุดสามารถพบได้จากเว็บไซต์เช่น [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)

แต่ แผนที่โอเรียนเทียร์จะวาดขึ้นตามความสัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก หากกำลังใช้แผนที่โอเรียนเทียร์ คุณต้องปิดการแก้ไขค่าเดคลิเนชัน โดยตั้งค่ามุมนี้เป็น 0 องศา

คุณสามารถตั้งค่าการปฏิเสชได้จากการตั้งค่าภายใต้ การนำทาง » การตั้งค่าการนำทาง » การเบี่ยงเบน

#### 4.4.3. Find back

หากคุณใช้ GPS ในการบันทึกกิจกรรม Suunto 9 จะบันทึกจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายไว้โดยอัตโนมัติ ด้วย Find back Suunto 9 จะช่วยให้คุณกลับสู่จุดเริ่มต้นได้โดยตรง

วิธีเริ่มใช้งาน Find back:

1. เริ่มการออกกำลังกายด้วย GPS
2. บิดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มตรงกลางจนกว่าจะถึงหน้าจอการนำทาง
3. บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัด
4. เลื่อนลงไปที่ Find back และแตะจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อเลือก





การนำทางจะแสดงเป็นจอแสดงผลสุดท้ายในโหมดกีฬาที่เลือก



วิธีดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับตำแหน่งปัจจุบันของคุณ:

1. จากมุมมองของ Find back ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. เลือก รายละเอียด (รายละเอียด)



3. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนผ่านรายการ



ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อออกจากมุมมองรายละเอียด

#### 4.4.4. เส้นทาง

คุณสามารถใช้ Suunto 9 ของคุณเพื่อนำทาง วางแผนเส้นทางของคุณด้วยแอป Suunto และถ่ายโอนไปยังนาฬิกาของคุณด้วยการซิงค์ครั้งถัดไป

วิธีนำทางตามเส้นทาง:

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้
2. เลื่อนไปยัง การนำทาง และแตะที่ไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง



3. เลื่อนไปยัง เส้นทาง และกดปุ่มกลางเพื่อเปิดรายการเส้นทาง



4. เลื่อนไปที่เส้นทางที่คุณต้องการนำทางแล้วกดปุ่มกลาง



5. เลือก **เริ่มออกกำลังกาย** หากต้องการใช้เส้นทางสำหรับการออกกำลังกาย หรือเลือก **นำทางเท่านั้น** หากต้องการดูเส้นทางในเส้นทางเท่านั้น



**หมายเหตุ:** หากคุณนำทางไปตามเส้นทางเท่านั้น จะไม่มีการบันทึกหรือบันทึกสิ่งใดในแอป Suunto

6. กดปุ่มบนอีกครั้งเมื่อใดก็ได้เพื่อหยุดการนำทาง

และหน้าจอเพื่อสลับแผนที่ภาพรวมและมุมมองแบบละเอียด



ซูมเข้าและออกในมุมมองแบบละเอียด โดยแตะหน้าจอหรือคลิกปุ่มกลางค้างไว้ ปรับระดับการซูมด้วยปุ่มบนและปุ่มล่าง



ขณะใช้หน้าจอนำทาง คุณสามารถปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอหรือคลิกปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดช่วยให้เข้าไปยังการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น บันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณหรือเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

คุณยังสามารถเริ่มออกกำลังกายจากรายการทางลัดได้อีกด้วย การเลือก **เริ่มออกกำลังกาย** จะเปิดเมนูโหมดกีฬาและคุณสามารถเริ่มบันทึกการออกกำลังกายได้ หากคุณสิ้นสุดการออกกำลังกาย การนำทางก็จะสิ้นสุดลงด้วย

นอกจากนี้ โหมดกีฬาทุกโหมดที่มี GPS จะมีตัวเลือกการเลือกเส้นทางด้วย ดูที่ [4.1.3. การนำทางขณะออกกำลังกาย](#)

## คู่มือการนำทาง

ขณะที่ไปตามเส้นทาง นาฬิกาจะช่วยให้คุณอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องโดยแจ้งเตือนเพิ่มเติมเมื่อคุณเคลื่อนที่ไปตามเส้นทาง

เช่น ถ้าคุณออกนอกเส้นทางเกิน 100 เมตร (330 ฟุต) นาฬิกาจะแจ้งให้ทราบว่าคุณไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง และแจ้งให้ทราบเมื่อคุณกลับเข้าเส้นทางแล้ว เมื่อไปถึงเวย์พอยท์ของ POI บนเส้นทาง คุณจะเห็นการแจ้งเตือนบอกระยะทางและเวลาโดยประมาณระหว่างทาง (ETE) ไปยังจุดเวย์พอยท์ถัดไปหรือ POI



**หมายเหตุ:** หากคุณไปยังเส้นทางที่คัดกลับมาที่เดิม เช่น ในรูปที่ 8 และคุณเลี้ยวผิดที่ทางแยก นาฬิกาของคุณจะถือว่าคุณตั้งใจจะไปทิศทางที่แตกต่างจากในเส้นทาง นาฬิกาแสดงเวย์พอยท์ตามทิศทางของเส้นทางใหม่ในปัจจุบัน ขอให้จับตามดูเส้นทางไว้เพื่อเดินทางไปในเส้นทางที่ถูกต้อง ขณะนำทางตามเส้นทางที่คาดเดา

## การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว

เมื่อสร้างเส้นทางในแอป Suunto คุณสามารถเลือกเปิดใช้งานคำแนะนำแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวได้ เมื่อเส้นทางถูกโอนไปยังนาฬิกาของคุณและใช้สำหรับการนำทางระบบจะให้คำแนะนำแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวพร้อมเสียงเตือนและข้อมูลว่าจะเลี้ยวไปทางใด

### 4.4.5. การนำทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวขับเคลื่อน โดย Komoot

หากคุณเป็นสมาชิก Komoot คุณสามารถค้นหาหรือวางแผนเส้นทางด้วย Komoot และซิงค์ข้อมูลเหล่านี้กับ Suunto 9 ของคุณผ่านแอป Suunto นอกจากนี้การออกกำลังกายของคุณที่บันทึกด้วยนาฬิกาจะซิงค์กับ Komoot โดยอัตโนมัติ

เมื่อใช้การนำทางตามเส้นทางกับ Suunto 9 ของคุณร่วมกับเส้นทางจาก Komoot นาฬิกาของคุณจะแจ้งเตือนคุณด้วยเสียงเมื่อถึงเวลาเลี้ยวและข้อความว่าจะเลี้ยวไปทางใด



ในการใช้การนำทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวขับเคลื่อนโดย Komoot

1. ลงทะเบียนที่ Komoot.com
2. โหลดแอป Suunto เลือกบริการพันธมิตร
3. เลือก Komoot และเชื่อมต่อโดยใช้ข้อมูลประจำตัวเดียวกับที่คุณใช้ในการลงทะเบียน Komoot

เส้นทางที่คุณเลือกหรือวางแผนไว้ทั้งหมด (เรียกว่า“ทัวร์” ใน Komoot) ใน Komoot จะซิงค์กับแอป Suunto โดยอัตโนมัติซึ่งคุณสามารถโอนไปยังนาฬิกาได้อย่างง่ายดาย

ทำตามคำแนะนำในส่วน 4.4.4. Routes (เส้นทาง) และเลือกเส้นทางของคุณจาก Komoot เพื่อรับการแจ้งเตือนแบบเลี้ยวต่อเลี้ยว

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความร่วมมือระหว่าง Suunto และ Komoot โปรดดู <http://www.suunto.com/komoot>



หมายเหตุ: ขณะนี้ Komoot ยังไม่มีให้บริการในประเทศจีน

#### 4.4.6. จุดสนใจ

จุดสนใจหรือ POI เป็นสถานที่พิเศษ เช่น จุดตั้งค่ายพักแรมหรือจุดชมวิวดูเส้นทาง คุณสามารถบันทึกและนำทางไปได้ในภายหลัง คุณสามารถสร้าง POI ในแอป Suunto จากแผนที่และไม่จำเป็นต้องอยู่ที่ตำแหน่ง POI การสร้าง POI ในนาฬิกาของคุณทำได้โดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ

POI แต่ละแห่งจะกำหนดโดย:

- ชื่อ POI
- ประเภท POI
- วันที่และเวลาที่สร้าง
- ละติจูด
- ลองจิจูด
- ระดับความสูง

คุณสามารถบันทึก POI ได้ถึง 250 รายการในนาฬิกา

##### 4.4.6.1. การเพิ่มและลบ POI

คุณสามารถเพิ่ม POI ให้กับนาฬิกาของคุณด้วยแอป Suunto หรือโดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณในนาฬิกา

ถ้าคุณออกมาข้างนอกในขณะที่สวมนาฬิกาอยู่ จากนั้นเจอจุดที่ต้องการบันทึกเป็น POI ก็สามารถเพิ่มตำแหน่งลงในนาฬิกาได้โดยตรง

วิธีเพิ่ม POI ลงในนาฬิกา:

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปยัง การนำทาง และแตะที่ไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง
3. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไปยัง ตำแหน่งของคุณ และกดปุ่มตรงกลาง
4. รอให้นาฬิกาเปิดใช้งาน GPS และค้นหาตำแหน่งของคุณ
5. เมื่อนาฬิกาแสดงละติจูดและลองจิจูดของคุณ ให้กดปุ่มบนเพื่อบันทึกตำแหน่งของคุณเป็น POI และเลือกประเภท POI
6. ตามค่าเริ่มต้นชื่อ POI จะเหมือนกับประเภท POI (โดยมีหมายเลขกำกับตามหลัง) คุณสามารถแก้ไขชื่อได้ในภายหลังในแอป Suunto

## การลบ POI

คุณสามารถลบ POI ได้โดยการลบ POI ออกจากรายการ POI ในนาฬิกาหรือลบ POI ในแอป Suunto

วิธีลบ POI ในนาฬิกา:

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปยัง การนำทาง และแตะที่ไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง
3. บัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไปยัง จุดสนใจ และกดปุ่มตรงกลาง
4. เลื่อนไปที่ POI ที่คุณต้องการนำออกจากนาฬิกาแล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. เลื่อนไปที่ส่วนท้ายของรายละเอียดแล้วเลือก ลบ

เมื่อลบ POI ออกจากนาฬิกาแล้ว POI จะไม่ลบออกถาวร

หากต้องการลบ POI อย่างถาวรคุณต้องลบ POI ในแอป Suunto

### 4.4.6.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ

คุณสามารถนำทางไปยังจุดสนใจใดๆ ที่อยู่ในรายการจุดสนใจของนาฬิกา



**หมายเหตุ:** เมื่อมีการนำทางไปยังจุดสนใจ นาฬิกาของคุณจะใช้ GPS เต็มที่

ในการนำทางสู่ POI:

1. ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อเปิดตัวเรียกเมนู
2. เลื่อนไปที่ การนำทาง (การนำทาง) แล้วแตะไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปยัง จุดสนใจ แล้วกดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดรายการจุดสนใจ
4. เลื่อนไปยังจุดสนใจที่ต้องการไป แล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. กดปุ่มขวาบนเพื่อเริ่มนำทาง
6. กดปุ่มบนอีกครั้งได้ทุกเมื่อเพื่อหยุดการนำทาง

การนำทางไปยังจุดสนใจมีสองมุมมอง:

- มุมมอง POI พร้อมด้วยตัวบ่งชี้ทิศทางและระยะทางไปยัง POI



- มุมมองแผนที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันของคุณเทียบกับจุดสนใจ (POI) และเส้นทางการนำทาง (เส้นทางที่คุณเดินทาง)



ปิดไปทางซ้ายหรือขวา หรือกดปุ่มกลางเพื่อสลับระหว่างมุมมอง

























**เคล็ดลับ:** ขณะอยู่ในมุมมอง POI ให้แตะหน้าจอเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมในแถวล่าง เช่น ความสูงที่ต่างกันระหว่างตำแหน่งปัจจุบันกับ POI และเวลาการเดินทางโดยประมาณ (ETA) หรือเส้นทาง (ETE)













ในมุมมองแผนที่ จุดสนใจอื่นๆ ใกล้เคียงจะแสดงเป็นสีเทา และหน้าจอเพื่อสลับระหว่างแผนที่ภาพรวมและมุมมองที่มีรายละเอียดเพิ่มเติม คุณจะปรับระดับการซูมในมุมมองรายละเอียดได้โดยกดปุ่มตรงกลาง แล้วซูมเข้าและออกด้วยปุ่มบนและปุ่มล่าง

ขณะนำทาง คุณสามารถปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอ หรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดจะช่วยให้คุณเข้าถึงรายละเอียด POI ได้อย่างรวดเร็ว เช่น การบันทึกตำแหน่งปัจจุบัน การเลือก POI อื่นเพื่อนำทางไป รวมทั้งการจบการนำทาง

#### 4.4.6.3. ประเภทจุดสนใจ

ประเภทจุดสนใจที่มีให้เลือกใน Suunto 9 มีดังนี้

	จุดสนใจทั่วไป
	ที่นอน (สัตว์ สำหรับล่าสัตว์)
	เริ่มต้น (จุดเริ่มต้นของเส้นทางหรือทางเดิน)
	ล่าสัตว์ใหญ่ (สัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	นก (สัตว์ สำหรับล่าสัตว์)
	อาคาร บ้าน
	คาเฟ่ อาหาร ร้านอาหาร
	แคมป์ พักแรม
	รถ ที่จอดรถ
	ถ้ำ
	ผา ภูเขา เนินเขา หุบเขา
	ชายฝั่ง ทะเลสาบ แม่น้ำ น้ำ
	ทางแยก
	เหตุฉุกเฉิน
	สิ้นสุด (จุดสิ้นสุดเส้นทางหรือทางเดิน)
	ปลา จุดตกปลา
	ป่า
	ภูมิสมบัติ
	โฮสเทล โรงแรม ที่พัก
	ข้อมูล
	ทุ่งหญ้า
	ยอดเขา

	รอยเท้า (รอยเท้าสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	ถนน
	หินผา
	รอยถูล (ร่องรอยจากสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	รอยขูดขีด (ร่องรอยจากสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	การอิง (สำหรับล่าสัตว์)
	มองเห็น
	ล่าสัตว์เล็ก (สัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	เพิงล่าสัตว์ (สำหรับล่าสัตว์)
	ทางเดิน
	จุดพักแรม (สำหรับล่าสัตว์)
	น้ำตก

## 4.5. กิจกรรมประจำวัน

### 4.5.1. การติดตามกิจกรรม

นาฬิกาจะติดตามระดับกิจกรรมโดยรวมที่ทำตลอดทั้งวัน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ ไม่ว่าจะแค่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือกำลังฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นก็ตาม

การทำร่างกายให้กระฉับกระเฉงและออกกำลังกายเป็นสิ่งดี แต่คุณต้องจัดวันพักผ่อนที่เหมาะสมโดยทำกิจกรรมเบาๆ เมื่อฝึกซ้อมอย่างหนัก

ตัวนับกิจกรรมจะรีเซ็ตทุกๆ วันเวลาที่เที่ยงคืน ในวันสุดท้ายของสัปดาห์ (วันอาทิตย์) นาฬิกาจะแสดงข้อมูลสรุปกิจกรรมของคุณ โดยแสดงค่าเฉลี่ยสำหรับจำนวนรวมในแต่ละสัปดาห์และแต่ละวัน

ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างจากจอหน้าปิดเพื่อดูจำนวนก้าวที่ทำได้ทั้งหมด



นาฬิกาจะนับจำนวนก้าวโดยใช้มิเตอร์วัดความเร็ว การนับจำนวนก้าวจะสะสมต่อไปเรื่อยๆ ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน ในขณะที่บันทึกช่วงการออกกำลังกายและกิจกรรมอื่นๆ อย่างไรก็ตาม นาฬิกาจะไม่นับก้าวในการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น ว่ายน้ำและปั่นจักรยาน

นอกจากจำนวนก้าวแล้ว คุณสามารถแตะหน้าจอเพื่อดูปริมาณแคลอรี โดยประมาณของแต่ละวัน



ตัวเลขขนาดใหญ่กลางหน้าจอคือจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้วโดยประมาณในระหว่างวัน คุณจะเห็นปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่เผาผลาญไปแล้วด้านล่างของรวมจะแสดงทั้งแคลอรีจากการออกกำลังกายและอัตราการเผาผลาญพื้นฐานของคุณ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

วงแหวนในหน้าจอทั้งสองซึ่งให้ว่าคุณใกล้ถึงเป้าหมายของกิจกรรมในแต่ละวันมากน้อยแค่ไหน เป้าหมายเหล่านี้ปรับให้เข้ากับการตั้งค่าส่วนตัวได้ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

นอกจากนี้ยังดูจำนวนก้าวในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาได้โดยปิดไปทางซ้าย ปิดซ้ายหรือกดปุ่มตรงกลางอีกครั้งเพื่อดูการเผาผลาญแคลอรี



ปิดขึ้นเพื่อดูกิจกรรมในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาแทนการดูกราฟ

## เป้าหมายกิจกรรม

คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายประจำวันได้ทั้งจำนวนก้าวและปริมาณแคลอรี ขณะอยู่ในหน้าจอกิจกรรม ให้แตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดการตั้งค่าเป้าหมายกิจกรรม



ขณะตั้งจำนวนก้าวเป้าหมาย คุณสามารถกำหนดจำนวนก้าวทั้งหมดที่จะเดินในแต่ละวันได้

แคลอรีทั้งหมดที่คุณเผาผลาญต่อวันจะขึ้นอยู่กับปัจจัยสองอย่าง ได้แก่ อัตราการเผาผลาญพื้นฐาน (BMR) และกิจกรรมทางกาย



ค่า BMR คือปริมาณแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก ซึ่งเป็นปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องใช้เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและทำงานบางอย่างได้ เช่น กะพริบตาหรือทำให้หัวใจเต้น ปริมาณแคลอรีนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุและเพศ

เมื่อตั้งปริมาณแคลอรีเป้าหมายแล้ว คุณต้องกำหนดปริมาณแคลอรีที่ต้องการเผาผลาญ นอกเหนือจากค่า BMR หรือที่เรียกว่าแคลอรีจากกิจกรรมทางร่างกาย วงแหวนในหน้าจอแสดงความคืบหน้าในการทำกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในระหว่างวันเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

### 4.5.2. HR แบบทันที

การแสดงผลอัตราการเต้นหัวใจทันที (HR) แสดงภาพรวมแบบย่อของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

กดปุ่มขวาจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอแสดงผล HR



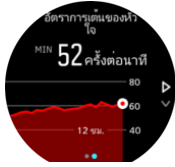
ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อออกจากหน้านั้นและกลับไปหน้าจอปัดนาฬิกาตามปกติ

### 4.5.3. HR ประจำวัน

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันแสดงอัตราการเต้นของหัวใจในรอบ 12 ชั่วโมง ซึ่งข้อมูลนี้เป็นประโยชน์โดยบ่งบอกการฟื้นตัวของร่างกายหลังจากออกกำลังกายอย่างหนัก เป็นต้น

หน้าจอก็จะแสดงกราฟอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงเวลา 12 ชั่วโมง กราฟจะแสดงโดยใช้ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยตามช่วงเวลา 24 นาที นอกจากนี้ เมื่อปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่าง คุณจะเห็นอัตราการเผาผลาญแคลอรีรายชั่วโมงและอัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมงโดยเฉลี่ย

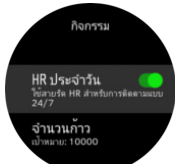
อัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมงที่ผ่านมาเป็นตัวบ่งชี้การฟื้นตัวที่ดี ถ้าอัตรานี้สูงกว่าปกติ คุณอาจยังฟื้นสภาพจากการออกกำลังกายครั้งสุดท้ายล่าสุดได้ไม่เต็มที่



หากคุณบันทึกการออกกำลังกาย ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละวันจะสะท้อนถึงอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นและการเผาผลาญแคลอรีจากการออกกำลังกายของคุณ โปรดทราบว่ากราฟและอัตราการเผาผลาญพลังงานมาจากค่าเฉลี่ย ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณขึ้นสูงสุดที่ 200 ครั้งต่อนาทีขณะออกกำลังกาย กราฟจะไม่แสดงค่าสูงสุด แต่แสดงค่าเฉลี่ยจาก 24 นาทีเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจและระดับสูงสุด

คุณต้องเปิดคุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันก่อน จึงจะเห็นหน้าจออัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน เปิดหรือปิดคุณลักษณะนี้ได้จากการตั้งค่าในกิจกรรม หากคุณอยู่ในหน้าจออัตราการเต้นหัวใจรายวัน ก็จะเข้าสู่การตั้งค่ากิจกรรมได้โดยกดปุ่มกลางค้างไว้

หลังจากเปิดคุณลักษณะ HR ประจำวันแล้ว นาฬิกาจะเปิดเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลเป็นประจำเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ ซึ่งจะเพิ่มการใช้แบตเตอรี่เล็กน้อย



เมื่อเปิดคุณลักษณะนี้แล้ว นาฬิกาจะใช้เวลา 24 นาทีก่อนจะแสดงข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน

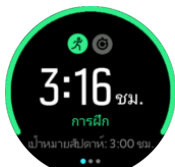
วิธีดู HR ประจำวัน

1. กดปุ่มขวาล่างจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอแสดงผล HR
2. บิดซ้ายเพื่อเข้าสู่หน้าจอ HR ประจำวัน
3. บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อดูการเผาผลาญแคลอรี

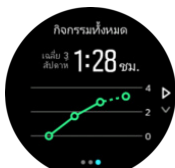
## 4.6. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย

นาฬิกาจะบอกภาพรวมกิจกรรมการออกกำลังกาย

บิดซ้ายหรือกดปุ่มล่างจากมุมมองหน้าปัดเพื่อดูข้อมูลเชิงลึกของการออกกำลังกาย



บิดซ้ายหรือกดปุ่มตรงกลางสองครั้งเพื่อดูกราฟกิจกรรมทั้งหมดในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมาและระยะเวลาเฉลี่ย และหน้าจอเพื่อสลับกิจกรรมต่างๆ ที่ทำไว้ในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา



บิดขึ้นหรือกดปุ่มขวาล่างเพื่อดูสรุปผลการออกกำลังกายทั้งหมดของสัปดาห์ปัจจุบัน บทสรุปจะรวมระยะเวลาและแคลอรี การบิดขึ้นเมื่อเลือกกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงจะแสดงรายละเอียดของกิจกรรมนั้น





## 4.7. การฟื้นตัว

เวลาในการฟื้นตัวคือเวลาที่ร่างกายของคุณต้องใช้ในการฟื้นตัวหลังจากออกกำลังกาย มีหน่วยเป็นชั่วโมง เวลานี้จะขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่บันทึกเอาไว้ รวมทั้งความเมื่อยล้าโดยรวม

ระยะเวลาในการฟื้นตัวจะสะสมมาจากการออกกำลังกายประเภท กล่าวคือ เวลาฟื้นตัวของสมของคุณในการฝึกซ้อมที่นาน แต่ระดับความเข้มข้นต่ำจะเท่ากับที่ความเข้มข้นสูง

เวลาจะสะสมในการฝึกซ้อมทุกครั้ง ดังนั้น หากคุณฝึกซ้อมอีกครั้งก่อนที่เวลาจะหมดลง เวลาสะสมใหม่จะเพิ่มเข้าไปในส่วนที่เหลือจากการฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ หากต้องการดูเวลาการฟื้นตัวจากหน้าปัดนาฬิกา ให้บีบขึ้นหรือกดปุ่มขวาแล้วจะเห็นหน้าจอกการฝึกซ้อมและการฟื้นตัว และเพื่อสลับระหว่างการฝึกซ้อมและการฟื้นตัว



เนื่องจากเวลาในการฟื้นตัวเป็นเพียงเวลาโดยประมาณ ชั่วโมงสะสมจะนับถอยหลังอย่างคงที่ โดยไม่คำนึงถึงระดับการออกกำลังกายของคุณหรือปัจจัยส่วนตัวอื่นๆ หากคุณแข็งแรงมาก คุณอาจฟื้นตัวเร็วกว่าที่คาดไว้ในทางกลับกัน หากคุณเป็นหวัด การฟื้นตัวของคุณอาจจะช้ากว่าที่คาดไว้

## 4.8. การติดตามการนอนหลับ

การนอนหลับตอนกลางคืนที่ดีถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับจิตใจและร่างกายที่แข็งแรง คุณสามารถใช้หน้าปัดนาฬิกาติดตามการนอนหลับ และเวลาที่ใช้ในการนอนหลับโดยเฉลี่ย

เมื่อคุณใส่หน้าปัดนาฬิกาเข้าอน Suunto 9 จะเป็นการติดตามการนอนหลับของคุณด้วยข้อมูลจากมาตรวัดความเร็ว

ติดตามการนอนหลับ:

1. ไปที่การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา เลื่อนลงไปที่ **นอนหลับ** และกดปุ่มตรงกลาง
2. สลับเปิด **การติดตามการนอน**



3. ตั้งเวลาเข้าอนและตื่นนอนตามกิจวัตรการนอนหลับปกติของคุณ

หลังจากที่คุณกำหนดเวลาเข้าอนแล้ว คุณสามารถเลือกให้หน้าปัดนาฬิกาอยู่ในโหมด ห้ามรบกวน ในช่วงเวลานอนได้

ขั้นตอนที่ 3 ข้างต้น กำหนดเวลาเข้าอนของคุณ โดยนาฬิกาจะใช้ช่วงเวลาดังกล่าวเพื่อระบุเวลาที่คุณนอนหลับ (ในช่วงเวลาเข้าอน) และรายงานการนอนหลับทั้งหมดเป็นช่วงเวลาเดียว เช่น ถ้าคุณลุกขึ้นดื่มน้ำในตอนกลางคืน นาฬิกาจะนับการนอนหลับหลังจากนั้นเป็นช่วงเดียวกัน



**หมายเหตุ:** หากคุณเข้าอนก่อนเวลา และตื่นหลังเลยเวลานอนไปแล้ว นาฬิกาจะไม่นับว่าเป็นช่วงการนอนหลับ คุณควรตั้งเวลานอนตามเวลาที่เร็วที่สุดที่จะเข้าอน และช่วงเวลาที่อาจตื่นนอน

เมื่อเปิดการติดตามการนอนหลับแล้ว คุณยังตั้งเป้าหมายการนอนหลับได้อีกด้วย ผู้ใหญ่โดยทั่วไปต้องใช้เวลานอน 7 ถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้ เวลาการนอนหลับของคุณอาจต่างจากช่วงเวลาทั่วไปได้

## แนวโน้มการนอนหลับ

เมื่อตื่นนอน นาฬิกาจะทักทายด้วยข้อมูลสรุปการนอนหลับที่ผ่านมา โดยระบุระยะเวลาอนหลับทั้งหมด รวมเวลาที่คุณตื่นอยู่ (เดิน ไปเดินมา) และเวลาที่หลับลึก (ไม่มีอาการเคลื่อนไหว)

นอกเหนือจากข้อมูลสรุปการนอนหลับแล้ว คุณยังติดตามแนวโน้มการนอนหลับโดยรวมได้จากข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการนอนหลับ กดปุ่มขวาล่างจากหน้าปิดนาฬิกาจนกว่าจะเห็นหน้าจอ **นอนหลับ** มุมมองแรกจะแสดงการนอนหลับครั้งล่าสุดเทียบกับเป้าหมายการนอนหลับที่ตั้งไว้



ขณะอยู่ในโหมดนอนหลับ ให้ปิดซ้ายเพื่อดูการนอนหลับเฉลี่ยในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา ปิดขึ้นเพื่อดูเวลาการนอนหลับจริงในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา

ขณะแสดงผลหน้าจอการนอนหลับเฉลี่ย ให้ปิดซ้ายเพื่อดูกราฟค่า HR โดยเฉลี่ยในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา



ปิดขึ้นเพื่อดูค่า HR จริงในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา



**หมายเหตุ:** จากหน้าจอ **นอนหลับ** คุณสามารถกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่าการติดตามการนอนหลับ



**หมายเหตุ:** การวัดค่าการนอนหลับทั้งหมดมาจากการเคลื่อนไหวเท่านั้น จึงเป็นค่าประมาณที่อาจไม่ใช่พฤติกรรมการนอนหลับที่แท้จริงของคุณ

## คุณภาพการนอนหลับ

นอกเหนือจากระยะเวลาแล้ว นาฬิกาของคุณยังสามารถประเมินคุณภาพการนอนหลับด้วยการติดตามความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจระหว่างการนอนหลับ ความแตกต่างเป็นตัวบ่งชี้ว่าการนอนหลับของคุณช่วยให้คุณพักผ่อนและฟื้นตัวได้ดีเพียงใด คุณภาพการนอนหลับจะแสดงเป็นสเกลจาก 0 ถึง 100 ในสรุปการนอนหลับ โดยที่ 100 คือมีคุณภาพที่ดีที่สุด

## การวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะหลับ

หากใส่ นาฬิกาในช่วงกลางคืน คุณจะได้อ่านและเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจขณะนอนหลับ ควรตรวจสอบว่า HR ราชวันเปิดอยู่ (ดูที่ 4.5.3. HR ประจำวัน) เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นแบบออปติคอลในช่วงกลางคืน

## โหมดห้ามรบกวนอัตโนมัติ

คุณสามารถใช้การตั้งค่า “ห้ามรบกวนอัตโนมัติ” เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติขณะนอนหลับ

## 4.9. ความเครียดและการฟื้นตัว

ทรัพยากรของคุณเป็นตัวชี้วัดระดับพลังงานของร่างกายที่ดี และแปลความสามารถของคุณในการจัดการความเครียดและรับมือกับความท้าทายในแต่ละวัน

ความเครียดและการออกกำลังกายจะทำให้ทรัพยากรของคุณหมดสิ้นลง ในขณะที่การพักผ่อนและการฟื้นตัวจะถูกลบกลับมา การนอนหลับที่ดีเป็นส่วนสำคัญของ การทำให้ร่างกายของคุณมีทรัพยากรที่ต้องการ

เมื่อระดับทรัพยากรของคุณสูงขึ้น คุณจะรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า การออกไปวิ่งเมื่อทรัพยากรของคุณสูงหมายความว่า คุณอาจจะมีวิ่งที่ดี เพราะร่างกายของคุณมีพลังงานที่จำเป็นในการปรับตัวและปรับปรุงผลลัพธ์ที่ได้

ความสามารถในการติดตามแหล่งทรัพยากรของคุณจะช่วยให้คุณจัดการและใช้งานได้อย่างชาญฉลาด นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้ระดับทรัพยากรของคุณเพื่อเป็นแนวทางในการระบุปัจจัยความเครียดได้ด้วย รวมทั้งผลต่อการฟื้นตัวอย่างมีประสิทธิภาพ และผลจากโภชนาการที่ดี

ความเครียดและการฟื้นสภาพจะใช้การอ่านค่าเซ็นเซอร์หัวใจ และเพื่อรับข้อมูลเหล่านี้ระหว่างวัน ต้องเปิดใช้งาน HR ประจำวัน ดูที่ 4.5.3. HR ประจำวัน

เป็นสิ่งสำคัญที่ HR สูงสุด ของคุณและ HR ขณะพักก่อน ต้องตั้งค่าให้ตรงกับอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อให้แน่ใจว่าคุณได้รับการอ่านที่แม่นยำที่สุด โดยค่าเริ่มต้น HR ขณะพักก่อน ค่านี้จะตั้งไว้ที่ 60 bpm และ HR สูงสุด จะขึ้นอยู่กับอายุของคุณ

ค่า HR เหล่านี้สามารถเปลี่ยนได้ง่าย ๆ ในส่วนการตั้งค่าที่ **GENERAL -> PERSONAL**



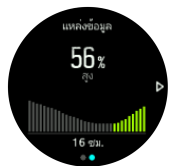
**เคล็ดลับ:** ใช้การอ่านอัตราการเต้นของหัวใจค่าสุดท้ายที่วัดได้ระหว่างการนอนหลับเป็น HR ขณะพักก่อน

กดปุ่มขวาล่างเพื่อเลื่อนไปที่การแสดงผลความเครียดและการฟื้นตัว



มาตรวัดรอบ ๆ การแสดงผลนี้แสดงถึงระดับทรพยากรโดยรวมของคุณ ถ้าเป็นสีเขียวหมายความว่าค่ากำลังฟื้นตัว ตัวบ่งชี้สถานะและเวลาจะบอกสถานะปัจจุบันของคุณ (ใช้งาน ไม่ใช้งาน การฟื้นตัว หรือเครียด) และระยะเวลาที่คุณอยู่ในสถานะนั้น เช่น ในภาพหน้าจอนี้ คุณได้ฟื้นตัวในช่วง 4 ชั่วโมงที่ผ่านมา

กดปุ่มกลางเพื่อดูแผนภูมิแท่งที่แสดงทรพยากรของคุณในช่วง 16 ชั่วโมงที่ผ่านมา



แถบสีเขียวแสดงช่วงเวลาที่ค่ากำลังฟื้นตัว ค่าเปอร์เซ็นต์เป็นค่าประมาณระดับทรพยากรปัจจุบันของคุณ

## 4.10. ระดับความสมบูรณ์แข็งแรง

ความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจที่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพโดยรวม สุขภาวะที่ดี และสมรรถนะทางการกีฬาของคุณ

ระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจของคุณกำหนดเป็น VO2max (การใช้ออกซิเจนสูงสุด) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายว่าเป็นการวัดค่าสมรรถนะความทนทานแบบแอโรบิก กล่าวได้ว่า VO2max แสดงให้เห็นว่าร่างกายของคุณสามารถใช้ออกซิเจนได้ดีเพียงใด ยิ่งค่า VO2max ของคุณสูงขึ้น แสดงว่าคุณใช้ออกซิเจนได้ดียิ่งขึ้น

การประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ขึ้นอยู่กับการตรวจจับการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจในระหว่างการออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือเดินที่บันทึกไว้ หากต้องการประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ให้บันทึกการวิ่งหรือเดินด้วยระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีในขณะที่สวมใส่ Suunto 9 ของคุณ

นาฬิกาของคุณจะสามารถประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณสำหรับการออกกำลังกายด้วยการวิ่งและเดินทั้งหมด

ระดับความแข็งแรงปัจจุบันของคุณจะแสดงในหน้าจอแสดงระดับความสมบูรณ์จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มด้านล่างขวาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอที่แสดงระดับความสมบูรณ์



**หมายเหตุ:** หากนาฬิกายังไม่ได้ประมาณระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ จอแสดงผลระดับความสมบูรณ์แข็งแรงจะแนะนำคุณต่อไป

ข้อมูลย้อนหลังจากการออกกำลังกายด้วยการวิ่งและการเดินที่บันทึกไว้ มีส่วนช่วยให้มั่นใจว่าการประมาณค่า VO2max ของคุณมีความแม่นยำ ยิ่งคุณบันทึกกิจกรรมด้วย Suunto 9 ของคุณมากเท่าใด การประมาณค่า VO2max ของคุณก็จะแม่นยำมากขึ้นเท่านั้น

มีระดับความสมบูรณ์แข็งแรงแปดระดับ: ตั้งแต่ดีมาก, เยี่ยม, พอใช้, เฉลี่ย, ต่ำ, ต่ำมาก, ขอดเยี่ยม, ต่ำเลิศ, ต่ำมาก และขอดเยี่ยม ค่าจะขึ้นอยู่กับอายุและเพศของคุณ และยิ่งค่าสูงขึ้น ระดับความสมบูรณ์แข็งแรงจะยิ่งดีขึ้น

และหน้าจอเพื่อดูอายุความฟิตโดยประมาณของคุณ อายุความสมบูรณ์แข็งแรงเป็นค่าตัวชี้วัดที่ตีความค่า VO2max ของคุณอีกครั้งในด้านอายุ การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำจะช่วยให้คุณเพิ่มมูลค่า VO2max และลดอายุความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ



การปรับปรุง VO2max เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม และประวัติการออกกำลังกาย หากคุณแข็งแรงมากอยู่แล้ว การเพิ่มระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณจะช้าลง หากคุณเพิ่งเริ่มออกกำลังกายเป็นประจำ คุณอาจเห็นว่าความสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

#### 4.11. เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอก

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่เข้ากับ Bluetooth® Smart ได้ เช่น Suunto Smart Sensor กับ Suunto 9 เพื่อดูข้อมูลความเข้มข้นในการออกกำลังกายได้อย่างแม่นยำ

เมื่อใช้ Suunto Smart Sensor คุณสามารถใช้หน่วยความจำอัตราการเต้นของหัวใจได้ด้วย ฟังก์ชันเซ็นเซอร์หน่วยความจำจะบันทึกข้อมูล หากการเชื่อมต่อกับนาฬิกาสะดุดลง เช่น ขณะว่ายน้ำ (ส่งข้อมูลได้น้ำไม่ได้)

นอกจากนี้ ชีววงวนาฬิกาทั้งไว้ได้หลังจากเริ่มการบันทึกแล้ว โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมจากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor หรือเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้ Bluetooth® Smart ได้

และดูวิธีจับคู่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจกับนาฬิกาได้ใน 4.12. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

#### 4.12. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

จับคู่นาฬิกากับ Bluetooth Smart POD และเซ็นเซอร์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมขณะบันทึกการออกกำลังกายได้ เช่น พลังงานที่ใช้ในการขี่จักรยาน

Suunto 9 รองรับ POD และเซ็นเซอร์ในประเภทต่อไปนี้

- อัตราการเต้นของหัวใจ
- จักรยาน
- กำลัง
- เท้า



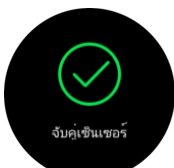
**หมายเหตุ:** คุณจะไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่ ดู 3.5. โหมดเครื่องบิน

วิธีจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกา แล้วเลือก การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ)
2. เลือก จับคู่เซ็นเซอร์ (จับคู่เซ็นเซอร์) เพื่อดูรายการประเภทของเซ็นเซอร์
3. ปิดลงเพื่อดูรายการทั้งหมด แล้วแตะประเภทของเซ็นเซอร์ที่ต้องการจับคู่



4. ทำตามคำแนะนำในนาฬิกาเพื่อให้เสร็จสิ้นการจับคู่ (โปรดดูที่เซ็นเซอร์หรือคู่มือ POD ถ้าจำเป็น) กดปุ่มกลางเพื่อไปยังขั้นตอนต่อไป



หาก POD มีการตั้งค่าที่จำเป็น เช่น ความยาวข้อเหวี่ยงสำหรับ power POD ข้อความจะปรากฏให้คุณป้อนค่าในระหว่างขั้นตอนการจับคู่

เมื่อจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์แล้ว นาฬิกาจะค้นหาทันทีที่คุณเลือกโหมดกีฬาที่ใช้เซ็นเซอร์ประเภทนั้นๆ

คุณสามารถดูรายการอุปกรณ์ทั้งหมดที่จับคู่ไว้ในนาฬิกา โดยไปที่การตั้งค่าในส่วน การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ) » อุปกรณ์ที่จับคู่ (อุปกรณ์ที่จับคู่)

คุณสามารถลบ (เลิกจับคู่) อุปกรณ์นั้นจากรายการนี้ได้ ถ้าต้องการ เลือกอุปกรณ์ที่ต้องการลบออก แล้วแตะ ลืม (ลืม)

#### 4.12.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน

สำหรับ POD จักรยาน คุณต้องกำหนดเส้นรอบวงของล้อในนาฬิกา เส้นรอบวงต้องเป็นมิลลิเมตรและทำเป็นขั้นตอนในการปรับเทียบ หากเปลี่ยนล้อ (มีขนาดเส้นรอบวงใหม่) ของจักรยาน คุณต้องเปลี่ยนการตั้งค่าเส้นรอบวงล้อในนาฬิกาด้วย

วิธีเปลี่ยนวงล้อ

1. ไปที่การตั้งค่า จากนั้น การเชื่อมต่อ » อุปกรณ์ที่จับคู่
2. เลือก POD จักรยาน
3. เลือกเส้นรอบวงล้อใหม่

#### 4.12.2. การปรับเทียบ foot POD

เมื่อจับคู่ POD ที่เท้า นาฬิกาจะใช้ GPS ปรับเทียบ POD โดยอัตโนมัติ เราขอแนะนำให้ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติ แต่คุณสามารถปิดใช้งานได้ (หากจำเป็น) จากการตั้งค่า POD ในส่วน การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ) » อุปกรณ์ที่จับคู่ (เซ็นเซอร์ที่จับคู่)

ในการปรับเทียบครั้งแรกกับ GPS คุณควรเลือกโหมดกีฬาที่ใช้ POD ที่เท้าและกำหนดความแม่นยำของ GPS ไว้เป็น ดีที่สุด เริ่มต้นการบันทึกและวิ่งในจังหวะคงที่บนพื้นผิวแนวระนาบ ถ้าเป็นไปได้อย่างน้อย 15 นาที

วิ่งที่ความเร็วเฉลี่ยปกติของคุณตอนเริ่มการปรับเทียบ แล้วหยุดการบันทึกการออกกำลังกาย ครั้งต่อไปที่คุณใช้งาน POD การปรับเทียบจะพร้อม นาฬิกาของคุณจะปรับเทียบ foot POD อีกครั้งโดยอัตโนมัติ เมื่อใดก็ตามที่ความเร็ว GPS สามารถใช้ได้

#### 4.12.3. การปรับเทียบ POD ไฟฟ้า

ในส่วน POD ไฟฟ้า (มิเตอร์วัดกำลัง) คุณต้องเริ่มการปรับเทียบจากตัวเลือกโหมดกีฬาในนาฬิกา

วิธีปรับเทียบ POD ไฟฟ้า

1. จับคู่พาวเวอร์ POD กับนาฬิกา หากยังไม่ได้ทำ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้พาวเวอร์ POD แล้วเปิดโหมดตัวเลือก
3. เลือก ปรับเทียบ power POD และทำตามคำแนะนำที่เห็น

คุณควรปรับเทียบ POD ไฟฟ้าเป็นระยะ

### 4.13. ตัวจับเวลา

นาฬิกาจะมีนาฬิกาจับเวลาและตัวนับเวลาถอยหลังที่ใช้ในการวัดเวลาพื้นฐาน เปิดตัวเลือกใช้เมนูจากหน้าปัดนาฬิกา แล้วเลื่อนขึ้นจนกว่าจะเห็นไอคอนนาฬิกาจับเวลา และที่ไอคอนหรือกดปุ่มกลางเพื่อเปิดหน้าจอนาฬิกาจับเวลา



เมื่อเข้าสู่หน้าจอนาฬิกาจับเวลาครั้งแรก นาฬิกาจับเวลาจะแสดงขึ้น หลังจากนั้น นาฬิกาจะจำสิ่งที่คุณใช้ล่าสุด ไม่ว่าจะป็นนาฬิกาจับเวลาหรือตัวนับเวลาถอยหลัง ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัดตั้งตัวจับเวลา (ตั้งค่านาฬิกาจับเวลา) หากต้องการเปลี่ยนการตั้งค่านาฬิกา

## นาฬิกาจับเวลา

เริ่มนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มกลาง



หยุดนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มกลาง คุณสามารถจับเวลาต่อ โดยกดปุ่มกลางอีกครั้ง รีเซ็ตได้โดยกดปุ่มล่าง



ออกจากการจับเวลาด้วยการปิดขวหรือกดปุ่มกลางค้างไว้

## ตัวนับเวลาถอยหลัง

ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างในหน้าจอนาฬิกาจับเวลาเพื่อเปิดเมนูทางลัด จากตรงนั้น คุณสามารถเลือกตัวนับเวลาถอยหลังที่มีอยู่แล้วหรือสร้างตัวนับเวลาถอยหลังเองได้



หยุดและรีเซ็ตตามต้องการ โดยกดปุ่มกลางและปุ่มล่าง

ออกจากการจับเวลาด้วยการปิดขวหรือกดปุ่มกลางค้างไว้

## 4.14. โชนเข้มข้น

การใช้โชนความเข้มข้นให้แนวทางในการสร้างร่างกายให้แข็งแรง โชนความเข้มข้นแต่ละโชนจะเน้นที่ร่างกายของคุณในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจะส่งผลต่อสมรรถนะทางกายที่ต่างกัน โดยจะมี 5 โชน คือ 1 (ต่ำสุด) ถึง 5 (สูงสุด) ซึ่งกำหนดเป็นเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด) จังหวะการก้าวหรือกำลังที่ใช้

ขอแนะนำให้ออกกำลังกายโดยคำนึงถึงระดับความเข้มข้นและทำความเข้าใจว่าความเข้มข้นแต่ละระดับจะให้ความรู้สึกอย่างไร ไม่ว่าคุณจะวางแผนการออกกำลังกายแบบใด อย่าลืมอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ

โชนความเข้มข้น 5 แบบที่ใช้ใน Suunto 9 มีดังนี้

### โชน 1: เบา

การออกกำลังกายในโชน 1 จะค่อนข้างเบาต่อร่างกาย เมื่อพูดถึงการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความเข้มข้นต่ำนี้สำคัญมากต่อการฟื้นฟูสภาพและเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐาน เมื่อคุณเพิ่งเริ่มการออกกำลังกายหรือหลังจากหยุดพักไปนาน การออกกำลังกายประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การขึ้นบันได การขี้อักรยานไปทำงาน โดยมากจะอยู่ในโชนความเข้มข้นนี้

### โชน 2: ปานกลาง

การออกกำลังกายในโชนที่ 2 จะเพิ่มความแข็งแรงขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ความเข้มข้นระดับนี้ทำได้ง่าย แต่หากทำเป็นเวลานาน อาจให้ผลดีมาก การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอส่วนใหญ่ควรอยู่ในโชนนี้ การเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างรากฐานสำหรับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ และเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมรับกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นเวลานานในโชนนี้จะใช้พลังงานมาก โดยเฉพาะจากไขมันในร่างกาย

### โชน 3: หนัก

การออกกำลังกายในโซนที่ 3 จะเริ่มใช้พลังงานมากและรู้สึกเหมือนว่าทำได้ยาก โดยช่วยให้เคลื่อนไหวได้รวดเร็วและทนแรงได้มากขึ้น ในโซนนี้ ร่างกายจะเริ่มสร้างกรดแลคติก แต่ก็กำจัดออกได้หมด คุณควรออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นนี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เนื่องจากร่างกายจะดึงเครียดมาก

#### โซน 4: หนักมาก

การออกกำลังกายในโซนที่ 4 ช่วยเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขันและการใช้ความเร็วสูง การออกกำลังกายในโซนนี้ทำได้ทั้งแบบใช้ความเร็วคงที่หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง (การออกกำลังกายเป็นระยะสั้นๆ สลับหยุดพัก) การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ แต่หากทำบ่อยหรือหนักเกินไปอาจเป็นการใช้งานร่างกายเกินขนาด ซึ่งอาจทำให้ต้องหยุดพักจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน

#### โซน 5: สูงสุด

เมื่ออัตราการเต้นหัวใจระหว่างออกกำลังกายสูงถึงโซนที่ 5 การออกกำลังกายจะให้ความรู้สึกหนักมากที่สุด ร่างกายจะสร้างกรดแลคติกได้เร็วเกินกว่าจะกำจัดออก และคุณจะต้องหยุดพักหลังจากทำไม่ได้ไม่กี่นาที นักกีฬาจะได้การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงสุดนี้ไว้ในโปรแกรมการฝึกซ้อมโดยใช้การควบคุมอย่างเข้มงวด ส่วนผู้ที่นิยมการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำในระดับนี้เลย

### 4.14.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ

โซนอัตราการเต้นของหัวใจกำหนดเป็นช่วงเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด)

คุณจะสามารถดู HR สูงสุดได้ตามค่าเริ่มต้น โดยใช้สมการมาตรฐานต่อไปนี้ 220 - อายุของคุณ ถ้าทราบค่า HR สูงสุดที่แน่นอน ควรปรับค่าเริ่มต้นให้เหมาะสม

Suunto 9 มีโซน HR ที่เป็นค่าเริ่มต้นและค่าเฉพาะกิจกรรม คุณสามารถใช้โซนค่าเริ่มต้นสำหรับกิจกรรมทั้งหมดได้ แต่ใช้โซน HR เฉพาะสำหรับกิจกรรมการวิ่งและจักรยานได้เพื่อการออกกำลังกายที่สูงขึ้นอีกชั้น

#### ตั้งค่า HR สูงสุด

ตั้งค่า HR สูงสุดจากการตั้งค่าใน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนค่าเริ่มต้น

1. แตะค่า HR สูงสุด (ค่าสูงสุด ครั้งต่อนาที) หรือกดปุ่มตรงกลาง
2. เลือก HR สูงสุดค่าใหม่โดยปัดขึ้นหรือลง หรือ กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



3. แตะรายการที่เลือกหรือกดปุ่มตรงกลาง
4. ปัด ไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซน HR



หมายเหตุ: นอกจากนี้ยังตั้งค่า HR สูงสุด ได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **ส่วนบุคคล**

#### ตั้งโซน HR เริ่มต้น

ตั้งค่าโซน HR เริ่มต้นจากการตั้งค่าใน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนค่าเริ่มต้น

1. เลื่อนขึ้น/ลงหรือกดปุ่มตรงกลางเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
2. เลือก HR สูงสุดค่าใหม่โดยปัดขึ้นหรือลงหรือ กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



3. แตะรายการที่เลือกหรือกดปุ่มตรงกลาง
4. ถ้าต้องการออกจากมุมมองโซน HR ให้ปัด ไปทางขวาหรือกดปุ่มกลาง



หมายเหตุ: การเลือก รีเซต ในมุมมองโซน HR จะเป็นการรีเซตโซน HR ไปเป็นค่าเริ่มต้น

## ขวา

ตั้งค่าโซน HR เฉพาะกิจกรรมที่กำหนดเองจากการตั้งค่าภายใต้ การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะกิจกรรม (การวิ่งหรือขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไข หรือกดปุ่มกลางเมื่อมีการไฮไลต์กิจกรรม
2. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดโซน HR
3. เลื่อนขึ้น/ลงหรือกดปุ่มตรงกลางเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
4. เลือก HR ค่าใหม่โดยบิดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



3. แตะรายการที่เลือกหรือกดปุ่มตรงกลาง
4. บิดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซน HR

### 4.14.1.1. การใช้โซน HR ขณะออกกำลังกาย

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 4.1.2. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) มาตรฐานโซน HR 5 ส่วนจะแสดงขึ้นบริเวณขอบบนของหน้าจอโหมคกีฬา (ในโหมคกีฬาทั้งหมดที่รองรับ HR) เกจวัดจะบ่งชี้ว่าคุณออกกำลังกายอยู่ในโซน HR ใด โดยมีแสงสว่างขึ้นในส่วนที่ออกกำลังกายนั้น ลูกศรเล็กๆ ในเกจวัดจะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกายนาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการเต้นของหัวใจอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



นอกจากนี้ คุณสามารถเพิ่มการแสดงผลเฉพาะสำหรับโซนเข้มข้นได้หากคุณปรับเปลี่ยนโหมคกีฬาที่คุณใช้อยู่ในปัจจุบันให้ตรงกับความต้องการ โซนนี้จะแสดงโซนอัตราการเต้นของหัวใจปัจจุบันของคุณในช่องตรงกลาง ระยะเวลาที่คุณอยู่ในโซนนั้น และความห่างระหว่างอัตราการหัวใจต่อนาทีในโซนปัจจุบันกับโซนก่อนหน้าหรือถัดไป สีพื้นหลังของแถบยังระบุโซน HR ที่คุณใช้ออกกำลังกายอยู่ด้วย



ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

### 4.14.2. โซนอัตราการก้าว

โซนอัตราการก้าวจะทำงานเหมือนโซน HR แต่ความเข้มข้นในการออกกำลังกายจะขึ้นอยู่กับการก้าวแทนอัตราการเต้นของหัวใจ โซนอัตราการก้าวจะแสดงเป็นค่าเมตริกหรือแบบอังกฤษ โดยขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าของคุณ

Suunto 9 มีโซนอัตราการก้าวเริ่มต้นห้าโซนที่คุณสามารถใช้ได้หรือจะกำหนดเองก็ได้

มีโซน Pace สำหรับวิ่งและปั่นจักรยาน



### การกำหนดโซนอัตราการก้าว

ตั้งโซนอัตราการก้าวสำหรับกิจกรรมเองได้จากส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะที่ การวิ่ง หรือ การขี่จักรยาน หรือคดปุ่มตรงกลาง
2. ปิดหรือคดปุ่มล่างและเลือกโซนอัตราการก้าว
3. ปิดขึ้น/ลงหรือคดปุ่มบนหรือล่างแล้วคดปุ่มกลางเมื่อโซนก้าวที่คุณต้องการเปลี่ยนมีการไฮไลต์
4. เลือกโซนอัตราการก้าวใหม่ โดยการปิดขึ้น/ลงหรือคดปุ่มบนหรือล่าง



5. คดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซนอัตราการก้าวใหม่
6. ปิดไปทางขวาหรือคดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซนอัตราการก้าว

#### 4.14.2.1. การใช้โซนอัตราการก้าวขณะออกกำลังกาย

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกก้าวเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 4.1.2. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) จะมีการควบคุมวัดโซนอัตราการก้าวซึ่งแบ่งออกเป็นห้าส่วน ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่รอบๆ ขอบนอกของจอภาพแสดงโหมดกีฬา มาตรฐานจะบอกว่าคุณเลือกโซนอัตราการก้าวเป็นเป้าหมายความเข้มข้นโดยส่วนที่เกี่ยวข้องจะสว่างขึ้น ลูกศรเล็กๆ ในแถววัดจะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการก้าวของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



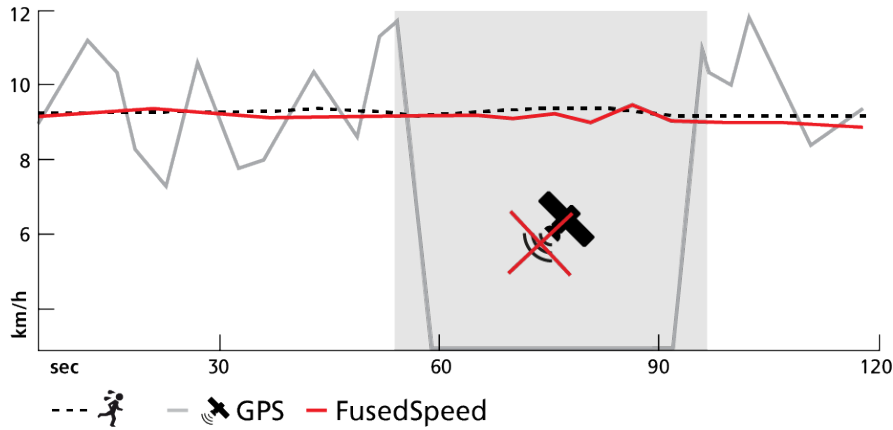
นอกจากนี้ยังมีหน้าจอแสดงผลเฉพาะสำหรับโซนอัตราการก้าวในหน้าจอเริ่มต้น โหมดกีฬาอีกด้วย โซนนี้จะแสดงโซนอัตราการก้าวปัจจุบันของคุณในช่องตรงกลาง ระยะเวลาที่คุณอยู่ในโซนนั้น และความห่างระหว่างโซนปัจจุบันกับโซนก่อนหน้าหรือถัดไป แถบตรงกลางจะสว่างขึ้น ซึ่งหมายความว่าค่ากำลังออกกำลังกายในโซนอัตราการก้าวที่ถูกต้อง



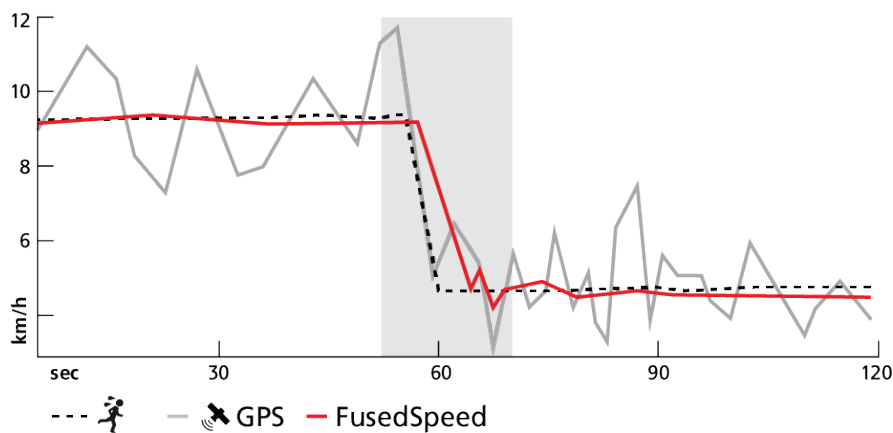
ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

### 4.15. FusedSpeed™

FusedSpeed™ เป็นการผสาน GPS และการอ่านความเร็วจากเซ็นเซอร์ที่ข้อมือเพื่อวัดความเร็วในการวิ่งอย่างแม่นยำมากขึ้น มีการกรองสัญญาณ GPS โดยขึ้นอยู่กับความเร็วที่ข้อมือ ทำให้อุปกรณ์สามารถอ่านความเร็วการวิ่งคงที่ได้แม่นยำขึ้นและการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่รวดเร็วยิ่งขึ้น



FusedSpeed จะให้ประโยชน์มากที่สุดเมื่อคุณต้องการอ่านความเร็วตอบโต้สูงในระหว่างออกกำลังกาย เช่น เมื่อวิ่งบนพื้นที่ขรุขระหรือในระหว่างวิ่งข้ามสลับเร็ว เช่น หากสัญญาณ GPS หลุดชั่วคราว Suunto 9 จะสามารถแสดงผลการอ่านความเร็วได้อย่างแม่นยำต่อไปโดยใช้ตัววัดความเร็วที่ปรับเทียบด้วย GPS



**เคล็ดลับ:** เพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องที่สุดจาก FusedSpeed แนะนำให้เลือกรูปที่นาฬิกาอย่างรวดเร็ว หากคุณถือนาฬิกาไว้ตรงหน้าโดยไม่ขยับ จะลดความแม่นยำของค่าที่อ่าน

FusedSpeed จะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติในระหว่างวิ่งและกิจกรรมประเภทอื่นๆ ที่คล้ายกัน เช่น โยเรียนเทียร์ริง ฟลอร์บอลและฟุตบอล

#### 4.16. FusedTrack

หากต้องการประหยัดแบตเตอรี่ในบางโหมดขณะออกกำลังกาย Suunto 9 ให้เปลี่ยนช่วงเวลาของการอ่าน GPS หากต้องการหลีกเลี่ยงการติดตาม GPS ที่ไม่ถูกต้อง ขณะออกกำลังกาย Suunto 9 ให้ใช้ FusedTrack FusedTrack จะใช้เซ็นเซอร์จับความเคลื่อนไหวเพื่อบันทึกการเคลื่อนไหวของคุณระหว่างการอ่าน GPS ที่ต่างกัน ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารถติดตามการออกกำลังกายของคุณได้ดีขึ้น

FusedTrack จะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติในระหว่างการวิ่งธรรมดาและการวิ่งบนทางธรรมชาติเมื่อเลือกโหมด อัลตรา หรือ ความอึด แบตเตอรี่และช่วยเพิ่มความแม่นยำในการติดตามและระยะทางระหว่างการอ่าน GPS ความอึด โหมดใช้ช่วงเวลาการอ่าน GPS 1 นาทีและ อัลตรา โหมดช่วงเวลาการอ่าน GPS 2 นาที

## 5. คู่มือ SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ คู่มือรวบรวมคำแนะนำแบบเรียลไทม์บนนาฬิกา Suunto ของคุณจากกีฬาและบริการกลางแจ้งที่คุณชื่นชอบ คุณสามารถค้นหาคู่มือใหม่จาก SuuntoPlus™ Store หรือจัดทำคู่มือด้วยเครื่องมือต่างๆ เช่น Workout Planner ของแอป Suunto

โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคู่มือที่มีอยู่ทั้งหมดและวิธีซึ่งคู่มือบุคคลที่สามกับอุปกรณ์ของคุณใน [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides)

วิธีเลือก SuuntoPlus™ คู่มือในนาฬิกาของคุณ:

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลื่อนไปที่คู่มือที่คุณต้องการใช้แล้วกดปุ่มกลาง
3. ช้อนกลับไปที่มีมุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
4. กดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปถึง SuuntoPlus™ คู่มือ ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง



**หมายเหตุ:** Suunto 9 ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว

## 6. แอปกีฬา SuuntoPlus™

แอปกีฬา SuuntoPlus™ จัดเตรียม Suunto 9 ของคุณด้วยเครื่องมือและข้อมูลเชิงลึกใหม่ๆ เพื่อให้คุณมีแรงบันดาลใจและวิธีใหม่ๆ ในการใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง คุณสามารถค้นหาแอปกีฬาใหม่ๆ จาก SuuntoPlus™ Store ที่เผยแพร่แอปใหม่สำหรับ Suunto 9 เลือกแอปที่คุณสนใจและซิงค์เข้ากับนาฬิกา ก่อนนำมาใช้เพื่อการออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น!

วิธีใช้แอปกีฬา SuuntoPlus™:

1. ก่อนจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลือกแอปกีฬาที่ต้องการ
3. หากแอปกีฬาใช้อุปกรณ์ภายนอกหรือเซ็นเซอร์ แอปจะทำการเชื่อมต่อโดยอัตโนมัติ
4. เลื่อนขึ้นไปเพื่อดูมุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. ปิดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปถึงแอปกีฬา SuuntoPlus™ ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง
6. หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว คุณจะพบผลลัพธ์ของแอปกีฬา SuuntoPlus™ ในส่วนสรุป หากมีผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้อง

คุณสามารถเลือกว่าแอปกีฬา SuuntoPlus™ ใดที่คุณต้องการใช้ในนาฬิกาในแอป Suunto ไปที่ [Suunto.com/Suuntoplus](https://Suunto.com/Suuntoplus) เพื่อดูว่านาฬิกาของคุณมีแอปกีฬาใดบ้าง



**หมายเหตุ:** Suunto 9 ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว

## 7. ใช้ได้สำหรับรุ่นบารอมิเตอร์เท่านั้น

คุณสมบัติต่อไปนี้ใช้ได้เฉพาะ Suunto 9 ที่มีบารอมิเตอร์ภายในเครื่องเท่านั้น

### 7.1. ข้อมูลเชิงลึกสภาพกลางแจ้ง

Suunto 9 วัดความดันอากาศสมมุติโดยใช้เซ็นเซอร์วัดความดันที่มีในตัว ระบบนี้จะคำนวณความสูงหรือความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลโดยขึ้นอยู่กับการวัดและค่าอ้างอิงความสูงของคุณ

**⚠️ ข้อควรระวัง:** คอยดูอย่าให้บริเวณรอบๆ รูเซ็นเซอร์ความดันอากาศที่ด้านซ้ายของนาฬิกามีสิ่งสกปรกและทรายติดอยู่อย่าใส่วัตถุใดๆ ลงในช่องนี้เนื่องจากอาจทำความเสียหายให้เซ็นเซอร์ได้

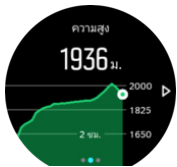
ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อดูระดับความสูงและความดันบรรยากาศในปัจจุบัน



แตะหน้าจอเพื่อดูอุณหภูมิปัจจุบัน



ปิดซ้ายหรือกดปุ่มกลางเพื่อสลับกราฟแนวโน้มของเครื่องวัดความสูงและความดันอากาศ



ตรวจสอบว่ามีที่ตั้งค่าอ้างอิงความสูงอย่างถูกต้อง (โปรดดู 7.1.1. มาตราวัดความสูง) ดูระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันได้จากแผนที่ภูมิประเทศส่วนใหญ่หรือแผนที่ออนไลน์ เช่น Google Maps

การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในท้องถิ่นส่งผลกระทบต่ออ่านความสูง หากสภาพอากาศในท้องถิ่นเปลี่ยนแปลงบ่อย คุณควรวีเซตค่าอ้างอิงระดับความสูงอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะก่อนเริ่มการเดินทางครั้งต่อไป

**🗨️ เคล็ดลับ:** ขณะอยู่ในมุมมองมิเตอร์วัดความสูงหรือบารอมิเตอร์ ให้กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่ากลางแจ้งอย่างรวดเร็วที่สามารถปรับค่าอ้างอิงได้

### โปรไฟล์ Alti-baro อัดโนมัติ

การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศและระดับความสูงจะทำให้ความกดอากาศเปลี่ยนแปลง คุณสามารถจัดการข้อมูลนี้ได้โดย Suunto 9 จะสลับการตีความการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศเป็นระดับความสูงหรือสลับเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศอัตโนมัติ โดยขึ้นอยู่กับการเคลื่อนไหวของคุณ

หากนาฬิกาสัมผัสถึงการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง ก็จะสลับไปเป็นการวัดระดับความสูง เมื่อดูกราฟความสูง นาฬิกาจะอัปเดตข้อมูลโดยล่าช้าไม่เกิน 10 วินาที

ถ้าคุณอยู่ที่ที่มีความสูงคงที่ (เคลื่อนไหวนในแนวตั้งน้อยกว่า 5 เมตรภายใน 12 นาที) นาฬิกาจะแปลผลการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศทั้งหมดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ

### 7.1.1. มาตรฐานวัดความสูง

Suunto 9 ใช้ความกดดันของบรรยากาศในการวัดระดับความสูง คุณต้องกำหนดจุดอ้างอิงความสูงเพื่อให้อ่านค่าได้ถูกต้อง ซึ่งอาจใช้ค่าระดับความสูงปัจจุบันได้ หากคุณทราบค่าที่แน่นอน หรือใช้ FusedAlti (ดู 7.4. FusedAlti™) ในการกำหนดจุดอ้างอิง โดยอัลติโนมิติ

กำหนดจุดอ้างอิงจากการตั้งค่าในส่วน กลางแจ้ง (กลางแจ้ง)

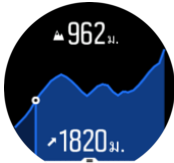


## 7.2. การนำทางในที่สูง

ในกรณีที่เดินทางไปในเส้นทางที่มีข้อมูลระดับความสูง คุณสามารถนำทางโดยขึ้นและลงตามหน้าจอรระดับความสูงได้ ขณะอยู่ในหน้าจอรนำทางหลัก (แสดงเส้นทาง) ให้บิดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มกลางเพื่อสลับไปยังหน้าจอรระดับความสูง

หน้าจอรระดับความสูงจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้

- ด้านบน: ระดับความสูงปัจจุบันของคุณ
- ตรงกลาง: ระดับความสูงที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันของคุณ
- ด้านล่าง: ระดับการขึ้นหรือลงที่เหลือ (และหน้าจอรเพื่อเปลี่ยนมุมมอง)



หากเดินออกมาไกลจากเส้นทางในขณะที่ใช้การนำทางในที่สูง นาฬิกาจะแสดงข้อความ **ออกนอกเส้นทาง** (ออกนอกเส้นทาง) ในหน้าจอรระดับความสูง หากเห็นข้อความนี้ ให้เลื่อนไปยังหน้าจอรนำทางตามเส้นทางเพื่อกลับสู่เส้นทางเดิม ก่อนใช้การนำทางในที่สูงต่อไป

## 7.3. แจ้งเตือนพายุ

การลดลงอย่างมีนัยสำคัญของความกดดันของบรรยากาศจะหมายถึงพายุกำลังมาและคุณควรหาสถานที่หลบ เมื่อสัญญาณเตือนพายุทำงานอยู่ Suunto 9 จะส่งเสียงแจ้งเตือนและแสดงสัญลักษณ์พายุเมื่อความดันลดลง 4 เฮกโตปาสกาล (0.12 นิ้วปรอท) ในช่วงเวลา 3 ชั่วโมง

ในการเปิดทำงานการเตือนพายุ:

1. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. เลื่อนไปยัง **สัญญาณพายุ** และเข้าโดยกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปยัง **แจ้งเตือนพายุ** และสลับเปิด/ปิดโดยกดปุ่มตรงกลาง

เมื่อเสียงสัญญาณเตือนพายุดังขึ้น ให้กดปุ่มใดๆ เพื่อปิดเสียง หากไม่ได้กดปุ่ม การแจ้งเตือนจะดังนาน 1 นาที สัญญาณพายุยังคงอยู่บนจอแสดงผล จนกว่าสภาพอากาศจะเสถียร (ความดันลดลงช้าๆ)



## 7.4. FusedAlti™

FusedAlti™ ให้การอ่านความสูงที่มีการรวมกันของจีพีเอสและความสูงจากบรรยากาศ โดยจะช่วยลดผลกระทบจากข้อผิดพลาดชั่วคราวและชดเชยในการอ่านค่าความสูงสุดท้าย



**หมายเหตุ:** ในการตั้งค่าเริ่มต้น ความสูงจะถูกวัดด้วย *FusedAlti* ระหว่างการออกกำลังกายที่ใช้ *GPS* และระหว่างการนำทาง เมื่อปิด *GPS* ความสูงจะถูกวัดด้วยเซ็นเซอร์ความกดอากาศ

## 8. SuuntoPlus™ (Baro)

SuuntoPlus™ ติดตั้ง Suunto 9 ของคุณด้วยเครื่องมือและข้อมูลเชิงลึกใหม่ๆ เพื่อให้แรงบันดาลใจและวิธีการใหม่ในการเพลิดเพลินกับไลฟ์สไตล์ที่แอคทีฟของคุณ

เพื่อใช้งานคุณสมบัติ SuuntoPlus™ :

1. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย
2. เลื่อนไปและแตะที่ **SuuntoPlus™** หรือกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปและแตะที่คุณสมบัติที่คุณต้องการและกดปุ่มกลาง
4. เลื่อนกลับไปที่มีมุมมองเริ่มต้น และเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. ปิดซ้ายหรือกดปุ่มกลางจนกว่าคุณจะไปถึงคุณสมบัติ SuuntoPlus™ ที่ซึ่งแสดงเป็นหน้าจอของตัวเอง
6. หลังจากที่คุณหยุดการบันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถค้นหาผลลัพธ์ของคุณสมบัติ SuuntoPlus™ ในแบบสรุป หากมีผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้อง

คุณสามารถเลือกว่าคุณสมบัติ SuuntoPlus™ ใดที่คุณต้องการใช้ในนาฬิกาในแอป Suunto ไปที่ [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) เพื่อดูว่านาฬิกาของคุณมีคุณสมบัติใดบ้าง

ตรวจสอบว่า Suunto 9 ของคุณมีซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว

### 8.1. SuuntoPlus™ - Variometer

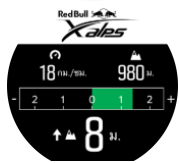
คุณลักษณะนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อการเล่นร่อนเป็นหลัก แต่ยังสามารถใช้กับโหมดกีฬาอื่น ๆ ได้ Variometer จะแสดงข้อมูลที่ถูกต้องซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากเมื่อเล่นร่อน



**หมายเหตุ:** คุณลักษณะนี้มีไว้เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยเลื่อนบนเครื่องบินเท่านั้นและไม่ควรใช้เป็นแหล่งข้อมูลหลัก

ในการใช้ Variometer กับ Suunto 9:

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกายให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลื่อนไปยังและแตะที่ **SuuntoPlus™** หรือกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปยังและแตะที่ **Variometer** หรือกดปุ่มตรงกลาง
4. เลื่อนขึ้นไปที่มีมุมมองเริ่มต้นและเริ่มการบันทึกของคุณตามปกติ
5. ในระหว่างการออกกำลังกายให้ปิดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มตรงกลางจนกว่าจะถึงหน้าจอ Variometer



ส่วนบนของหน้าจอ Variometer จะแสดงความเร็วแนวนอนและระดับความสูงปัจจุบันของคุณ โดยคำนวณจากระดับน้ำทะเล

มาตรวัดค่าตัวแปรที่อยู่ตรงกลางของจอแสดงผลจะแสดงความเร็วแนวตั้งของคุณแบบเรียลไทม์สูงสุด +3 ม./วิ เมื่อแถบอยู่ทางด้านบนของสเกล พารากไลดอร์ของคุณจะเข้ดขึ้น หากแถบอยู่ด้านล่างแสดงว่าพารากไลดอร์จะปักลงมา Variometer จะเตือนคุณถึงการเปลี่ยนแปลงความเร็วในแนวตั้งของคุณด้วยเสียงและการสั่นสะเทือน ความถี่ของการเตือนเหล่านี้จะขึ้นอยู่กับความเร็วในการขึ้น/ลงของคุณซึ่งคล้ายกับเครื่องวัดค่าแบบแปรผัน

ค่าที่ด้านล่างของจอแสดงผลจะระบุอัตราระหว่างการระบายความร้อนครั้งสุดท้าย

ลูกศรสีแดงที่ขอบด้านบนของจอแสดงผลจะชี้ไปทางทิศเหนือเสมอ

### 8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights

เมื่อเดินป่าหรือเดินทางไกล คุณควรติดตามสภาพแวดล้อมและสภาพอากาศโดยรอบอยู่เสมอ



Weather ข้อมูลเชิงลึกจะบอกถึงสภาพอากาศในบริบทของการเดินในปัจจุบันของคุณ โดยมีการรวมฟังก์ชันที่เป็นประโยชน์ซึ่งจะคอยแจ้งเตือนให้คุณทราบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ ทั้งนี้ คุณสามารถรับการแจ้งเตือนเกี่ยวกับพายุ วัณภูมิของน้ำ รวมถึงสังเกตว่าการเดินของคุณกำลังจะผ่านพ้นช่วงพระอาทิตย์ตกไปหรือไม่ และคุณสามารถทำตามแนวโน้มสภาพความกดอากาศได้อย่างต่อเนื่อง

ในการใช้ Weather กับ Suunto 9:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดเซ็นเซอร์หรือคอปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลื่อนไปและแตะ **SuuntoPlus™** หรือคอปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปและแตะ **Weather** หรือคอปุ่มตรงกลาง
4. เลื่อนกลับไปทีมนุ่มองเริ่มต้น และเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. ระหว่างออกกำลังกาย ให้ปิดเซ็นเซอร์หรือคอปุ่มตรงกลางจนกว่าจะถึงหน้าจอ Weather เพื่อดูข้อมูลเชิงลึกของ Weather

ข้อมูลเชิงลึกของ Weather จะแสดงข้อมูลดังต่อไปนี้:

#### พระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตก

พระอาทิตย์ขึ้นหรือตกที่กำลังจะมาถึง โดยจะขึ้นอยู่กับว่าต่อไปจะเป็นช่วงไหน

#### อุณหภูมิ

หากคุณวางนาฬิกาไว้ในน้ำ (ต่ำกว่า 10 ซม./4 นิ้ว) คุณสามารถวัดอุณหภูมิของน้ำได้ หลังจากที่คุณนำนาฬิกาออกจากน้ำ อุณหภูมิจะแสดงเป็นเวลา 30 วินาทีถัดไป โดยจะแสดงด้วยไอคอนอุณหภูมิแยกต่างหาก



**หมายเหตุ:** การวัดอุณหภูมิของน้ำจะส่งผลต่อค่าการไต่ระดับขึ้น/ลง เนื่องจากค่าเหล่านี้จะเป็นไปตามแรงดัน

#### เวลาถึงโดยประมาณ (ETA)

หากเวลาที่คาดว่าจะมาถึงนั้นเลขเวลาพระอาทิตย์ตกไปแล้วจะแสดงเป็นสีแดง

#### แนวโน้มสภาพความกดอากาศและเตือนภัยพายุ

แนวโน้มสภาพความกดอากาศจะแสดงที่ด้านล่างของหน้าจอพร้อมด้วยค่าบรรยากาศปัจจุบัน ซึ่งจะได้รับระบบเตือนภัยพายุของ Suunto โดยอัตโนมัติและแสดงในมุมมองนี้ สัญญาณพายุจะแสดงขึ้นหากความดันลดลง 4 hPa (0.12 inHg) หรือมากกว่าในช่วงเวลา 3 ชั่วโมง

#### ระดับออกซิเจน

หากคุณอยู่สูงกว่า 2,000 ม. (6,561 ฟุต) คุณจะได้รับค่า % ออกซิเจนเมื่อเทียบกับระดับน้ำทะเล

## 9. การดูแลและให้บริการ

### 9.1. แนวทางการใช้งาน

จับถืออุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง - อย่าให้ถูกกระแทกหรือทำตก

ภายใต้สถานการณ์ปกติ ไม่จำเป็นต้องนำนาฬิกาเข้ารับการบริการใดๆ ควรล้างด้วยน้ำจืด สบู่อ่อนเป็นประจำและทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มชื้นๆ หรือผ้าขามัวร์

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมของ Suunto เท่านั้น - ความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้จะไม่อยู่ในการรับประกัน

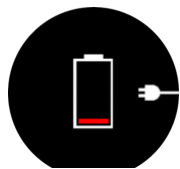
### 9.2. แบตเตอรี่

ระยะเวลาในการชาร์จหนึ่งครั้งจะขึ้นอยู่กับวิธีและสถานะในการใช้งานนาฬิกา เช่น อุณหภูมิที่ต่ำจะลดระยะเวลาของการชาร์จหนึ่งครั้ง ตามปกติ ความจุของแบตเตอรี่จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



**หมายเหตุ:** ในกรณีที่มีความจุลดลงผิดปกติเนื่องจากแบตเตอรี่มีข้อบกพร่อง การรับประกันของ Suunto จะครอบคลุมการเปลี่ยนแบตเตอรี่เป็นเวลาหนึ่งปีหรือการชาร์จสูงสุด 300 ครั้ง แล้วแต่กรณีใดถึงก่อน

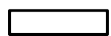
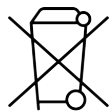
เมื่อระดับประจุแบตเตอรี่ต่ำกว่า 20% และต่อมา 5% นาฬิกาของคุณจะแสดงไอคอนแบตเตอรี่ต่ำ ถ้าระดับการชาร์จต่ำมาก นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพลังงานต่ำและแสดงไอคอนการชาร์จ



ใช้สาย USB ที่ให้มาในการชาร์จนาฬิกา เมื่อระดับแบตเตอรี่สูงพอ นาฬิกาจะตื่นจากโหมดพลังงานต่ำ

### 9.3. การกำจัดทิ้ง

โปรดกำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์อย่าทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ ถ้าต้องการ



## 10. อ่างอิง

### 10.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามข้อกำหนดและข้อกำหนดทางเทคนิค โดยละเอียด โปรดดูที่ “ข้อมูลความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์และกฎข้อบังคับ” ที่จัดส่งพร้อมกับคุณ Suunto 9 หรือมีให้บริการที่ [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides)

### 10.2. CE

ด้วยเหตุนี้ Suunto Oy จึงประกาศว่าอุปกรณ์วิทยุ OW183 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU ถ้อยแถลงฉบับเต็มของของประกาศมาตรฐานสหภาพยุโรประบุไว้ในเว็บไซต์ [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.