

# **SUUNTO 9**

## KULLANIM KILAVUZU


1. GÜVENLİK.....	5
2. Başlarken.....	7
2.1. Dokunmatik ekran ve düğmeler.....	7
2.2. SuuntoLink.....	8
2.3. Suunto uygulaması.....	8
2.4. Optik kalp hızı.....	9
2.5. Ayarları düzenleme.....	9
3. Ayarlar.....	11
3.1. Düğme ve ekran kilidi.....	11
3.2. Ekran ışığı.....	11
3.3. Sesler ve titreşim.....	11
3.4. Bluetooth bağlanabilirliği.....	12
3.5. Uçak modu.....	12
3.6. Rahatsız Etmeyin modu.....	12
3.7. Bildirimler.....	13
3.8. Saat ve tarih.....	13
3.8.1. Alarm.....	14
3.9. Dil ve birim sistemi.....	14
3.10. Saat yüzleri.....	14
3.10.1. Ayın evreleri.....	15
3.11. Güç tasarrufu.....	15
3.12. Gün doğumu ve gün batımı alarmları.....	16
3.13. Konum biçimleri.....	16
3.14. Cihaz bilgileri.....	17
4. Özellikler.....	18
4.1. Egzersiz kaydetme.....	18
4.1.1. Spor modları.....	19
4.1.2. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma.....	19
4.1.3. Egzersiz sırasında navigasyon.....	20
4.1.4. Pil gücü yönetimi.....	21
4.1.5. Yüzme.....	22
4.1.6. Aralıklı antrenman.....	23
4.1.7. Ekran teması.....	24
4.1.8. Otomatik duraklat.....	24
4.1.9. His.....	25
4.2. Medya kontrolleri.....	25
4.3. Günlük defteri.....	26
4.4. Navigasyon.....	26
4.4.1. Kerteriz navigasyonu.....	26
4.4.2. Pusula.....	27


4.4.3. Geri dönme.....	28
4.4.4. Rotalar.....	29
4.4.5. Komoot tarafından desteklenen her dönüşte navigasyon.....	30
4.4.6. İlgili çekici noktalar.....	31
4.5. Günlük aktivite.....	34
4.5.1. Aktivite izleme.....	34
4.5.2. Anlık KH.....	36
4.5.3. Günlük KH.....	36
4.6. Antrenman bilgileri.....	37
4.7. Toparlanma.....	38
4.8. Uyku takibi.....	38
4.9. Stres ve toparlanma.....	40
4.10. Zindelik düzeyi.....	41
4.11. Göğüsten kalp atış hızı sensörü.....	42
4.12. POD'ları ve sensörleri eşleştirme.....	42
4.12.1. Bisiklet POD'unun kalibrasyonu.....	43
4.12.2. Ayak POD'u kalibrasyonu.....	43
4.12.3. Güç POD'unu kalibre etme.....	43
4.13. Zamanlayıcılar.....	44
4.14. Yoğunluk bölgeleri.....	45
4.14.1. Kalp hızı bölgeleri.....	46
4.14.2. Tempo bölgeleri.....	48
4.15. FusedSpeed™.....	49
4.16. FusedTrack.....	50
5. SuuntoPlus™ rehberleri.....	51
6. SuuntoPlus™ spor uygulamaları.....	52
7. Sadece barometreli sürümü için geçerlidir.....	53
7.1. Dış mekan bilgileri.....	53
7.1.1. Altimetre.....	54
7.2. Rakım navigasyonu.....	54
7.3. Fırtına alarmı.....	54
7.4. FusedAlti™.....	55
8. SuuntoPlus™ (Baro).....	56
8.1. SuuntoPlus™ - Variometer.....	56
8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights.....	57
9. Bakım ve destek.....	58
9.1. Kullanım yönergeleri.....	58
9.2. Pil.....	58
9.3. İmha etme.....	58

10. Referans.....	59
10.1. Uygunluk.....	59
10.2. CE.....	59


# 1. GÜVENLİK

## Güvenlik önlemi türleri


 **UYARI:** - ciddi yaralanma veya ölümlle sonuçlanabilecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.


 **DİKKAT:** - ürüne zarar verecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.


 **NOT:** - önemli bilgileri vurgulamak için kullanılır.


 **İPUCU:** - cihazın özellik ve işlevlerinin nasıl kullanılacağıyla ilgili ek ipuçları vermek için kullanılır.


## Güvenlik önlemleri


 **UYARI:** USB kabloyu, kalp pili gibi tıbbi cihazların yanı sıra anahtar kartı, kredi kartı ve benzeri cisimlerden uzakta tutun. USB kablosunun cihaz konektöründe, tıbbi ve diğer elektronik cihazların yanı sıra verilerin manyetik olarak saklandığı ürünlerin çalışmasını engelleyebilecek güçlü bir mıknatıs bulunmaktadır.

 **UYARI:** Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürün ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyonlara veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.


 **UYARI:** Bir egzersiz programına başlamadan önce daima doktorunuza danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.


 **UYARI:** Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir.


 **UYARI:** Ürünün GPS veya pil ömrüne tamamen güvenmeyin. Her zaman için güvenliğinizi sağlamak adına harita ve diğer yedek materyalleri kullanın.


 **DİKKAT:** Ürüne hiçbir çözücü madde uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürüne böcek ilacı uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürünü rastgele çöpe atmayın, çevreyi korumak için elektronik atık olarak değerlendirin.

 **DİKKAT:** Ürüne vurmayın veya ürünü düşürmeyin, bu ürüne hasar verebilir.

 **DİKKAT:** Renkli kumaş kayışların rengi, yeni veya ıslak olduklarında diğer kumaşlara veya deriye bulaşabilir.

 **NOT:** Suunto'da, etkinlik ve maceralarınızda size yardımcı olabilecek ölçümleri üretmek için gelişmiş sensör ve algoritmalar kullanırız. Bu ölçümlerin mümkün olduğunca hassas olması için uğraşırız. Ancak, ürün ve hizmetlerimiz ile toplanan verilerin hiçbiri tam güvenilir değildir ve bunların ürettiği ölçümler kesin olarak doğru kabul edilmemelidir. Kalori, kalp hızı, konum, hareket algılama, resim tanıma, fiziksel gerilim göstergeleri ve diğer ölçümler gerçek hayattakilerle uyuşmayabilir. Suunto ürün ve hizmetleri, sadece eğlence amaçlı kullanım için olup hiçbir şekilde tıbbi amaçla kullanılmamalıdır.

## 2. Başlarken

Suunto 9 ürününüzü ilk defa çalıştırmak hızlı ve basittir.

1. Saati uyandırmak için üst düğmeyi basılı tutun.
2. Kurulum sihirbazını başlatmak için ekrana dokununuz.



3. Yukarı veya aşağı kaydırıp dil seçeneğine dokunarak dilinizi seçin.



4. İlk ayarları tamamlamak için kurulum sihirbazını takip edin. Değerleri seçmek için yukarı veya aşağı kaydırın. Bir değeri kabul edip sonraki adıma geçmek için ekrana dokununuz veya orta düğmeye basın.

### 2.1. Dokunmatik ekran ve düğmeler

Suunto 9 ürününde bir dokunmatik ekranla birlikte ekran ve özelliklerde gezinmek için kullanabileceğiniz üç düğme bulunur.

#### **Kaydırın ve dokununuz**

- ekran ve menülerde hareket etmek için yukarı veya aşağı kaydırın
- ekranlarda geri ve ileri yönde ilerlemek için sağa ve sola kaydırın
- diğer ekran ve bilgileri görmek için sola veya sağa kaydırın
- bir öğe seçmek için dokununuz
- diğer bilgileri görüntülemek için ekrana dokununuz
- içerik seçenekleri menüsünü açmak için dokununuz ve basılı tutunuz
- diğer ekranlardan saat ekranına geri dönmek için ekrana iki kez dokununuz

#### **Üst düğme**

- görünüm ve menülerde yukarı ilerlemek için basın

#### **Orta düğme**

- bir öğe seçmek için basın
- ekranları değiştirmek için basın
- ayarlar menüsünde geri gitmek için basılı tutunuz
- bağlam seçenekleri menüsünü açmak için basılı tutunuz

#### **Alt düğme**

- görünüm ve menülerde aşağı ilerlemek için basın

## Egzersiz kaydı yaparken:

### Üst düğme

- kaydı duraklatmak veya sürdürmek için basın
- aktiviteyi değiştirmek için basılı tutun

### Orta düğme

- ekranları değiştirmek için basın
- bağlam seçenekleri menüsünü açmak için basılı tutun

### Alt düğme

- turu işaretlemek için basın
- düğmeleri kilitlemek ve kilidi açmak için basılı tutun

## 2.2. SuuntoLink

Saat yazılımınızı güncellemek için PC veya Mac bilgisayarınıza SuuntoLink'i indirin ve kurun.

Yeni bir yazılım sürümü çıktığı zaman, saatinizi güncelleme için şiddetle tavsiye ederiz. Bir güncelleme olduğunda, SuuntoLink ile birlikte Suunto uygulaması üzerinden bildirim alırsınız.

Daha fazla bilgi için [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) adresini ziyaret edin.

Saatinizin yazılımını güncellemek için:

1. Saatinizi, birlikte verilen USB kabloyla bilgisayara takın.
2. Henüz çalıştırmadıysanız SuuntoLink'i başlatın.
3. SuuntoLink'te bulunan güncelle düğmesini tıklayın.

## 2.3. Suunto uygulaması

Suunto uygulaması ile, Suunto 9 deneyiminizi daha da zenginleştirebilirsiniz. Aktivitelerinizi senkronize etmek, mobil bildirimler, analizler ve daha fazlası için, saatinizi mobil uygulama ile eşleştirin.



**NOT:** Uçuş modu açıksa, herhangi bir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçuş modunu kapatın.

Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirmek için:

1. Saatinizin Bluetooth özelliğinin açık olduğundan emin olun. Ayarlar menüsünde **Bağlanabilirlik » Keşfedilme** seçeneğine gidin ve henüz etkinleştirilmemişse etkinleştirin.
2. Uyumlu mobil cihazınıza iTunes App Store, Google Play veya Çin'deki diğer popüler uygulama mağazalarından Suunto uygulamasını indirip yükleyin.
3. Suunto uygulamasını başlatın ve açık değilse Bluetooth'u açın.
4. Uygulama ekranının sol üst kısmındaki saat simgesine dokununuz ve ardından saatinizi eşleştirmek için "EŞLEŞTİR" seçeneğine dokununuz.
5. Saatinizde ve uygulamada gösterilen kodu yazarak eşleştirmeyi doğrulayın.



**NOT:** Bazı özellikler, Wi-Fi veya mobil şebeke üzerinden internet bağlantısı gerektirir. Operatör veri bağlantı ücretleri geçerli olabilir.



## 2.4. Optik kalp hızı

Bilekten optik kalp hızı ölçümü, kalp hızınızı takip etmek için kolay ve rahat bir yöntemdir. Kalp hızı ölçümü için en iyi sonuçların alınması aşağıdaki faktörlerden etkilenebilir:

- Saatin doğrudan cildinizle temas edecek şekilde takılmış olması gerekir. Sensörle cildiniz arasında, ince olanlar hariç herhangi bir giysi olmamalıdır
- Saatin, kolunuzda normalde takılan yerden daha yukarıda olması gerekebilir. Sensör, dokudan geçen kan akışını ölçer. Dokuyu ne kadar iyi okuyabilirse ölçüm o kadar iyi olur.
- Kol hareketleri ve kas esnetmeler (ör. tenis raketini kavrama) sensör ölçümünün doğruluğunu etkileyebilir.
- Kalp hızınız düşük iken sensör kararlı ölçüm yapamayabilir. Kayda başlamadan önce birkaç dakikalık kısa bir ısınmanın faydası olur.
- Cildin koyulaşması ve dövme, ışığı önler ve optik sensör ölçümlerinin güvenilir olmasını engeller.
- Optik sensör, yüzme aktiviteleri için kalp hızı ölçümünü doğru şekilde yapamayabilir.
- Daha yüksek doğruluk değeri elde etmek ve kalp hızınızdaki değişikliklere daha hızlı şekilde tepki verilmesini sağlamak için, Suunto Smart Sensor gibi uyumlu bir göğüsten kalp hızı sensörü kullanmanızı öneririz.

**⚠ UYARI:** Optik kalp hızı özelliği, her aktivite sırasında her kullanıcı için doğru sonuç vermeyebilir. Optik kalp hızı, bir bireyin kendine özgü anatomisi ve cilt renginden de etkilenebilir. Gerçek kalp hızınız, optik sensörün okuduğu değerden daha yüksek veya düşük olabilir.

**⚠ UYARI:** Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir; optik kalp hızı özelliği tıbbi kullanım için değildir.

**⚠ UYARI:** Bir antrenman programına başlamadan önce daima bir doktora danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.

**⚠ UYARI:** Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürünler ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyon veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.

## 2.5. Ayarları düzenleme

Saatin bütün ayarlarını doğrudan saat üzerinde düzenleyebilirsiniz.

Bir ayar yapmak için:

1. Ayarlar simgesini görünceye kadar aşağı doğru kaydırın ve simgeye dokununuz.



2. Yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak ayarlar menüsünde gezin.



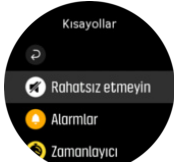
3. Bir ayarı seçmek için, ayarın adına dokunun veya ayar vurgulandığı zaman orta düğmeye basın. Ekranı sağa kaydırarak veya **Geri** öğesini seçerek menüde geri gidebilirsiniz.
4. Değer aralığı bulunan ayarlarda, yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da üst veya alt düğmeye basarak değeri değiştirebilirsiniz.



5. Sadece iki değer bulunan ayarlarda (açık veya kapalı gibi), ayara dokunarak veya orta düğmeye basarak değeri değiştirebilirsiniz.



 **İPUCU:** Ayrıca saat yüzünden genel ayarlara erişmek için, orta düğmeyi basılı tutarak kısayollar menüsünü açabilirsiniz.



## 3. Ayarlar

### 3.1. Düğme ve ekran kilidi

Egzersiz kaydı yaparken, sağ alt düğmeyi basılı tutarak düğmeleri kilitleyebilirsiniz. Kilitlendikten sonra, düğme etkileşimi gerektiren işlemleri (tur oluşturma, egzersizi duraklatma/durdurma vb.) yapamazsınız, ancak ekran görünümleri arasında geçiş yapmak mümkündür ve arka ışık otomatik modda ise herhangi bir düğmeye basarak arka ışığı açabilirsiniz.

Her şeyin kilidini açmak için sağ alt düğmeyi tekrar basılı tutun.

Egzersiz kaydı yapmadığınız zamanlarda, bir dakika pasif kaldıktan sonra ekran kilitlenir ve kararır. Ekranı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeye basın.

Ekran ayrıca bir süre pasif kaldığında uyku moduna (boş ekran) geçer. Herhangi bir harekette ekran tekrar açılır.

### 3.2. Ekran ışığı

Arka ışığın ayarlayabileceğiniz üç özelliği vardır: parlaklık seviyesi (**Parlaklık**), bekleme konumundaki arka ışığın nasıl etkinleştirildiği (**Bekleme**) ve bileğinizi kaldırıp döndürdüğünüzde arka ışığın etkinleşip etkinleşmeyeceği (**Bilekle uyandır**).

Arka ışık özellikleri, **Genel** » **Ekran ışığı** altındaki ayarlardan ayarlanabilir.

- Parlaklık ayarı, arka ışığın genel yoğunluğunu belirler: Düşük, Orta veya Yüksek.
- Bekleme ayarı, etkin bir arka ışık açık değilken (ör. düğmelere basılarak tetiklenen) ekran parlaklığını denetler. İki Bekleme seçeneği şunlardır Açık ve Kapalı.
- Bilekle uyandır özelliği, normal saat modunda bekleme konumu arka ışığını etkinleştirir, egzersiz modundaydırsa bileğinizi saati okuma konumuna kaldırdığınızda arka ışığı etkinleştirir. Üç Bilekle uyandır seçeneği şunlardır:
  - Açık: Normal saat modunda veya egzersiz sırasında bileğinizi kaldırınca arka ışık etkinleştirilir.
  - Sadece egzersiz: Sadece egzersiz sırasında bileğinizi kaldırınca arka ışık etkinleştirilir.
  - Kapalı: Bilekle uyandır özelliği kapalıdır.



**NOT:** Arka ışığı daima açık olacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Orta düğmeyi basılı tutarak **Kısayollar** menüsüne girin, **Ekran ışığı** seçeneğine gidin ve arka ışığı zorla açık tutacak şekilde değiştirin.

### 3.3. Sesler ve titreşim

Sesler ve titreşim uyarıları; bildirimler, alarmlar ve diğer önemli olaylar ve eylemler için kullanılır. Her ikisi de **Genel** » **Tonlar** altındaki ayarlardan değiştirilebilir.

**Genel** » **Tonlar** » **Genel** altında, aşağıdakiler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Tümü açık:** tüm olaylar bir uyarıyı tetikler
- **Tümü kapalı:** hiçbir olay uyarı tetiklemez
- **Düğmeler kapalı:** düğmelere basma dışındaki tüm olaylar uyarıları tetikler.

**Genel** » **Tonlar** » **Alarmlar** altında, titreşimleri açıp kapatabilirsiniz.

Aşağıdakiler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Titreşim:** titreşimli uyarı
- **Tonlar:** sesli uyarı
- **Her ikisi:** titreşimli ve sesli uyarı.

### 3.4. Bluetooth bağlanabilirliği

Suunto 9 saatinizi Suunto App Uygulaması ile eşleştirdiğiniz zaman, mobil cihazınızdan bilgi göndermek ve almak için Bluetooth teknolojisini kullanır. Aynı teknoloji, POD'lar ve sensörler eşleştirilirken de kullanılır.

Ancak, saatinizin Bluetooth tarayıcılar tarafından görünmesini istemiyorsanız, keşfedilme ayarını **BAĞLANABİLİRLİK » KEŞFEDİLME** seçeneği altından etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.




Ayrıca Bluetooth özelliği, uçak modu etkinleştirilerek tamamen kapatılabilir, bkz. 3.5. *Uçak modu*.

### 3.5. Uçak modu

Kablosuz iletimleri kapatmanız gerektiği zaman, uçak modunu etkinleştirin. Uçak modunu, **Bağlanabilirlik** (Bağlanabilirlik) altındaki ayarlardan açıp kapatabilirsiniz.



 **NOT:** Cihazınızla başka bir cihazı eşleştirmek için, ilk olarak uçak modunu açıksa kapatmanız gerekir.

### 3.6. Rahatsız Etmeyin modu

Rahatsız Etmeyin modu, tüm sesleri ve titreşimleri kapatıp ekranı karartan bir ayardır. Saatin her zamanki gibi ama sessiz bir şekilde çalışmasını istediğiniz tiyatro gibi ortamlarda saati kullanırken çok faydalı bir seçenektir.

Rahatsız Etmeyin modunu açmak/kapatmak için:

1. Saat yüzünde, kısayol menüsünü açmak için orta düğmeyi basılı tutun.
2. Rahatsız Etmeyin moduna gitmek için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
3. Seçiminizi onaylamak için ekrana dokununuz veya orta düğmeye basın.



Ayarlanmış bir alarmınız varsa, bu normal olarak duyulur ve siz alarmı ertelediğiniz sürece Rahatsız Etmeyin modunu devre dışı bırakır.

## 3.7. Bildirimler

Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirdiyseniz ve bir Android telefon kullanıyorsanız, gelen aramalar ve kısa mesajlar gibi bildirimleri saatinizde alabilirsiniz. .

Saatinizi uygulamayla eşleştirdiğinizde, bildirimler varsayılan olarak açıktır. Bunları, **Bildirimler** altındaki ayarlardan kapatabilirsiniz.



**NOT:** İletişim için kullanılan bazı uygulamalardan alınan mesajlar, Suunto 9 ile uyumlu olmayabilir.

Bir bildirim geldiği zaman saat yüzünde bir açılır pencere belirir.



Mesaj ekrana tam olarak sığmıyorsa, metnin tamamında gezinmek için sağ alt düğmeye basın veya yukarı kaydırın.

Bildirimle etkileşime geçmek için **İşlemler** seçeneğine basın (kullanılabilir seçenekler bildiri gönderen mobil uygulamaya göre değişiklik gösterir).

İletişim için kullanılan uygulamalarda **Hızlı yanıt** göndermek için saatinizi kullanabilirsiniz. Önceden tanımlı mesajları Suunto uygulamasında seçip değiştirebilirsiniz.

### Bildirim geçmişi

Mobil cihazınızda okunmamış bildirimler veya cevapsız aramalar varsa, bunları saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Saat yüzünde orta düğmeye basın ve ardından bildirim geçmişinde ilerlemek için alt düğmeye basın.

Mobil cihazınızda mesajları kontrol ettiğiniz zaman bildirim geçmişi silinir.

## 3.8. Saat ve tarih

Saatiniz ilk kez başlatılırken, saat ve tarihi ayarlarsınız. Bundan sonra, saatiniz herhangi bir sapmayı düzeltmek için GPS saatini kullanır.

Suunto uygulaması ile eşleştirdikten sonra, saatiniz mobil cihazlardan güncel saati, tarihi, saat dilimini ve gün ışığı tasarrufu saatini alacaktır.

**Genel** » **Saat/tarih** kısmında **Otomatik saat güncellemesi** seçeneğine dokunarak özelliği açabilir ve kapatabilirsiniz.

Tarihi ve saati **Genel** » **Saat/tarih** seçeneği altındaki ayarlardan manuel olarak belirleyebilir, ayrıca burada saat ve tarih biçimlerini de değiştirebilirsiniz.

Ana saate ek olarak, çift saat özelliğini de kullanarak farklı bir konumdaki (örneğin seyahat ettiğiniz yerdeki) saati de takip edebilirsiniz. Bir konum seçerek saat dilimini ayarlamak için

**Genel** » **Saat/tarih** altındaki **Çift saat** seçeneğine dokununuz.

### 3.8.1. Alarm

Saatinizde bir kez veya belirli günlerde yinlenecek şekilde çalabilen bir alarm vardır. **Alarm** (Alarm) » **Alarm** altındaki ayarlardan alarmı etkinleştirin.

Standart sabit alarmların yanında, gün doğumu ve gün batımı verilerine dayalı olan bir uyarlamalı alarm tipi de göreceksiniz. Bkz. 3.12. *Gün doğumu ve gün batımı alarmları*.

Sabit alarm saati ayarlamak için:

1. Saat yüzünde, orta düğmeye basarak kısayol menüsünü açın ve **Alarmlar** ögesine gidin.
2. Öncelikle alarmın ne sıklıkla çalacağını belirleyin. Seçenekler şunlardır:

**Bir Kez (Bir kez):** Alarm, önümüzdeki 24 saat içinde belirlenen saatte bir kez çalar **Hafta içi (Haftalık):** Alarm, Pazartesi-Cuma günleri arasında aynı saatte çalar **Günlük (Günlük):** Alarm, haftanın her günü aynı saatte çalar



3. Saat ve dakikayı belirledikten sonra ayarlardan çıkın.



Alarm çaldığında, durdurmak için kapatabilir veya erteleme seçeneğini belirleyebilirsiniz. Erteleme süresi 10 dakikadır ve 10 kez yinlenebilir.



Alarmın çalmaya devam etmesine izin verirseniz 30 saniye sonra otomatik olarak ertelenir.

### 3.9. Dil ve birim sistemi

Saatinizde kullanılan dili ve birim sistemini **Genel** (Genel) » **Dil** (Dil) seçeneği altından değiştirebilirsiniz.

### 3.10. Saat yüzleri

Suunto 9 , hem dijital hem analog stiller arasından seçim yapabileceğiniz saat yüzleriyle birlikte gelir.

Saat yüzünü değiştirmek için:

1. Mevcut saat yüzü görünümünde, kısayol menüsünü açmak için orta düğmeyi basılı tutun.
2. **Saat yüzü (Saat yüzü)** ögesine gidin ve giriş yapmak için dokunun veya orta düğmeye basın.



2. Saat yüzü önizlemeleri arasında gezinmek için yukarı ve aşağı doğru kaydırın ve kullanmak istediğiniz yüze dokununuz.
3. Renk seçenekleri arasında gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın ve kullanmak istediğiniz renge dokununuz.



Her saat yüzünde tarih veya çift saat gibi ilave bilgiler bulunur. Görünümler arasında geçiş yapmak için ekrana dokununuz.

### 3.10.1. Ayın evreleri

Gün doğumu ve gün batımı saatlerine ek olarak, ayın evrelerini de takip edebilirsiniz. Ayın evreleri, saatinizde ayarladığınız tarihe dayalıdır.

Ayın evreleri, açık hava tarzı saat yüzünde bir görünüm olarak mevcuttur. Ay simgesini ve yüzdeyi görene kadar alt satırı değiştirmek için ekrana dokununuz.



Evreler, aşağıdaki şekilde yüzde içeren bir simge olarak sunulur:




## 3.11. Güç tasarrufu

Saatiniz, normal günlük kullanım esnasında pil ömrünü uzatmak için tüm titreşim, günlük KH ve Bluetooth bildirimlerini kapatan bir güç tasarrufu seçeneğine sahiptir. Aktiviteleri kaydederken güç tasarrufu seçenekleri için, *4.1.4. Pil gücü yönetimi* kısmına bakın.

Güç tasarrufunu **Genel** » **Güç tasarrufu** altındaki ayarlardan etkinleştirebilir/devre dışı bırakabilirsiniz.



 **NOT:** Pil düzeyi %10'a ulaştığı zaman, güç tasarrufu otomatik olarak etkinleştirilir.

### 3.12. Gün doğumu ve gün batımı alarmları

Suunto 9 saatinizdeki gün doğumu/gün batımı alarmları, konunuza dayalı olan uyarlanabilir alarmlardır. Sabit bir saat ayarlamak yerine, gerçek gün doğumu veya gün batımından ne kadar önce uyarılmak istediğinize göre alarmı ayarlıyorsunuz.

Gün doğumu ve gün batımı saatleri GPS aracılığıyla belirlenir, dolayısıyla saatiniz GPS'i kullandığınız en son seferde alınan GPS verilerini kullanır.

Gün doğumu/gün batımı alarmlarını ayarlamak için:

1. Kısayol menüsünü açmak için orta düğmeye basın.
2. Aşağıdaki **ALARMLAR** öğesine ilerleyin ve orta düğmeye basarak giriş yapın.
3. Ayarlamak istediğiniz alarma gidin veya orta düğmeye basarak seçin.




4. Üst ve alt düğmelerle yukarı/aşağı ilerleyerek ve orta düğmeyle onaylayarak gün doğumu/gün batımı öncesi istenen saat sayısını girin.
5. Aynı şekilde dakikayı ayarlayın.



6. Onaylamak ve çıkış yapmak için orta düğmeye basın.

 **İPUCU:** Gün doğumu ve gün batımı saatlerini gösteren bir saat yüzü de mevcuttur.



 **NOT:** Gün doğumu ve gün batımı saatleri ile birlikte alarmlar GPS düzeltmesi gerektirir. GPS verileri kullanılabilir hale gelene kadar saat kısımları boş durur.

### 3.13. Konum biçimleri

Konum biçimi, GPS konumunuzun saatte gösterilme şeklidir. Tüm biçimler aynı konumla ilgilidir, sadece söz konusu konumu farklı bir şekilde ifade ederler.

Konum biçimini, **Navigasyon** (Navigasyon) » **Konum biçimi** (Konum biçimi) altında bulunan saat ayarlarında değiştirebilirsiniz.

Enlem/boylam en yaygın kullanılan kareladır ve üç farklı biçimi vardır:

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




Diğer kullanılabilir yaygın konum biçimleri arasında şunlar vardır:

- UTM (Universal Transverse Mercator - Evrensel Çapraz Merkator) iki boyutlu, yatay bir konum görünümü sunar.
- MGRS (Military Grid Reference System - Askeri Karelej Referans Sistemi), UTM'nin bir uzantısıdır ve bir karelej bölgesi belirleyicisi, 100.000 metrekare tanımlayıcısı ve sayısal bir konumdan oluşur.

Suunto 9 saatiniz, aşağıdaki yerel konum biçimlerini de destekler:

- BNG (Britanya)
- ETRS-TM35FIN (Finlandiya)
- KKJ (Finlandiya)
- IG (İrlanda)
- RT90 (İsveç)
- SWEREF 99 TM (İsveç)
- CH1903 (İsviçre)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Kıta ABD'si
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Yeni Zelanda)

 **NOT:** Bazı konum biçimleri, 84° kuzey ve 80° güney bölgelerinde veya amaçlanan ülkeler dışında kullanılamaz. İzin verilen bölgenin dışındaysanız, konum koordinatlarınız saatte gösterilemez.

### 3.14. Cihaz bilgileri

Saatinizdeki yazılım ve donanım bilgilerini **Genel** (Genel) » **Hakkında** (Hakkında) seçeneği altındaki ayarlardan kontrol edebilirsiniz.

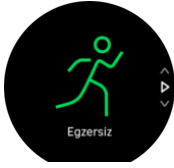
## 4. Özellikler

### 4.1. Egzersiz kaydetme

Saatinizi 7/24 aktivite izlemeye ek olarak, antrenman oturumlarınız ile diğer aktivitelerinizi kaydetmek ve ayrıntılı geri bildirim alarak ilerlemenizi takip etmek için de kullanabilirsiniz.

Bir egzersizi kaydetmek için:

1. Bir kalp hızı sensörü takın (isteğe bağlı).
2. Başlatıcıyı açmak için aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.
3. Egzersiz simgesine dokununuz veya orta düğmeye basın.



4. Spor modları arasında gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın ve kullanmak istediğiniz modun üzerine dokununuz. Alternatif olarak, üstteki veya alttaki düğme ile ekranı kaydırın ve ortadaki düğme ile seçim yapın.
5. Başlat göstergesinin üzerinde, spor modunda kullandığınız öğelere bağlı olarak (kalp hızı, bağlı GPS gibi), bir dizi simge görünür. Ok işareti (bağlı GPS) arama sırasında gri renkte yanıp söner, sinyal bulunduğunda yeşil renge döner. Kalp simgesi (kalp hızı) arama sırasında gri renkte yanıp söner ve bir sinyal bulunduğunda, kalp hızı sensörü kullanıyorsanız bir kemere bağlı renkli kalp şekline veya optik kalp hızı sensörü kullanıyorsanız kemersiz renkli kalp şekline döner. Ayrıca, size bil bitmeden önce kaç saat daha egzersiz yapabileceğinizi söyleyen bir pil tahmini gösterilir.

Bir kalp hızı sensörü kullanıyorsanız ama simge sadece yeşile dönüyorsa (yani optik kalp hızı sensörü aktifse) kalp hızı sensörünün eşleştirilmiş olup olmadığını kontrol edin, [4.12. POD'ları ve sensörleri eşleştirme](#) ögesine bakın ve tekrar spor modunu seçin.

Simgelerin yeşile dönmesini bekleyebilir veya orta düğmeye basarak hemen kaydı başlatabilirsiniz.



Kayıt başlatıldıktan sonra seçilen kalp hızı kaynağı sabitlenir ve devam eden antrenman oturumu boyunca değiştirilemez.

6. Kayıt esnasında, ortadaki düğmeyle veya dokunmatik ekranı kullanarak (etkinleştirilmişse) ekranlar arasında geçiş yapabilirsiniz.
7. Kaydı duraklatmak için üst düğmeye basın. Alt düğmeyle durdurun ve kaydedin veya üst düğmeyle devam ettirin.



Seçtiğiniz spor modunda süre hedefi belirlemek gibi seçenekler varsa, kaydı başlatmadan önce yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak bunları ayarlayabilirsiniz. Ayrıca, kayıt esnasında orta düğmeye basılı tutarak spor modu seçeneklerini ayarlayabilirsiniz.

**İPUCU:** Kayıt sırasında, ekrana dokunarak geçerli saati ve pil düzeyini gösteren bir pencerenin açılmasını sağlayabilirsiniz.

Bir çoklu spor modu kullanıyorsanız, üstteki düğmeyi basılı tutarak spor dalları arasında geçiş yapabilirsiniz.

Kaydı durdurduktan sonra kendinizi nasıl hissettiğiniz sorulur. Soruyu yanıtlayabilir veya atlayabilirsiniz. (Bkz. 4.1.9. His) Ardından, dokunmatik ekran üzerinden veya düğmelerle göz atabileceğiniz aktivite özeti sunulur.

Saklamak istemediğiniz bir kayıt tuttuysanız, özeti en altına gidip sil düğmesine dokunarak günlük girişini silebilirsiniz. Günlük kaydı defterinden de aynı şekilde günlük kayıtlarını silebilirsiniz.



#### 4.1.1. Spor modları

Saatiniz, önceden tanımlanmış bir dizi spor moduyla birlikte gelir. Bu modlar, dışarıdaki günlük yürüyüşlerden triatlon müsabakalarına kadar değişen belirli aktivite ve amaçlar için tasarlanmıştır.

Bir egzersiz kaydederken (bkz. 4.1. Egzersiz kaydetme), yukarı ve aşağı doğru kaydırarak spor modlarının kısa bir listesini görebilirsiniz. Listenin tamamını ve tüm spor modlarını görmek için kısa listenin sonundaki simgeye dokununuz.



Her bir spor modunda, seçilen spor moduna bağlı olarak farklı veriler gösteren bir dizi benzersiz ekran vardır. Egzersiz sırasında saat ekranında gösterilen verileri Suunto uygulaması ile düzenleyebilir ve özelleştirebilirsiniz.

Spor modlarının Suunto uygulaması (Android) veya Suunto uygulaması (iOS) sürümünde nasıl özelleştirileceğini öğrenin.

#### 4.1.2. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma

Egzersiz yaparken, Suunto 9 ürününüz ile farklı hedefler belirlemek mümkündür.

Seçtiğiniz spor modunda seçenek olarak hedefler varsa, kaydı başlatmadan önce ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak bunları ayarlayabilirsiniz.



Genel hedefle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. **Hedef** ögesine dokununuz veya orta düğmeye basın.
3. **Süre** veya **Mesafe** ögesini seçin.
4. Hedefinizi seçin.
5. Spor modu seçeneklerine geri dönmek için ekranı sağa kaydırın.

Genel hedefleri etkinleştirdiğiniz zaman, her veri ekranında ilerlemenizi gösteren bir hedef göstergesi görülür.



Ayrıca, hedefinizin %50'sine ulaştığınızda ve seçtiğiniz hedef tamamlandığında bir bildirim alırsınız.

Yoğunluk hedefiyle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. **Yoğunluk bölgeleri** özelliğini açın.
3. **KH bölgeleri**, **Hız bölgeleri** veya **Güç bölgeleri** ögesini seçin. (Seçenekler, seçilen spor moduna ve saatinizle eşleştirdiğiniz bir güç pod'u olup olmamasına bağlıdır).
4. Hedef bölgenizi seçin.
5. Spor modu seçeneklerine geri dönmek için ekranı sağa kaydırın.

#### 4.1.3. Egzersiz sırasında navigasyon

Egzersiz kaydederken bir rotaya veya POI'ye gidebilirsiniz.

Kullandığınız spor modunun, navigasyon seçeneklerine erişebilmesi için GPS'in etkin olması gerekir. Spor modu GPS doğruluğu Tamam veya İyi ise, bir rota veya POI seçtiğinizde GPS doğruluğu En İyi olarak değiştirilir.

Egzersiz esnasında navigasyon için:

1. Suunto uygulamasında bir rota veya POI oluşturun ve henüz yapmadıysanız saatinizi senkronize edin.
2. GPS kullanan bir spor modu seçin ve ardından seçenekleri açmak için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın. Alternatif olarak, ilk başta kaydınızı başlatın ve ardından spor modu seçeneklerini açmak için orta düğmeye basılı tutun.
3. **Navigasyon** ögesine gidin ve ayara dokununuz veya orta düğmeye basın.

4. Yukarı ve aşağı kaydırarak veya üst ve alt düğmelere basarak bir navigasyon seçeneği belirleyin ve orta düğmeye basın.
5. Gitmek istediğiniz rotayı veya POI'yi seçin ve orta düğmeye basın. Ardından, navigasyonu başlatmak için üst düğmeye basın.

Henüz egzersiz kaydını başlatmamışsanız, son adımda tekrar spor modu seçeneklerine geri dönersiniz. Başlangıç görünümüne geri dönün ve kaydınızı normal şekilde başlatın.

Egzersiz yaparken, sağa kaydırarak veya orta düğmeye basarak navigasyon ekranına gidebilirsiniz, burada seçtiğiniz rota veya POI gösterilir. Navigasyon ekranı hakkında daha fazla bilgi için, bkz. 4.4.6.2. *Bir POI'ye navigasyon* ve 4.4.4. *Rotalar*.

Bu ekrandayken, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak navigasyon seçeneklerinizi açabilirsiniz. Navigasyon seçeneklerinden, örneğin farklı bir rota veya POI seçebilir, geçerli konum koordinatlarınızı kontrol edebilir ve **Gezinti modu** ögesini seçerek navigasyonu sonlandırabilirsiniz.

#### 4.1.3.1. Rotaya sabitle

Şehir ortamında GPS'in sizi doğru şekilde takip etmesi zordur. Önceden tanımlı rotalarınızdan birini seçer ve o rotayı takip ederseniz, saatin GPS'i koşudan bir yol oluşturmak için değil sadece önceden tanımlı rotanızda nerede olduğunuzu belirlemek için kullanılır. Kaydedilen yol, koşu için kullanılan rotayla aynı olacaktır.



Egzersiz sırasında Rotaya sabitle özelliğini kullanmak için:

1. Suunto uygulamasında bir rota oluşturun ve henüz yapmadıysanız saatinizi senkronize edin.
2. GPS kullanan bir spor modu seçin, ardından seçenekleri açmak için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
3. **Navigasyon** seçeneğine gidin ve üzerine dokunun veya orta düğmeye basın.
4. **Rotaya sabitle** ögesini seçin ve orta düğmeye basın.
5. Kullanmak istediğiniz rotayı seçin ve orta düğmeye basın.
6. Üst düğmeye basın veya **Navigasyon** ögesine dokunun.

Egzersiz normal şekilde başlayın ve seçilen rotayı takip edin.


#### 4.1.4. Pil gücü yönetimi

Suunto 9 ürününüz, saatinizin en çok ihtiyacınız olduğunda pilinin bitmemesini sağlamak için, akıllı pil teknolojisi kullanan bir pil gücü yönetimi sistemine sahiptir.

Bir egzersiz kaydetmeye başlamadan önce (bkz. 4.1. *Egzersiz kaydetme*), mevcut pil modunda tahmini ne kadar pil ömrünüzün kaldığını görürsünüz.




Önceden tanımlanmış dört pil modu vardır; **Performans** (varsayılan), **Dayanıklılık**, **Ultra** ve **Tur**. Bu modlar arasında geçiş yapmak, pilin ömrünü ve aynı zamanda saatin performansını da değiştirecektir.


 **NOT:** Varsayılan olarak, Ultra ve Tur modları tüm KH takiplerini (hem bilekten hem de göğüsten) devre dışı bırakır. KH takibini (Ultra ve Tur modunda) etkinleştirmek için, başlatma belirtecinin altındaki **Seçenekler** kısmına gidin.

Başlangıç ekranındayken, pil modunu değiştirmek ve her bir modun saatin performansını nasıl etkilediğini görmek için **Seçenekler** » **Pil modu** seçeneğine dokununuz.



 **İPUCU:** Ayrıca, başlangıç ekranında üst düğmeye basarak pil modunu hızlıca değiştirebilirsiniz.

Önceden tanımlanmış bu dört pil moduna ek olarak, kendi istediğiniz ayarlarla özel bir pil modu oluşturabilirsiniz. Özel mod söz konusu spor modu içindir ve her bir spor modu için özel bir pil modu oluşturmak mümkündür.

 **NOT:** Egzersiz yaparken navigasyona başlarsanız veya tahmini varış süresi (TVS) gibi navigasyon verilerini kullanırsanız, GPS pil modunu dikkate almadan **En İyi** seçimini yapar.

## Pil bildirimleri

Saatiniz pil modlarına ek olarak, bir sonraki maceranızda yeterli pil ömrüne sahip olmanızı sağlamanız için akıllı hatırlatıcılar kullanır. Bazı hatırlatıcılar, örneğin aktivite geçmişinize dayalı olarak önceliklidir. Bununla birlikte, örneğin saatinizin bir aktivite kaydederken pil gücünüzün düşük olduğunu fark ettiği durumlarda da bildirim alırsınız. Otomatik olarak farklı bir pil moduna geçmenizi önerecektir.



Saatiniz, pil düzeyi %20'deyken sizi bir kez uyaracak ve %10'dayken tekrar uyaracaktır.

### 4.1.5. Yüzme

Suunto 9 ürününüzü havuz veya denizde yüzerken kullanabilirsiniz.

Saat, havuzda yüzme spor modunu kullanırken mesafeyi tespit etmek için havuz uzunluğunu kullanır. Havuz uzunluğunu, yüzmeye başlamadan önce spor modu seçeneklerinden gerektiği gibi değiştirebilirsiniz.

Açık sularda yüzerken, mesafenin ölçümü GPS'e dayalıdır. GPS sinyalleri su altında alınamadığı için, saatin düzenli olarak sudan dışarı çıkması gerekir (ör. GPS düzeltmesi yapılabilmesi için serbest stilde yüzme gibi).

Bu koşullar GPS için zorlayıcı olduğundan, suya atlamadan önce güçlü bir GPS sinyali olması çok önemlidir. GPS'in iyi olmasını sağlamak için şunları yapmalısınız:

- GPS'inizi en güncel uydu yörünge verileriyle optimize etmek için, yüzmeye gitmeden önce saatinizi çevrimiçi hesabınız ile senkronize edin.
- Bir açık suda yüzme spor modu seçtikten ve GPS sinyali alındıktan sonra, yüzmeye başlamak için en az üç dakika bekleyin. Bu, GPS'e güçlü bir konumlandırma yapmak için gereken zamanı sağlar.

#### 4.1.6. Aralıklı antrenman

Aralıklı antrenmanlar, yüksek ve düşük yoğunluklu çalışmalara ilişkin tekrarlayan gruplardan oluşan yaygın bir antrenman biçimidir. Suunto 9 ile, her bir spor modu için saatte kendi aralıklı antrenmanınızı tanımlayabilirsiniz.

Aralıklarınızı tanımlarken, ayarlayacağınız dört öğe vardır:

- Aralıklar: aralıklı antrenmanı etkinleştiren açma/kapama anahtarı. Bu anahtarı açarsanız, spor modunuza bir aralıklı antrenman ekranı eklenir.
- Tekrarlamalar: yapmak istediğiniz aralık + dinlenme setlerinin sayısı.
- Aralık: yüksek yoğunluklu aralığınızın uzunluğu (mesafeye veya süreye dayalı).
- Dinlenme: aralıklar arasındaki dinlenme sürenizin uzunluğu (mesafeye veya süreye dayalı).

Aralıklarınızı tanımlamak için mesafe kullanacaksanız, mesafeyi ölçen bir spor modunda olmanız gerektiğini unutmayın. Ölçüm, örneğin GPS'e dayalı veya ayak ya da bisiklet POD'undan olabilir.



**NOT:** Aralıkları kullanıyorsanız navigasyonu etkinleştiremezsiniz.

Aralıklı şekilde antrenman yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın. Aşağıdaki 2. **Aralıklar** (Aralıklar) öğesine gidin ve ayara dokunun veya orta düğmeye basın.
2. Aralıklar özelliğini etkinleştirin ve ayarları yukarıda anlatıldığı şekilde yapın.



3. Tekrar başlangıç görünümüne geri dönün ve normal şekilde egzersizinizi başlatın.
4. Aralıklar ekranına gelinceye kadar sola kaydırın veya orta düğmeye basın ve aralıklı antrenmanınızı başlatmaya hazır olduğunuzda üst düğmeye basın.



5. Tüm tekrarlamalarınızı tamamlamadan aralıklı antrenmanı durdurmak isterseniz, orta düğmeyi basılı tutarak spor modu seçeneklerini açın ve **Aralıklar** (Aralıklar) öğesini devre dışı bırakın.



**NOT:** Aralıklar ekranındayken düğmeler normal şekilde çalışır, örneğin üst düğmeye basıldığında sadece aralıklı antrenman değil egzersiz kaydı da duraklatılır.

Egzersiz kaydınızı durdurduktan sonra, söz konusu spor modu için aralıklı antrenman otomatik olarak devre dışı bırakılır. Ancak diğer ayarlar korunur, bu sayede spor modunu bir sonraki sefer kullandığınızda aynı antrenmanı kolayca başlatabilirsiniz.

#### 4.1.7. Ekran teması

Egzersiz veya navigasyon yaparken saat ekranınızın okunabilirliğini artırmak için açık ve koyu temalar arasında geçiş yapabilirsiniz.

Açık temadayken ekran arka planı açık renkte, sayılar koyu renkte olur.

Koyu temadayken, kontrast bunun tam tersidir yani arka plan koyu, sayılar açık renkte olur.

Tema, saatinizde herhangi bir spor modu seçeneğinden değiştirebileceğiniz genel bir ayardır.

Ekran temasını spor modu seçeneklerinden değiştirmek için:

1. Herhangi bir spor moduna gidin ve yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. Aşağıdaki **Tema** (Tema) ögesine ilerleyin ve orta düğmeye basın.
3. Yukarı veya aşağı kaydırarak ya da üst ve alt düğmelere basarak Aydınlık ile Karanlık arasında geçiş yapabilir ve orta düğmeyle seçimi kabul edebilirsiniz.
4. Spor modu seçeneklerinden çıkmak ve spor modunu başlatmak (veya spor modundan çıkmak) için tekrar yukarı kaydırın.

#### 4.1.8. Otomatik duraklat

Otomatik duraklatma özelliği, hızınız 2 km/saatten (1,2 mph) düşük olduğunda egzersizinizi kaydetmeyi durdurur. Hızınız 3 km/saatin (1,9 mph) üzerine çıkarsa kayıt otomatik olarak devam eder.

Her bir spor modu için otomatik duraklatma özelliğini, egzersiz kaydınıza başlamadan önce saatteki spor modu ayarlarından açıp kapatabilirsiniz.

Kayıt işlemi esnasında otomatik duraklatma açıksa, kayıt işlemi otomatik olarak duraklatıldığında açılır pencere ile bildirilir.



Mevcut saati ve pil seviyesini kontrol etmek için, "sürdür" açılır penceresine dokunun.



Tekrar hareket etmeye başladığınız zaman, kayıt işlemini otomatik olarak devam etmeye bırakabilirsiniz veya üst düğmeye basarak açılır pencere üzerinden elle devam ettirebilirsiniz.



### 4.1.9. His

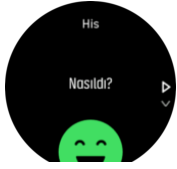
Düzenli olarak antrenman yapıyorsanız, her oturumdan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi takip etmek genel fiziksel durumunuza ilişkin önemli bir göstergedir. Bir antrenör veya kişisel eğitmen de zaman içindeki ilerlemenizi takip etmek için his eğiliminizi kullanabilir.

Seçebileceğiniz beş his derecesi vardır:

- **Zayıf**
- **Ortalama**
- **İyi**
- **Çok iyi**
- **Mükemmel**

Bu seçeneklerin ne anlama geldiğine karar vermek tam olarak size (ve koçunuza) bağlıdır. Önemli olan bunları tutarlı olarak kullanmanızdır.

Her bir antrenman oturumu için, kaydı durdurduktan sonra '**Nasıldı?**' sorusuna yanıt vererek doğrudan saatte kendinizi nasıl hissettiğinizi kaydedebilirsiniz.



Orta düğmeye basarak soruyu cevaplamadan atlayabilirsiniz.

### 4.2. Medya kontrolleri

Telefonunuzda oynatılan veya telefonunuzdan başka bir cihaza yayınlanan müzik, podcast ve diğer medyayı kontrol etmek için Suunto 9 kullanılabilir. Varsayılan olarak medya kontrolleri açıktır ancak **Ayarlar » Medya kontrolleri** altından kapatılabilir.



**NOT:** Medya kontrolleri kullanmadan önce saatinizi telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir.

Medya kontrollerine erişmek için saat yüzünde orta düğmeye basın veya egzersiz sırasında medya kontrol ekranı gösterilene kadar orta düğmeye basın.

Medya kontrol ekranında düğmelerin işlevleri şu şekildedir:



- **Oynat/Duraklat:** Sağ üst düğme
- **Sonraki parça/bölüm:** Sağ alt düğme
- **Önceki parça/bölüm:** Sağ üst düğme (uzun basın)
- **Ses:** Sağ alt düğme (uzun basın), ses kontrollerini açar
  - Ses kontrolleri ekranında, sağ üst düğme sesi artırırken sağ alt düğme sesi azaltır. Medya kontrol ekranına dönmek için orta düğmeye basın.

Medya kontrol ekranından çıkmak için orta düğmeye basın.



**NOT:** Saatinizde dokunmatik ekran varsa, medya kontrolleri ekrandaki simgelere dokunarak da kullanılabilir.

## 4.3. Günlük defteri

Günlük defteri simgesini görene kadar ekranı aşağı kaydırarak veya üst düğmeye basarak günlük defterine erişebilirsiniz.



Görüntülemek istediğiniz günlük girişine dokununuz ve yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak günlük içinde gezin.



**NOT:** Günlük girişi, çevrimiçi hesabınızla senkronize edilene kadar gri renkte kalacaktır.

Kayıt defterinden çıkmak için sağa doğru kaydırın veya ortadaki düğmeyi basılı tutun. Ayrıca, ekrana çift dokunarak da saat yüzüne geri dönebilirsiniz.

## 4.4. Navigasyon

### 4.4.1. Kerteriz navigasyonu

Kerteriz navigasyonu, gördüğünüz veya önceden haritadan baktığınız bir konum için hedef yolu izlemek amacıyla açık alanda kullanabileceğiniz bir özelliktir. Bu özelliği tek başına pusula olarak veya bir kağıt harita ile birlikte kullanabilirsiniz.

Yönü ayarlarken hedef mesafeyi ve irtifayı ayarlarsanız, saatiniz söz konusu hedef konuma gitmek için kullanılabilir.



Bir egzersiz sırasında kerteriz navigasyonunu kullanmak için (sadece açık alan aktivitelerinde kullanılabilir):

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. **Navigasyon** ögesine dokununuz veya orta düğmeye basın.
3. Şunu seçin **Kerteriz**
4. Gerekirse, ekrandaki talimatları izleyerek pusulayı kalibre edin.
5. Ekrandaki mavi oku hedef konumuza doğru yöneltin ve orta düğmeye basın.
6. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı bilmiyorsanız, şu seçimi yapın **Hayır**

7. Ayarlanan kerterizi onaylamak ve spor modu seçeneklerine geri dönmek için orta düğmeye basın.
8. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı biliyorsanız, şu seçimi yapın **Ve**
9. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı girin.
10. Ayarlanan kerterizi onaylamak ve spor modu seçeneklerine geri dönmek için orta düğmeye basın.

Kerteriz navigasyonunu egzersiz yapmıyorken kullanmak için:

1. Aşağı kaydırarak veya üst düğmeye basarak **Navigasyon** ögesine gidin.
2. Şunu seçin **Kerteriz**
3. Gerekirse, ekrandaki talimatları izleyerek pusulayı kalibre edin.
4. Ekrandaki mavi oku hedef konunuza doğru yöneltin ve orta düğmeye basın.
5. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı bilmiyorsanız, **Hayır** seçimini yapın ve konuma kadar mavi oku takip edin.
6. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı biliyorsanız, şu seçimi yapın **Ve**
7. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı girin ve konuma kadar mavi oku takip edin. Ekran ayrıca konuma kalan mesafeyi ve irtifayı da gösterecektir.
8. Yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak yeni bir kerteriz ayarlayın.
9. Üst düğmeye basarak navigasyonu sonlandırın.

#### 4.4.2. Pusula

Suunto 9, kendinizi manyetik kuzeye göre yönlendirmenize imkan tanıyan dijital bir pusulaya sahiptir. Eğime göre dengelenmiş pusula, yatay olarak düz olmadığında bile doğru ölçümler verir.

Pusulaya, **Navigasyon** (Navigasyon) » **Pusula** (Pusula) seçeneği altındaki başlatıcıdan erişebilirsiniz.

Pusula ekranı aşağıdaki bilgileri içerir:

- Manyetik kuzeyi gösteren ok
- Ana yönler cinsinden istikamet
- Derece cinsinden istikamet
- Günün saati (yerel saat) veya pil düzeyi; görünümleri değiştirmek için ekrana dokunun



Pusuladan çıkmak için sağa doğru kaydırın veya ortadaki düğmeyi basılı tutun.

Pusula ekranındayken, ekranın alt kısmından yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak kısayol listesini açabilirsiniz. Kısayollar, geçerli konunuzun koordinatlarını kontrol etmek veya navigasyon yapılacak bir rota seçmek gibi navigasyonla ilgili işlemlere hızlı erişim sağlar.



Kısayol listesinden çıkmak için aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.

#### 4.4.2.1. Pusulayı kalibre etme

Pusula kalibre edilmemişse, pusula ekranına girdiğinizde pusulayı kalibre etmeniz istenir.



Pusulayı yeniden ayarlamak isterseniz kalibrasyonu tekrar **Navigasyon » Navigasyon ayarları » Pusulayı kalibre edin** altından yapabilirsiniz.

#### 4.4.2.2. Sapmayı ayarlama

Pusula ölçümlerinin doğru olması için doğru bir sapma değeri ayarlayın.

Kağıt haritalar gerçek kuzeyi gösterir. Pusulalar ise, yeryüzünün manyetik alanlarının çektiği bir bölge olan manyetik kuzeyi gösterir. Manyetik Kuzey ile gerçek Kuzey aynı yerde olmadığı için, pusulanızda sapma ayarı yapmanız gerekir. Manyetik ve gerçek kuzey arasındaki açı sizin sapma değerinizdir.

Sapma değeri, çoğu haritada görünür. Manyetik kuzeyin konumu her yıl değiştiği için en doğru ve güncel sapma değeri [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com) gibi sitelerden edinilebilir).

Diğer yandan, oryantiring haritaları manyetik kuzeye göre çizilir. Eğer bir oryantiring harita kullanıyorsanız, sapma değerini 0 dereceye ayarlayarak sapma düzeltmesini kapatmanız gerekir.

Sapma değerinizi **Navigasyon » Navigasyon ayarları » Sapma** altından ayarlayabilirsiniz.

#### 4.4.3. Geri dönme

Aktivite kaydı yaparken GPS kullanıyorsanız, Suunto 9 otomatik olarak egzersiz başlangıç noktanızı kaydeder. Geri dönme seçeneği ile, Suunto 9 sizi tekrar başlangıç noktanıza doğrudan götürebilir.

Geri dönme özelliğini başlatmak için:

1. GPS kullanan bir egzersiz başlatın.
2. Navigasyon ekranına gelene kadar sola kaydırın veya orta düğmeye basın.
3. Kısayol menüsünü açmak için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
4. Geri dönmeye gidin ve seçmek için ekrana dokunun veya orta düğmeye basın.



Navigasyon kılavuzu, seçilen spor modunda son ekran olarak gösterilir.

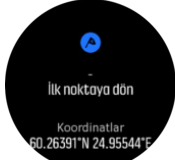


Geçerli konumunuzla ilgili ek bilgileri görüntülemek için:

1. Geri dönme görünümünde iken, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak kısayol menüsünü açın.
2. **Bilgiler** (Ayrıntılar) öğesini seçin.



3. Listede gezinmek için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.



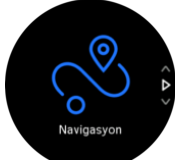
Ayrıntılar ekranından çıkmak için sağa kaydırın veya orta düğmeye basın.

#### 4.4.4. Rotalar

Suunto 9 saatinizi rotalarda gezinmek için kullanabilirsiniz. Rotanızı Suunto uygulaması ile planlayın ve sonraki senkronizasyonda saatinize aktarın.

Bir rotada gezinmek için:

1. Başlatıcıyı açmak için aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.
2. **Navigasyon** öğesine gidin ve simgeye dokununuz veya orta düğmeye basın.




3. **Rotalar** öğesine gidin ve orta düğmeye basarak rota listenizi açın.



4. Gitmek istediğiniz rotaya gidin ve orta düğmeye basın.



5. Rotayı egzersiz yapmak için kullanmak istiyorsanız **Egzersiz başlatma** seçeneğine, sadece rotada gezinmek istiyorsanız **Sadece navigasyon** seçeneğine basın.

 **NOT:** Yalnızca rotada gezinirseniz, hiçbir şey kaydedilmez veya Suunto uygulamasına işlenmez.

6. İsteddiğiniz zaman tekrar üst düğmeye basarak navigasyonu durdurabilirsiniz.

Genel bakış ile daha ayrıntılı bir görünüm arasında geçiş yapmak için ekrana dokununuz.



Ayrıntılı görünümde, ekrana dokunarak veya orta düğmeyi basılı tutarak yakınlaştırıp uzaklaştırın. Üst ve alt düğmelerle yakınlaştırma düzeyini ayarlayabilirsiniz.



Navigasyon ekranındayken, ekranın alt kısmından yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak kısayol listesini açabilirsiniz. Kısayollar, geçerli konumunuzu kaydetmek veya navigasyon yapılacak başka bir rota seçmek gibi navigasyonla ilgili işlemlere hızlı erişim sağlar.

Kısayol listesinden de egzersiz başlatmak mümkündür. **Egzersiz başlatma** seçildiğinde spor modları menüsü açılır ve egzersizinizi kaydetmeye başlayabilirsiniz. Egzersizi bitirirseniz, navigasyon da sona erecektir.


GPS içeren tüm spor modlarında, ayrıca bir rota seçim seçeneği bulunur. Bkz. 4.1.3. *Egzersiz sırasında navigasyon.*

## Navigasyon rehberi

Bir rotada gezinirken, saatiniz siz rotada ilerledikçe ek bildirimler vererek doğru yolda kalmanıza yardımcı olur.

Örneğin, rotadan 100 metreden (330 ft) fazla saparsanız, saatiniz doğru yolda olmadığınızı size bildirir, bununla birlikte rotaya geri döndüğünüzde de size bildirimde bulunur.

Rota üzerinde bir POI ara noktasına ulaştığınızda, size mesafeyi ve bir sonraki ara nokta veya POI'ye tahmini yolculuk süresini (ETE) gösteren bir bilgilendirici açılır ekran görüntülenir.

 **NOT:** Eğer 8 şekli gibi kendi üzerinden geçen bir rotada geziniyorsanız ve kavşakta yanlış tarafa dönerseniz, saatiniz rota üzerinde bilerek farklı bir yöne gittiğinizi varsayacaktır. Saat, geçerli yeni yolculuk yönüne dayalı olarak bir sonraki ara noktayı gösterir. Dolayısıyla, karmaşık bir rotada gezinirken doğru yönde ilerlediğinizden emin olmak için, gezinti izinize dikkat edin.

## Adım adım navigasyon

Suunto uygulamasında rota oluştururken adım adım talimatları etkinleştirebilirsiniz. Rota saatinize aktarıldıktan sonra navigasyon için kullanıldığında, sesli uyarılarla ve dönülecek yol bilgileriyle size adım adım talimatlar verir.

### 4.4.5. Komoot tarafından desteklenen her dönüşte navigasyon

Komoot üyesiyseniz, Komoot ile rotalar bulabilir veya planlayabilir ve bunları Suunto uygulaması aracılığıyla Suunto 9 cihazınıza senkronize edebilirsiniz. Buna ek olarak, saatinizle kaydedilen egzersizleriniz otomatik olarak Komoot ile senkronize edilecektir.

Komoot rotalarınızla birlikte Suunto 9 cihazınızda rota navigasyonunu kullanırken, saatiniz her dönüş için size sesli bir uyarı ve hangi yöne döneceğiniz konusunda bir metin içeren talimatlar verecektir.



Komoot tarafından desteklenen her dönüşte navigasyonu kullanmak için:

1. Komoot.com adresinden kayıt yaptırın
2. Suunto uygulamasında iş ortağı hizmetlerini seçin.
3. Komoot'u seçin ve Komoot kayıt işleminde kullandığınız kimlik bilgilerinizi kullanarak bağlanın.

Komoot'ta seçtiğiniz veya planlanmış tüm rotalarınız (Komoot'ta "turlar" olarak adlandırılırlar) otomatik olarak Suunto uygulamasıyla senkronize olur ve ardından bunları kolayca saatinize aktarabilirsiniz.

**4.4.4. Rotalar** bölümündeki talimatları izleyin ve her dönüşte talimat almak için Komoot'tan rotanızı seçin.

Suunto ve Komoot arasındaki iş ortaklığı hakkında daha fazla bilgi için bkz. <http://www.suunto.com/komoot>



**NOT:** Komoot şu anda Çin'de kullanılmamaktadır.

#### 4.4.6. İlgi çekici noktalar

İlgi çekici nokta veya POI, kaydedip daha sonradan navigasyon yapabileceğiniz yol üstündeki kamp alanı veya manzara gibi özel bir konumdur. Suunto uygulamasında bir haritadan POI'ler oluşturabilirsiniz ve POI konumunda olmanız gerekmez. Saatinizde bir POI oluşturmak, mevcut konumunuz kaydedilerek gerçekleştirilir.

POI'ler şu şekilde tanımlanır:

- POI adı
- POI tipi
- Oluşturma tarihi ve saati
- Enlem
- Boylam
- Yükseklik

Saatinizde 250'ye kadar POI kaydedebilirsiniz.

##### 4.4.6.1. POI ekleme ve silme

Suunto uygulaması aracılığıyla veya saatte geçerli konumunuzu kaydederek saatinize POI ekleyebilirsiniz.

Dışarıda ve saatiniz yanınızdayken POI olarak kaydetmek istediğiniz bir yere denk gelerseniz, ilgili konumu doğrudan saatinize ekleyebilirsiniz.

Saatinizle POI eklemek için:

1. Başlatıcıyı açmak için ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.
2. **Navigasyon** öğesine gidin ve simgeye dokunun veya orta düğmeye basın.
3. Yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Konumunuz** öğesine gidin ve orta düğmeye basın.
4. Saatin GPS'i etkinleştirmesini ve konumunuzu bulmasını bekleyin.
5. Saatte enlem ve boylamınız gösterildiğinde, konumunuzu POI olarak kaydetmek için üst düğmeye basın ve POI türünü seçin.
6. Varsayılan olarak POI adı ile POI türü (isimden sonra sırayla artan bir sayı gelir) aynıdır. Bu adı daha sonra Suunto uygulamasında düzenleyebilirsiniz.

## POI'leri silme

Saatteki POI listesinden bir POI'yi silerek veya Suunto uygulaması üzerinden POI'leri kaldırabilirsiniz.

Saatinizdeki POI'leri silmek için:

1. Başlatıcıyı açmak için ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.
2. **Navigasyon** öğesine gidin ve simgeye dokunun veya orta düğmeye basın.
3. Yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **POI'ler** öğesine gidin ve orta düğmeye basın.
4. Saatten kaldırmak istediğiniz POI'ye gidip orta düğmeye basın.
5. Bilgilerin sonuna gelin ve **Sil** öğesini seçin.

Saatinizdeki bir POI'yi sildiğinizde, POI kalıcı olarak silinmez.

Bir POI'yi kalıcı olarak silmek için onu Suunto uygulamasında silmeniz gerekir.

### 4.4.6.2. Bir POI'ye navigasyon

Saatinizdeki POI listesinde bulunan bir POI'ye navigasyon yapabilirsiniz.



**NOT:** Bir POI'ye navigasyon yaparken, saatiniz tam güç GPS kullanır.

Bir POI'ye gitmek için:

1. Başlatıcıyı açmak için ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.
2. **Navigasyon (Navigasyon)** öğesine gidin ve simgeye dokunun veya orta düğmeye basın.
3. POI'ler öğesine gidin ve orta düğmeye basarak POI listenizi açın.
4. Navigasyon yapmak istediğiniz POI'ye gidin ve orta düğmeye basın.
5. Navigasyonu başlatmak için üst düğmeye basın.
6. İsteddiğiniz zaman üst düğmeye tekrar basarak navigasyonu durdurabilirsiniz.

POI navigasyonunda iki görünüm mevcuttur:

- Yön göstergeli POI ve POI'ye olan mesafe




- POI'ye göre geçerli konumunuzu ve gezinti izinizi (kat ettiğiniz yol) gösteren harita görünümü





Görünümler arasında geçiş yapmak için sola veya sağa kaydırın ya da orta düğmeye basın.


 **IPUCU:** POI görünümündeyken, alt satırda mevcut konum ile POI arasındaki irtifa farkı ve tahmini varış süresi (ETA) veya yolculuk süresi (ETE) gibi ek bilgileri görmek için ekrana dokununuz.



Harita görünümündeyken, yakındaki diğer POI'ler gri renkte gösterilir. Genel bakış ile ayrıntılı görünüm arasında geçiş yapmak için ekrana dokununuz. Detaylı görünümde, orta düğmeye basarak yakınlaştırma düzeyini ayarlayabilirsiniz, üst ve alt düğme ile yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz.

Navigasyon yaparken, ekranın alt kısmından yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak kısayol listesini açabilirsiniz. Kısayollar, POI bilgilerine ve geçerli konumunuzu kaydetmek veya navigasyon yapılacak başka bir POI seçmek ve navigasyonu sonlandırmak gibi işlemlere hızlı erişebilmenizi sağlar.

#### 4.4.6.3. POI türleri

Suunto 9 saatinizde aşağıdaki POI türleri mevcuttur:

	genel ilgi alanı
	Yatak Takımı (hayvan, avlanmak için)
	Başlangıç (rota veya yol başlangıcı)
	Büyük av (hayvan, avlanmak için)
	Kuş (hayvan, avlanmak için)
	Bina, ev
	Kafe, yiyecek, restoran
	Kamp, kamp yapma
	Otomobil, otopark
	Mağara
	Uçurum, tepe, dağ, vadi
	Sahil, göl, nehir, su
	Kavşak

	Acil Durum
	Son (rota veya yol sonu)
	Balık, balık tutma noktası
	Orman
	Define Avı
	Pansiyon, otel, konaklama
	Bilgi
	Çayır
	Zirve
	Ayak izi (hayvan ayak izleri, avlanmak için)
	Yol
	Kaya
	Sürtünme (hayvan işareti, avlanmak için)
	Sıyrık (hayvan işareti, avlanmak için)
	Silahla ateş (avlanmak için)
	Manzara
	Küçük av (hayvan, avlanmak için)
	Durma (avlanmak için)
	İz
	İz kamerası (avlanmak için)
	Şelale

## 4.5. Günlük aktivite

### 4.5.1. Aktivite izleme

Saatiniz, gün boyunca genel aktivite düzeyinizi takip eder. İster sadece zinde ve sağlıklı olmaya çalışıyor ister yaklaşan bir yarışa hazırlanıyor olun, bu önemli bir faktördür.

Aktif olmak iyi olsa da, zorlu bir antrenman yaptığınızda az aktiviteyle geçireceğiniz normal dinlenme günlerine de ihtiyacınız vardır.

Aktivite sayacı her gün gece yarısında otomatik olarak sıfırlanır. Hafta bitişinde (Pazar) saatiniz haftalık ve günlük toplamların ortalamasını gösteren bir aktivite özeti sağlar.

O günkü toplam adım sayınızı görmek için, saat yüzü ekranında yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.



Saatiniz, adımları ivmeölçer kullanarak sayar. Toplam adım sayısı, antrenman ve diğer aktiviteleri kaydederken de 7/24 sayılmaya devam eder. Ancak, yüzme ve bisiklet sürme gibi belirli sporlarda adımlar sayılmaz.

Adımlara ek olarak, ekrana dokunup gün içindeki tahmini yakılan kaloriyi de görebilirsiniz.



Ekranın ortasındaki büyük sayı, gün boyunca şu ana kadar yakmış olduğunuz tahmini aktif kalori miktarıdır. Bunun altında, yakılan toplam kalori miktarını görürsünüz. Toplam değer, aktif kalori miktarını ve Bazal Metabolizma Hızınızı (aşağıya bakın) içerir.

Her iki ekrandaki halka, günlük aktivite hedeflerinize ne kadar yakın olduğunuzu gösterir. Bu hedefler kişisel tercihlerinize göre ayarlanabilir (aşağıya bakın)

Ayrıca, ekranı sola doğru kaydırarak son yedi gün içindeki adım sayınızı da kontrol edebilirsiniz. Kalori tüketimini görmek için, ekranı sola kaydırın veya orta düğmeye tekrar basın.



Son yedi gün içindeki aktivitenizi grafik yerine sayılar şeklinde kontrol etmek için ekranı yukarı kaydırın.

## Aktivite hedefleri

Hem adım hem de kaloriler için günlük hedeflerinizi belirleyebilirsiniz. Aktivite ekranındayken, aktivite hedefi ayarlarını açmak için parmağınızı ekranda basılı tutun veya orta düğmeyi basılı tutun.



Adım hedefinizi belirlerken, gün için toplam adım sayısını tanımlarsınız.

Günlük yaktığınız toplam kalori miktarı iki faktöre dayalıdır: Bazal Metabolizma Hızınız (BMR) ve fiziksel aktiviteniz.



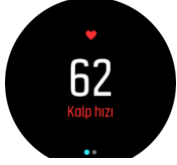
BMR, vücudunuzun dinlenme sırasında yaktığı kalori miktarıdır. Bu, vücudunuzun sıcak kalması ve gözlerinizin kapanıp açılması veya kalbinizin atması gibi temel işlevlerin gerçekleştirilmesi için ihtiyaç duyduğu kalori miktarıdır. Bu değer, yaş ve cinsiyet gibi faktörleri de içeren kişisel profilinize dayalıdır.

Bir kalori hedefi belirlediğinizde, BMR'nize ek olarak yakmak istediğiniz kalori miktarını da tanımlarsınız. Bunlara aktif kalorileriniz denir. Aktivitenin etrafındaki halka, hedefinize kıyasla gün içinde yaktığınız aktif kalori miktarına göre ilerler.

#### 4.5.2. Anlık KH

Anlık kalp hızı (KH) ekranı, kalp hızınızın hızlı bir görünümünü sunar.

KH ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.



Aşağı kaydırarak veya üst düğmeye basarak ekrandan çıkabilir ve saat yüzü görünümüne dönebilirsiniz.

#### 4.5.3. Günlük KH

Günlük KH ekranı, kalp hızınızın 12 saatlik bir görünümünü sağlar. Bu, örneğin sıkı bir antrenman sonrasında toparlanmanız gibi yararlı bir bilgi kaynağıdır.

Ekranda, 12 saatlik kalp hızınız grafiksel olarak gösterilir. Grafik, 24 dakikalık zaman dilimlerine göre ortalama kalp hızınız kullanılarak çizilir. Ayrıca ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak, 12 saatlik süre içindeki tahmini ortalama saatlik kalori tüketim hızınızı ve en düşük kalp hızınızı görebilirsiniz.

Son 12 saat içindeki en düşük kalp hızınız, toparlanma durumunuzla ilgili iyi bir göstergedir. Bu değer normalden yüksekse, muhtemelen son antrenman oturumunuzdan sonra tam olarak toparlanmamışsınızdır.



Bir egzersiz kaydederseniz, günlük kalp hızı değerleriniz antrenmandan sonra artan kalp hızını ve kalori tüketimini yansıtır. Ancak grafik ve tüketim hızlarının ortalama değer olduğunu

unutmayın. Kalp hızınız egzersiz sırasında 200 bpm'yi buluyorsa, grafikte bu en yüksek değer yerine, söz konusu tepe değere ulaştığınız 24 dakikalık dönemdeki ortalama değer gösterilir.

Günlük KH ekranı değerlerini görmek için günlük KH özelliğini etkinleştirmelisiniz. Bu özelliği **Aktivite** altındaki ayarlardan açıp kapatabilirsiniz. Günlük KH ekranındaysanız, orta düğmeyi basılı tutarak da aktivite ayarlarına erişebilirsiniz.

Günlük KH özelliği açıkken, saatiniz kalp hızınızı kontrol etmek için düzenli olarak optik kalp hızı sensörünü etkinleştirir. Bu, pil gücü tüketimini biraz yükseltir.



Etkinleştirildikten sonra, saatinizin günlük kalp hızı bilgilerini göstermesi için 24 dakika geçmesi gerekir.

Günlük KH değerini görmek için:

1. KH ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. Günlük KH ekranına girmek için ekranı sola kaydırın.
3. Kalori tüketiminizi görmek için, ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.

## 4.6. Antrenman bilgileri

Saatiniz, antrenman aktivitenize dair genel bakış sunar.

Antrenman bilgileri görünümüne gitmek için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.



Son 3 haftadaki tüm aktivitelerinizi ve ortalama süreyi içeren bir grafik görmek için, ekranı sola kaydırın veya orta düğmeye iki kez basın. Son 3 haftada gerçekleştirdiğiniz farklı aktiviteler arasında geçiş yapmak için ekrana dokununuz.



Mevcut haftanızın özetini görmek için, ekranı yukarı kaydırın veya sağ alt düğmeye basın. Özet ekranı, süre ve kalori bilgilerini içerir. Belirli bir aktivite seçiliyken ekran yukarı kaydırıldığında ilgili aktivitenin ayrıntıları gösterilir.



## 4.7. Toparlanma

Toparlanma süresi, vücudunuzun antrenmandan sonra saat cinsinden ne kadar süre dinlenmesi gerektiğini gösteren bir tahmindir. Bu süre, kaydedilen aktivitelerinizin uzunluğu ve yoğunluğunun yanı sıra genel yorgunluğunuza dayalıdır.

Toparlanma süresi, tüm egzersiz türlerindeki süreyi kapsar. Diğer bir deyişle, uzun ve düşük yoğunluklu antrenman oturumunun yanı sıra, yüksek yoğunluklu antrenmanlarda da toparlanma süresi alırsınız.

Bu süre, tüm eğitim oturumları genelinde kümülatiftir; dolayısıyla süre dolmadan tekrar antrenman yaparsanız yeni biriken süre, önceki antrenman oturumunuzdan kalan süreye eklenir.

Toparlanma sürenizi görüntülemek için, antrenman ve toparlanma ekranını görene kadar saat yüzünde ekranı yukarı kaydırın veya sağ alt düğmeye basın. Antrenman ve toparlanma arasında geçiş yapmak için ekrana dokununuz.



Toparlanma süresi sadece bir tahmin olduğu için, biriken saat sayısı, zindelik düzeyiniz veya diğer faktörler göz önüne alınmadan sabit bir şekilde azalır. Eğer çok zindeyseniz, toparlanma süreniz tahmin edilenden daha kısa olabilir. Diğer taraftan, örneğin gribe yakalanmışsanız, toparlanma süreniz tahmin edilenden daha uzun olabilir.

## 4.8. Uyku takibi

Sağlıklı bir zihin ve beden için gece güzel bir uyku almak önemlidir. Saatinizi, uykunuzu izlemek için kullanabilir ve ortalama ne kadar uyuduğunuzu takip edebilirsiniz.

Saatinizi yatarken takıyorsanız, Suunto 9 uykunuzu ivmeölçer verilerine göre takip eder.

Uyku takibi için:


1. Saat ayarlarınıza gidin, **UYKU** seçeneğine ilerleyin ve orta düğmeye basın.
2. **UYKU TAKİBİ** özelliğini açın.



3. Normal uyuma planınıza göre yatma ve uyanma saatlerini ayarlayın.

Uyku saatinizi belirledikten sonra, uyurken saatinizin Rahatsız etmeyin moduna geçmesini tercih edebilirsiniz.

Yukarıdaki 3. adım, uyku saatinizi tanımlar. Saatiniz bu süreyi, saat kaçta uyuyacağınızı (uykunuz esnasında) belirlemek ve tüm uykuyu tek bir oturum olarak raporlamak için kullanır. Örneğin, gece su içmek için kalkarsanız, saatiniz bundan sonraki uyku sürelerini de aynı oturumda sayacaktır.

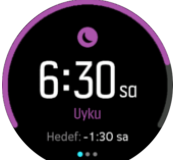
 **NOT:** Yatağa uyku saatinizden önce gider ve ayrıca uyku saatinizden sonra kalkarsanız, saatiniz bunu bir uyku oturumu olarak saymaz. Uyku saatinizi, yatağa gidebileceğiniz en erken ve uyanabileceğiniz en geç saat olarak ayarlamalısınız.

Uyku takibi etkinleştirildikten sonra, uyku hedefinizi de ayarlayabilirsiniz. Tipik bir yetişkin günde 7 ila 9 saat uykuya ihtiyaç duyar, ancak ideal uyku miktarınız normlardan farklı olabilir.

## Uyku trendleri

Uyandığınız zaman, uykunuzun özetiyle karşılaşacaksınız. Özette, örneğin uykunuzun toplam süresinin yanı sıra uyanık olduğunuz (hareket halinde) tahmini süre ve derin uykudayken (hareketsiz) geçirdiğiniz süre bulunur.

Uyku özetine ek olarak, uyku bilgileri ile genel uyuma eğiliminizi izleyebilirsiniz. Saat yüzündeyken, **UYKU** ekranını görene kadar sağ alt düğmeye basın. İlk görünüm, son uykunuzun uyku hedefinizle kıyaslamasını gösterir.




Uyku ekranındayken, son yedi gündeki ortalama uykunuzu görmek için ekranı sola kaydırabilirsiniz. Son yedi gündeki gerçek uyuma saatlerinizi görmek için ekranı yukarı kaydırın.

Ortalama uyku ekranındayken, son yedi gündeki ortalama KH değerlerinizi grafik şeklinde görmek için ekranı sola kaydırabilirsiniz.



Son yedi gündeki gerçek KH değerlerini görmek için ekranı yukarı kaydırın.

 **NOT:** **UYKU** ekranından, uyku takibi ayarlarına erişmek için orta düğmeyi basılı tutabilirsiniz.

 **NOT:** Tüm uyku ölçümleri sadece harekete dayalıdır, dolayısıyla bunlar gerçek uyku alışkanlıklarınızı yansıtmayabilecek tahminlerdir.

## Uyku kalitesi

Saatiniz, süreye ek olarak uyku esnasında kalp hızınızın değişkenliğini takip ederek uyku kalitesini de değerlendirebilir. Bu değişkenlik, uykunuzun dinlenmenize ve toparlanmanıza nasıl yardımcı olduğunun bir göstergesidir. Uyku kalitesi, 100 puan en iyi kalite olmak kaydıyla, 0'dan 100'e kadar olan bir ölçek ile uyku özetinde gösterilir.

## Uyurken kalp hızının ölçümü

Saatinizi gece boyunca takarsanız, uyurken kalp hızınız hakkında ek geri bildirim alabilirsiniz. Optik kalp hızını gece boyunca açık tutmak için, Günlük KH özelliğinin etkinleştirildiğinden emin olun (bkz. 4.5.3. Günlük KH).

## Otomatik Rahatsız Etmeyin modu

Uyurken, Rahatsız Etmeyin modunu otomatik olarak etkinleştirmek için otomatik Rahatsız Etmeyin ayarını kullanabilirsiniz.

## 4.9. Stres ve toparlanma

Kaynaklarınız, vücudunuzun enerji düzeylerinin iyi bir göstergesidir ve bunlar stresle mücadele etme ve günün zorluklarıyla başa çıkma yeteneğinize dönüşür.

Stres ve fiziksel aktivite, kaynaklarınızı tüketirken, dinlenme ve toparlanma bunları geri kazandırır. İyi uyumak, vücudunuzun ihtiyacı olan kaynaklara sahip olmasını sağlamanın hayati bir kısmıdır.

Kaynak düzeyleriniz yüksekse, kendinizi dingin ve enerjik hissetmeniz muhtemeldir. Kaynaklarınız yüksek olduğunda bir koşuya çıkmak muhtemelen harika bir koşu yapacağınız anlamına gelir, çünkü sonuçta vücudunuz adapte olmak ve gelişmek için gereken enerjiye sahiptir.

Kaynaklarınızı takip edebilmek, bunları akıllıca yönetmenize ve kullanmanıza yardımcı olabilir. Kaynak düzeyleriniz, stres faktörlerini, kişisel olarak etkili toparlanmayı hızlandırma stratejilerini ve iyi beslenmenin etkisini tanımlamak için bir kılavuz olarak da kullanılabilir.

Stres ve toparlanma özelliği, optik kalp sensörü ölçümlerini kullanır ve gün içindeki değerleri almak için, günlük KH etkinleştirilmelidir, bkz. 4.5.3. Günlük KH.

En doğru ölçümleri aldığınızdan emin olmak için Maks. KH ve Dinlenme KH ayarının kalp hızınızla eşleşecek şekilde ayarlanması önemlidir. Varsayılan olarak, Dinlenme KH ayarı 60 bpm ve Maks. KH yaşınıza göre ayarlanmıştır.

KH değerleri **GENERAL** -> **PERSONAL** altındaki ayarlardan kolayca değiştirilebilir.

 **IPUCU:** Dinlenme KH ayarı için uykudayken ölçülen en düşük kalp hızı değerini kullanın.

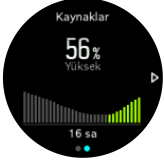
Stres ve toparlanma ekranına gitmek için sağ alt düğmeye basın.



Bu ekranın etrafındaki gösterge, genel kaynak düzeyinizi gösterir. Rengi yeşilse, toparlanıyorsunuz demektir. Durum ve süre göstergesi, mevcut durumunuzu (aktif, aktif değil, toparlanıyor veya stresli) ve bu durumda ne kadar süredir bulunduğunuzu gösterir. Örneğin bu ekranda, son dört saattir toparlanma durumundasınız.

Kaynaklarınızın son 16 saatlik çubuk grafiğini görmek için orta düğmeye basın.





Yeşil çubuklar, toparlandığınız dönemleri gösterir. Yüzde değeri, mevcut kaynak düzeyinizin bir tahminidir.

## 4.10. Zindelik düzeyi

Genel sağlık, esenlik ve spor performansınız için, aerobik zindeliğinizin iyi olması önemlidir.

Aerobik zindelik düzeyiniz, yaygın olarak kabul edilmiş bir aerobik dayanıklılık ölçüsü olan VO2max (maksimum oksijen tüketimi) olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, VO2max vücudunuzun oksijeni ne kadar iyi kullandığını gösterir. VO2max değeriniz ne kadar yüksekse, oksijen kullanma dereceniz o kadar iyidir.

Zindelik düzeyinizin tahmini, her bir kaydedilen koşu veya yürüyüş egzersizi esnasındaki kalp hızı tepkinizi algılamaya dayalıdır. Zindelik düzeyinizin tahmin edilmesi için, Suunto 9 saatinizi takarken en az 15 dakikalık bir koşu veya yürüyüşü kaydedin.

Saatiniz tüm koşu ve yürüyüş antrenmanları için zindelik düzeyiniz hakkında bir tahmin verebilir.

Mevcut tahmini zindelik düzeyiniz, zindelik düzeyi ekranında gösterilir. Zindelik düzeyi ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde sağ alt düğmeye basın.



**NOT:** Saat, zindelik düzeyinizi henüz tahmin etmemişse, zindelik düzeyi ekranında daha fazla bilgi sağlanır.

Kaydedilmiş koşu ve yürüyüş antrenmanlarından alınan geçmiş veriler, VO2max tahmininizin doğruluğunu sağlamak için önemlidir. Suunto 9 ürününüz ile ne kadar çok aktivite kaydederseniz, VO2max tahmininiz o kadar doğru olur.

Düşükten yükseğe doğru sekizinci zindelik düzeyi mevcuttur: Çok kötü, Zayıf, Makul, Orta, İyi, Çok iyi, Mükemmel ve Süper. Değerler yaşınıza ve cinsiyetinize bağlı olup, değeriniz ne kadar yüksekse, zindelik düzeyiniz o kadar iyidir.

Tahmini zindelik yaşınızı görmek için ekrana dokununuz. Zindelik yaşı, VO2max değerinizi yaş cinsinden tekrar yorumlayan, metrik bir değerdir. Doğru tür fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılmak, VO2max değerinizi yükseltmenize ve zindelik yaşınızı küçültmenize yardımcı olacaktır.



VO2max değerinin iyileştirilmesi büyük ölçüde bireyseldir ve yaş, cinsiyet, genetik ve antrenman geçmişi gibi faktörlere bağlıdır. Zaten çok zindeyseniz, zindelik düzeyinizi

yükseltmek daha uzun sürecektir. Düzenli egzersiz yapmaya yeni başlıyorsanız, zindelik düzeyinizde hızlı bir artış görebilirsiniz.

## 4.11. Göğüsten kalp atış hızı sensörü

Egzersiz yoğunluğunuzla ilgili doğru bilgiler edinmek için, Suunto 9 ürününüzle birlikte Suunto Smart Sensor gibi Bluetooth® Smart uyumlu bir kalp atış hızı sensörü kullanabilirsiniz.

Suunto Smart Sensor kullanırsanız, kalp atış hızı belleği gibi bir ek avantaja da sahip olursunuz. Saatinizle olan bağlantı, örneğin yüzerken (su altında iletim yapılamaz) koparsa, sensörün bellek işlevi verileri tampon belleğe alır.

Ayrıca bu, kayda başladıktan sonra saatinizi bırakabileceğiniz anlamına gelir. Daha fazla bilgi için lütfen Suunto Smart Sensor Kullanım Kılavuzu'na bakın.

Ek bilgi için, Suunto Smart Sensor veya diğer Bluetooth® Smart uyumlu bir kalp atış hızı sensörünün kullanım kılavuzuna bakın.


Kalp atış hızı sensörüyle saatinizin nasıl eşleştirileceğiyle ilgili talimatlar için bkz. 4.12. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme*.

## 4.12. POD'ları ve sensörleri eşleştirme

Egzersiz kaydederken, saatinizi ilave bilgiler toplamak için (bisiklet sürme gücü gibi) Bluetooth Smart POD'lar ve sensörlerle eşleştirin.

Suunto 9 ürünü, aşağıdaki POD ve sensör türlerini desteklemektedir:

- Kalp atış hızı
- Bisiklet sürme
- Güç
- Yürüme

 **NOT:** Uçak modu açıksa, herhangi bir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçak modunu kapatın. Bkz. 3.5. Uçak modu.

Bir POD veya sensör eşleştirmesi yapmak için:

1. Saat ayarlarınıza gidin ve **Bağlanabilirlik** (Bağlantı) ögesini seçin.
2. Sensör türlerinin listesini görmek için **Sensörü eşleştir** (Sensör eşleştir) ögesini seçin.
3. Tüm listeyi görmek için aşağı doğru kaydırın ve eşleştirmek istediğiniz sensör türüne dokunun.



4. Bir sonraki adıma geçmek için orta düğmeye basarak saatteki talimatları takip edin ve eşleştirmeyi tamamlayın (gerekirse sensör veya POD kılavuzuna bakın).



POD için bir ayar gerekiyorsa (elektrikli POD için kol uzunluğu gibi), eşleştirme işlemi sırasında bir değer girmeniz istenir.

POD veya sensör eşleştirildikten sonra, söz konusu sensör türünü kullanan bir spor modu seçilir seçilmez saatiniz o sensörü arar.

Saatinizdeki eşleştirilmiş cihazların tam listesini **Bağlanabilirlik** (Bağlantı) » **Eşleştirilmiş cihazlar** (Eşleştirilmiş cihazlar) kısmında görebilirsiniz.

Bu listeden, gerekiyorsa cihazı kaldırabilirsiniz (eşleştirmesini iptal edebilirsiniz). Kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve **Unut** (Unut) seçeneğine dokununuz.

#### 4.12.1. Bisiklet POD'unun kalibrasyonu

Bisiklet POD'ları için, saatinizde tekerlek çevre uzunluğunu ayarlamanız gerekir. Çevre uzunluğu milimetre cinsinden olmalıdır ve kalibrasyonun bir adımı olarak ayarlanır. Bisikletinizin tekerleklerini (yeni çevre uzunluğuna sahip olanlarla) değiştirirseniz, saatteki tekerlek çevre uzunluğu ayarı da değiştirilmelidir.

Tekerlek çevre uzunluğunu değiştirmek için:

1. Ayarlarda **Bağlanabilirlik** » **Eşleştirilmiş cihazlar** ögesine gidin.
2. **Bisiklet POD'u** ögesini seçin.
3. Yeni tekerlek çevre uzunluğunu seçin.

#### 4.12.2. Ayak POD'u kalibrasyonu

Bir ayak POD'u eşleştirdiğinizde, saatiniz POD'u GPS kullanarak otomatik olarak kalibre eder. Otomatik kalibrasyonu kullanmanızı öneririz, ancak gerekirse bunu POD ayarlarında **Bağlanabilirlik (Bağlanabilirlik)** » **Eşleştirilmiş cihazlar (Eşleştirilmiş sensörler)** kısmından devre dışı bırakabilirsiniz.

GPS ile ilk kalibrasyon için, ayak POD'unun kullanıldığı bir spor modunu seçmeli ve GPS hassasiyetini **En İyi** olarak ayarlamalısınız. Kaydı başlatın ve mümkünse 15 dakika düz bir zeminde sabit hızda koşun.

İlk kalibrasyon için normal ortalama hızınızda koşun, ardından egzersiz kaydını durdurun. Ayak POD'unu bir sonraki sefer kullandığınızda, kalibrasyon hazır olur.

Saatiniz, GPS hızı kullanılabilir olduğunda ayak POD'unu gerektiği zaman otomatik olarak tekrar kalibre eder.

#### 4.12.3. Güç POD'unu kalibre etme

Güç POD'ları (güç ölçerler) için, saatinizdeki spor modu seçeneklerinden kalibrasyonu başlatmanız gerekir.

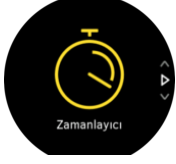
Bir güç POD'unu kalibre etmek için:

1. Henüz yapmadıysanız bir güç POD'unu saatinizle eşleştirin.
2. Güç POD'u kullanan bir spor modu seçin, ardından mod seçeneklerini açın.
3. **Güç POD'unu kalibre edin** ögesini seçin ve saatteki talimatları izleyin.

Güç POD'unu zaman zaman tekrar kalibre etmelisiniz.

## 4.13. Zamanlayıcılar

Saatinizde temel saat ölçümleri için bir kronometre ve geri sayım sayacı bulunur. Saat yüzünde, başlatıcıyı açın ve sayaç simgesini görene kadar ekranı yukarı kaydırın. Sayaç ekranını açmak için simgeye dokunun veya orta düğmeye basın.



Ekrana ilk girdiğinizde, kronometre gösterilir. Bundan sonra, en son kullandığınız fonksiyon (kronometre veya geri sayım sayacı) hatırlanır.

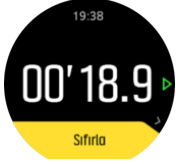
Sayaçın ayarlarını değiştirebileceğiniz **KRONOMETREYİ AYARLA** (Sayaç ayarla) kısayol menüsünü açmak için, yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.

### Kronometre

Orta düğmeye basarak kronometreyi başlatın.



Orta düğmeye basarak kronometreyi durdurun. Orta düğmeye tekrar basarak devam ettirebilirsiniz. Sıfırlamak için alt düğmeye basın.



Sağa doğru kaydırarak veya orta düğmeyi basılı tutarak sayaçtan çıkın.

### Geri sayım sayacı

Sayaç ekranında, kısayol menüsünü açmak için yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın. Burada, önceden tanımlanmış bir geri sayım süresi seçebilir veya özel geri sayım süreleri oluşturabilirsiniz.



Orta ve alt düğmelerle gerektiği şekilde durdurun ve sıfırlayın.

Sağa doğru kaydırarak veya orta düğmeyi basılı tutarak sayaçtan çıkın.

## 4.14. Yoğunluk bölgeleri

Egzersiz yapmak için yoğunluk bölgelerini kullanmak, zindelik gelişiminizi yönlendirmenize yardımcı olur. Her bir yoğunluk bölgesi, vücudunuzu farklı şekillerde zorlar ve fiziksel zindeliğiniz üzerinde farklı etkilere yol açar. Maksimum kalp hızı (maks. KH), tempo veya gücünüze dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanmış ve 1'den (en düşük) 5'e (en yüksek) kadar numaralandırılmış olan beş farklı bölge vardır.

Yoğunluğu akılda tutarak antrenman yapmak ve bu yoğunluğun nasıl bir his vereceğini anlamak önemlidir. Ve planlanmış antrenmanınız ne olursa olsun, egzersiz öncesi daima ısınmaya vakit ayırmanız gerektiğini unutmayın.

Suunto 9 cihazında kullanılan beş farklı yoğunluk bölgesi şunlardır:

### 1. Bölge: Kolay

1. bölgede egzersiz yapmak, vücudunuz için nispeten kolaydır. Zindelik antrenmanı söz konusu olduğunda bu düşüklerdeki bir yoğunluk, esas olarak güçlendirici antrenman yapmak ve sadece egzersize başlarken veya uzun bir ara sonrası temel zindeliğinizi geliştirmek için önemlidir. Günlük egzersizler (yürüme, merdiven çıkma, işe bisikletle gitme, vb.) genellikle bu yoğunluk bölgesinde yapılır.

### 2. Bölge: Orta

2. bölgede egzersiz yapmak, temel zindelik düzeyinizi etkili biçimde yükseltir. Bu yoğunlukta egzersiz yapmak kolay gelir, ancak uzun süreli yapılan antrenmanlar çok yüksek bir antrenman etkisi meydana getirebilir. Kardiyovasküler kondisyon antrenmanlarının büyük bir kısmı bu bölgede yapılmalıdır. Temel zindeliği geliştirmek, diğer egzersizler için bir temel oluşturur ve sisteminizi daha enerjik aktivitelere hazırlar. Bu bölgede uzun süreli yapılan antrenmanlar, özellikle vücudunuzun depoladığı yağlardan başlayarak büyük miktarda enerji tüketir.

### 3. Bölge: Zor

3. bölgede egzersiz yapmak oldukça enerjik olarak başlar ve epey zorlayıcı gelir. Hızlı ve ekonomik hareket etme kabiliyetinizi yükseltir. Bu bölgede, sisteminizde laktik asit oluşmaya başlar ancak vücudunuz hâlâ bunu tamamen dışarı atabilecek durumdadır. Vücudunuzu oldukça fazla zorladığından dolayı, bu yoğunlukta haftada en fazla iki kez antrenman yapmalısınız.

### 4. Bölge: Çok zor

4. bölgede egzersiz yapmak, sisteminizi yarışma türü etkinlikler ve yüksek hızlar için hazırlayacaktır. Bu bölgede yapılan antrenmanlar, sabit hızda veya aralıklı antrenman (kesintili aralarla birlikte daha kısa antrenman aşamalarının kombinasyonları) şeklinde yapılabilir. Yüksek yoğunlukta antrenman yapmak, zindelik düzeyinizi hızlı ve etkili şekilde yükseltir, ancak aşırı sık veya aşırı yüksek yoğunlukta yapılması, sürantrenmana neden olabilir ve bu da sizi antrenman programınıza uzun bir ara vermek zorunda bırakabilir.

### 5. Bölge: Maksimum

Bir antrenman esnasında kalp hızınız 5. bölgeye ulaştığı zaman, antrenman son derece zor gelecektir. Laktik asit sisteminizde atılabildiğinden çok daha fazla birikecek ve sizi en fazla otuz ila kırk dakika sonrası durmak zorunda bırakacaktır. Atletler bu maksimum yoğunlukta antrenmanları çok kontrollü bir şekilde antrenman programlarına dahil ederken, zindelik tutkunlarının bunlara hiç ihtiyacı yoktur.

### 4.14.1. Kalp hızı bölgeleri

Kalp hızı bölgeleri, maksimum kalp hızınıza (maks. KH) dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanır.

Varsayılan olarak, maks. KH'nız şu standart denklem kullanılarak hesaplanır:  $220 - \text{yaşınız}$ . Maks. KH'nızı kesin olarak biliyorsanız, varsayılan değeri uygun şekilde değiştirmelisiniz.

Suunto 9 varsayılan ve aktiviteye özel KH bölgeleri vardır. Varsayılan bölgeler tüm aktiviteler için kullanılabilir, ancak daha ileri düzey antrenman yapmak için koşu ve bisiklet aktivitelerine özel KH bölgelerini kullanabilirsiniz.

#### Maks. KH'yı belirleme

**Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Varsayılan bölgeler** altındaki ayarlardan maksimum KH'nızı belirleyin.

1. Maks. KH'ya (en yüksek değer, bpm) dokununuz veya orta düğmeye basın.
2. Yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni maks. KH'nızı seçin.



3. Seçiminize dokununuz veya orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.



**NOT:** Ayrıca, **Genel » Kişisel** altındaki ayarlardan maksimum KH'nızı belirleyebilirsiniz.

#### Varsayılan KH bölgelerini belirleme

**Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Varsayılan bölgeler** altındaki ayarlardan varsayılan KH bölgelerinizi belirleyin.

1. Yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman ekrana dokununuz veya orta düğmeye basın.
2. Yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



3. Seçiminize dokununuz veya orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.



**NOT:** KH bölgeleri ekranında **Sıfırla** seçimini yapmak, KH bölgelerini varsayılan değere sıfırlayacaktır.

#### Aktiviteye özel KH bölgelerini belirleme

**Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler** altındaki ayarlardan aktiviteye özel KH bölgelerinizi belirleyin.

1. Düzenlemek istediğiniz aktiviteye (koşu veya bisiklete binme) dokunun veya aktivite vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. KH bölgelerini açmak için orta düğmeye basın.
3. Yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman ekrana dokunun veya orta düğmeye basın.
4. Yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



3. Seçiminize dokunun veya orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

#### 4.14.1.1. Egzersiz yaparken KH bölgelerini kullanma

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 4.1. Egzersiz kaydetme) ve yoğunluk hedefi olarak kalp hızını seçtiğinizde (bkz. 4.1.2. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma), spor modu ekranının dış kenarı etrafında beş bölmeye ayrılmış bir KH bölgesi göstergesi görüntülenir (KH desteği veren tüm spor modlarında). Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak antrenman yaptığınız mevcut KH bölgesini belirtir. Göstergesi küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, kalp hızınız seçilen hedef bölgenin dışındaysa, saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



Buna ek olarak, kullanmakta olduğunuz spor modunu özelleştirirseniz yoğunluk bölgeleri için özel bir ekran eklenebilir. Bölge ekranının orta alanında mevcut KH bölgeniz, bu bölgede ne kadar süre kaldığınız ve dakika başına nabız cinsinden bir üstteki veya alttaki bölgelere ne kadar uzak olduğunuz gösterilir. Çubuğun arka plan rengi de hangi KH bölgesinde antrenman yaptığınızı gösterir.



Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığının bir analizini görebilirsiniz.

#### 4.14.2. Tempo bölgeleri

Tempo bölgeleri aynı KH bölgeleri gibi çalışır, ancak antrenmanınızın yoğunluğu kalp hızınız yerine temponuza dayalıdır. Tempo bölgeleri, ayarlarınıza bağlı olarak metrik veya İngiliz ölçü birimi olarak gösterilir.

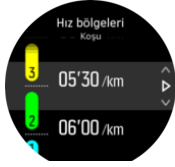
Suunto 9, varsayılan olarak kullanabileceğiniz veya kendiniz tanımlayabileceğiniz beş tempo alanına sahiptir.

Tempo alanları koşma ve bisiklet sürme için kullanılabilir.

##### Tempo bölgelerini ayarlama

Aktiviteye özel tempo bölgelerinizi **Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler** altındaki ayarlardan belirleyin.

1. **Koşu** veya **Bisiklet** seçeneğine dokununuz veya orta düğmeye basın.
2. Kaydırın veya alt düğmeye basın ve tempo alanlarını seçin.
3. Yukarı/aşağı kaydırın veya üst ve alt düğmelere basın ve değiştirmek istediğiniz tempo alanı vurgulandığında orta düğmeye basın.
4. Ekranı yukarı/aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni tempo bölgenizi seçin.



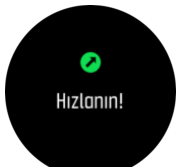
5. Yeni tempo bölgesi değerini seçmek için orta düğmeye basın.
6. Tempo alanları görünümünden çıkmak için sağa kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

##### 4.14.2.1. Egzersiz yaparken tempo bölgelerini kullanma

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 4.1. Egzersiz kaydetme) ve yoğunluk hedefi olarak tempoyu seçtiğinizde (bkz. 4.1.2. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma), beş bölme ayrılmış bir tempo bölgesi göstergesi görüntülenir. Bu beş bölme, spor modu ekranının dış kenarı etrafında gösterilir. Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak yoğunluk hedefi olarak seçtiğiniz tempo bölgesini belirtir. Göstergesi küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, temponuz seçilen hedef bölgenin dışındaysa, saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



Ayrıca, spor modunun varsayılan ekranında tempo bölgeleri için ayrılmış bir ekran mevcuttur. Bölge ekranının orta alanında mevcut tempo bölgeniz, bu bölgede ne kadar süre kaldığınız ve



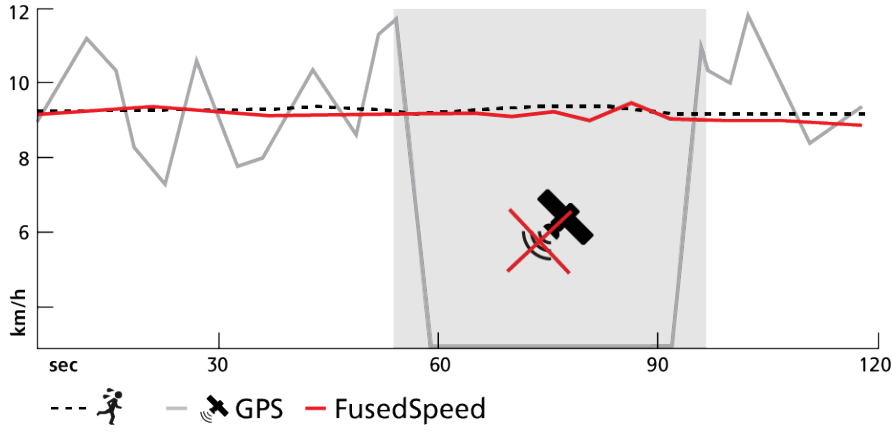
tempo olarak bir üstteki veya alttaki bölgelere ne kadar uzak olduğunuz gösterilir. Orta çubuk da yanarak, doğru tempo bölgesinde antrenman yaptığınızı belirtir.



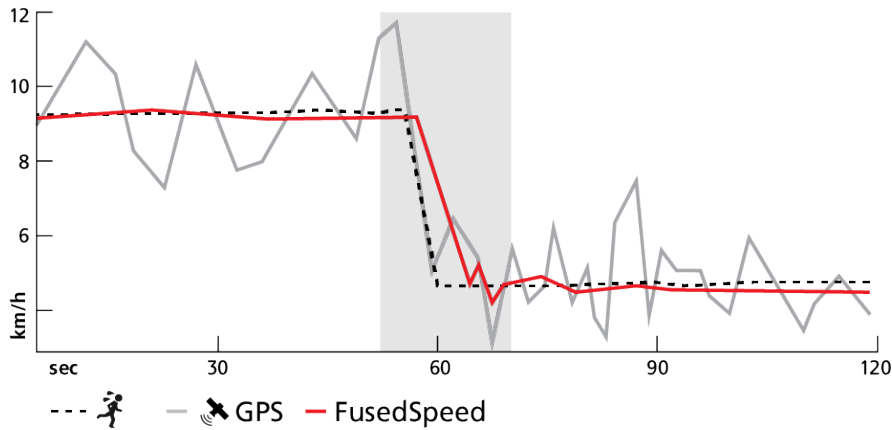
Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığının bir analizini görebilirsiniz.

## 4.15. FusedSpeed™

FusedSpeed™, koşma hızınızı daha hassas bir şekilde ölçmenizi sağlayan benzersiz bir GPS ve bilek hızlanma sensörü ölçümü kombinasyonudur. GPS sinyali, bilek hızı bazında uyarlanabilir bir şekilde filtrelenir ve sabit koşma hızlarında daha hassas ölçümler sağlarken hız değişikliklerine de daha hızlı tepki verir.



FusedSpeed en iyi, antrenman esnasında yüksek reaktif hız ölçümlerine ihtiyaç duyduğunuzda (ör. engebeli arazide koşarken veya aralıklı antrenmanlar esnasında) performans gösterir. GPS sinyalini geçici olarak kaybederseniz, Suunto 9 saatiniz GPS kalibrasyonlu hız ölçer sayesinde hassas hız ölçümleri göstermeye devam edebilir.



**İPUCU:** FusedSpeed ile en yüksek hassasiyete sahip ölçümler elde etmek için tek yapmanız gereken ihtiyacınız olduğunda kısaca cihaza bakmaktır. Saati hareket ettirmeden önünüzde tuttuğunuzda hassasiyet azalır.

FusedSpeed; koşma ve oryantiring, floor ball ve futbol gibi benzer aktivite türleri için otomatik olarak etkinleştirilir.

## 4.16. FusedTrack

Suunto 9 ürünündeki bazı pil modları, egzersiz esnasında pil tasarrufu yapmak için GPS ölçümlerinin aralığını değiştirir. Suunto 9, egzersiz esnasında kötü GPS ölçümlerinin yapılmasını önlemek için FusedTrack özelliğini kullanır. FusedTrack farklı GPS ölçümleri arasında hareketinizi kaydetmek için hareket sensörlerini kullanır, bu da egzersizinizin daha iyi takip edilmesini sağlar.

FusedTrack, **Ultra** veya **Dayanıklılık** pil modu seçildiği zaman koşu veya patika koşusu esnasında otomatik olarak etkinleştirilir ve GPS ölçümleri arasında takip ve mesafe doğruluğunu artırır. **Dayanıklılık** modunda 1 dakikalık aralıklarla GPS ölçümü yapılırken, **Ultra** modunda 2 dakikalık aralıklarla GPS ölçümü yapılır.


## 5. SuuntoPlus™ rehberleri

SuuntoPlus™ rehberleri, Suunto saatinize en sevdiğiniz spor ve dış mekan hizmetlerinden gerçek zamanlı rehberlik sunuyor. Ayrıca SuuntoPlus™ Store'dan yeni rehberler bulabilir veya Suunto uygulaması antrenman planlayıcısı gibi araçlarla yeni rehberler oluşturabilirsiniz.

Mevcut tüm rehberler ve 3. taraf rehberlerin cihazınızla senkronizasyonuna dair daha fazla bilgi için [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides) sayfasını ziyaret edin.

Saatinizde SuuntoPlus™ rehberlerini seçmek için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **SuuntoPlus™** ögesini seçin.
2. Kullanmak istediğiniz rehberle gidin ve orta düğmeye basın.
3. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
4. Ayrı bir ekran olarak gösterilen SuuntoPlus™ rehberine ulaşana kadar orta düğmeye basın.

 **NOT:** Suunto 9 cihazınızın en son yazılım sürümüne sahip olduğundan ve saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize ettiğinizden emin olun.

## 6. SuuntoPlus™ spor uygulamaları

SuuntoPlus™ spor uygulamaları size ilham vermek ve aktif yaşam tarzınızın keyfini çıkarmanız için yeni yollar sağlamak amacıyla Suunto 9 cihazınızı yeni araçlar ve bilgilerle donatır. Yeni spor uygulamalarını SuuntoPlus™ Store'da, Suunto 9 cihazınız için yeni uygulamaların yayınlandığı yerde bulabilirsiniz. İlginizi çekenler seçin ve bunları saatinizle senkronize ederek egzersizlerinizden daha yüksek verim alın!

SuuntoPlus™ spor uygulamalarını kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce ekranı aşağı kaydırın ve **SuuntoPlus™** ögesini seçin.
2. İsteddiğiniz spor uygulamalarını seçin.
3. Spor uygulamaları harici bir cihaz veya sensör kullanıyorsa bağlantıyı otomatik olarak kuracaktır.
4. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
5. Ayrı bir ekran olarak gösterilen SuuntoPlus™ spor uygulamasına ulaşana kadar sola kaydırın veya orta düğmeye basın.
6. Egzersiz kaydını durdurduktan sonra, ilgili bir sonuç varsa SuuntoPlus™ spor uygulaması sonucunu özette bulabilirsiniz.

Saatte kullanmak istediğiniz SuuntoPlus™ spor uygulamalarını Suunto uygulamasında seçebilirsiniz. Saatinizde hangi spor uygulamalarının kullanılabilir olduğunu öğrenmek için [Suunto.com/Suuntoplus](https://Suunto.com/Suuntoplus) adresini ziyaret edin.



**NOT:** Suunto 9 cihazınızın en son yazılım sürümüne sahip olduğundan ve saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize ettiğinizden emin olun.

## 7. Sadece barometreli sürümü için geçerlidir

Aşağıdaki özellikler sadece Suunto 9 ürününüz dahili bir barometreye sahipse geçerlidir.

### 7.1. Dış mekan bilgileri

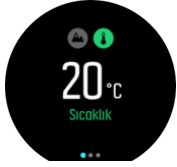
Suunto 9 yerleşik basınç sensörünü kullanarak mutlak hava basıncını sürekli olarak ölçer. Bu ölçümü ve irtifa referans değerinizi esas alarak irtifayı veya hava basıncını hesaplar.

**⚠ DİKKAT:** Saatinizin sol tarafında bulunan hava basıncı deliklerinin etrafındaki bölgeyi toz ve kirden koruyun. Sensöre hasar verebileceği için deliklere herhangi bir nesne sokmayın.

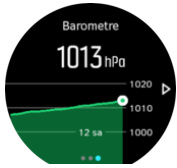
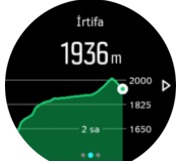
İrtifa ve barometrik basınç değerlerini görüntülemek için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.



Mevcut sıcaklığı görüntülemek için ekrana dokununuz.



İrtifa ölçer ve barometre eğilim grafikleri arasında geçiş yapmak için ekranı sola kaydırın veya orta düğmeye basın.



Yükseklik referans değerinizin doğru olarak ayarlandığından emin olun (bkz. 7.1.1. Altimetre). Geçerli konumunuzun yüksekliği, çoğu topografik haritadan veya Google Haritalar gibi başlıca çevrimiçi harita servislerinden bulunabilir.

Bölgenizdeki hava şartlarında meydana gelen değişimler, irtifa ölçümlerini etkiler. Yerel hava durumu sıkça değişiyorsa, irtifa referans değerini tercihen bir sonraki yolculuğunuza başlamadan önce düzenli olarak sıfırlamalısınız.

**☰ İPUCU:** Yükseklik ölçer veya barometre grafik görünümündeyken orta düğmeyi basılı tutarak dış mekan ayarlarına hızlıca erişebilirsiniz ve referans değerini ayarlayabilirsiniz.

## Otomatik irtifa ölçer-barometre profili

Hava durumu ve irtifa değişikliklerinin her ikisi de hava basıncında değişime neden olur. Bunu yönetmek için, irtifa veya hava durumunda hareketinize bağlı olarak değişiklik olduğunda, Suunto 9 hava basıncındaki değişikliklerin yorumlanmasında otomatik olarak geçiş yapar.

Saatiniz dikey hareket tespit ederse yükseklik ölçümüne geçer. İrtifa grafiğine bakarken, bu grafik en fazla 10 saniyelik bir gecikme ile güncellenir.

Sabit bir irtifada olduğunuzda (12 dakika içerisinde 5 metreden daha az dikey hareket), saatiniz hava basıncı değişikliklerini hava durumu değişimi olarak yorumlar ve barometre grafiğini ona göre ayarlar.

### 7.1.1. Altimetre

Suunto 9, yüksekliği ölçmek için barometrik basınç kullanır. Doğru ölçümler elde etmek için, bir yükseklik referans noktası tanımlamalısınız. Tam değeri biliyorsanız, bu yükseklik bulunduğunuz rakım olabilir. Alternatif olarak, referans noktasını otomatik olarak ayarlamak için FusedAlti'yi (bkz. 7.4. FusedAlti™) kullanabilirsiniz.

Referans noktası ayarını, **Dış Mekan** (Dış Mekan) seçeneği altındaki ayarlardan yapabilirsiniz.

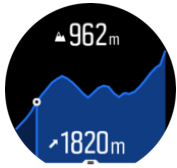


## 7.2. Rakım navigasyonu

Rakım bilgileri içeren bir rotada geziniyorsanız, rakım profili ekranını kullanarak tırmanma ve inmeye dayalı olarak da navigasyon yapabilirsiniz. Ana navigasyon ekranındayken (rotanızı gördüğünüz), sola kaydırarak veya orta düğmeye basarak rakım profili ekranına geçebilirsiniz.

Rakım profili ekranında aşağıdaki bilgiler gösterilir:

- üst: geçerli rakımınız
- orta: geçerli konumunuzu gösteren rakım profili
- alt: kalan tırmanma veya inme bilgisi (görünümleri değiştirmek için ekrana dokununuz)



Rakım navigasyonunu kullanırken rotadan saparsanız, saatinizdeki rakım profili ekranında **Rota dışı** (Rota dışı) mesajı gösterilir. Bu mesajı görürseniz, rakım navigasyonu ile devam etmeden önce yola geri dönmek için rota navigasyon ekranına gidin.

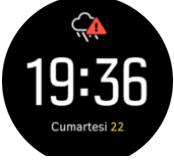
## 7.3. Fırtına alarmı

Barometrik basınçta belirgin bir düşüş, genel olarak fırtınanın yaklaştığını ve korunmanız gerektiğini gösterir. Fırtına alarmı etkin olduğunda, Suunto 9 alarm sesi çıkarır ve 3 saatlik bir sürede basınç 4 hPa (0,12 inHg) veya üzeri oranda düşerse bir fırtına sembolü gösterir.

Fırtına alarmını etkinleştirmek için:


1. Kısayol menüsünü açmak için orta düğmeye basın.
2. Aşağıdaki **ALARMLAR** öğesine ilerleyin ve orta düğmeye basarak giriş yapın.
3. **FIRTINA ALARMI** öğesine ilerleyin ve orta düğmeye basarak açın/kapatın.

Fırtına alarmı duyulduğunda, herhangi bir düğmeye bastığınızda alarm sonlanır. Hiçbir düğmeye basılmazsa, alarm bildirimini bir dakika boyunca devam eder. Hava koşulları durağan hale gelene kadar (basınç düşüşü yavaşladığında) fırtına sembolü ekranda kalır.



## 7.4. FusedAlti™

FusedAlti™, GPS ve barometrik yükseklik birleşiminden oluşan bir yükseklik ölçümü sağlar. Son yükseklik ölçümünde geçici hataların ve fark hatalarının etkisini en aza indirir.

 **NOT:** Yükseklik varsayılan olarak, GPS kullanan egzersizler ve navigasyon sırasında FusedAlti ile ölçülür. GPS kapalıyken, yükseklik barometrik sensör ile ölçülür.

## 8. SuuntoPlus™ (Baro)

SuuntoPlus™ Suunto 9 ürününüzü yeni araçlar ve analizlerle donatarak size ilham kaynağı sunar ve aktif yaşam tarzınızın tadını çıkarmanız için yeni yollar sağlar.

SuuntoPlus™ ürününün özelliklerini kullanmak için:


1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. **SuuntoPlus™** ögesine gidin ve dokunun veya orta düğmeye basın.
3. İsteddiğiniz özelliğe gidin ve dokunun veya orta düğmeye basın.
4. Yukarıdaki başlangıç görünümüne gidin ve normal şekilde egzersizinize başlayın.
5. Kendi ekranında gösterilen SuuntoPlus™ özelliğine ulaşana kadar ekranı sola kaydırın veya orta düğmeye basın.
6. Egzersiz kaydını durdurduktan sonra, ilgili bir sonuç mevcutsa SuuntoPlus™ özelliğinin sonucunu özet kısmında bulabilirsiniz.

Saatte kullanmak istediğiniz SuuntoPlus™ özelliklerini Suunto uygulamasında seçebilirsiniz. Saatinizde hangi özelliklerin kullanılabilir olduğunu öğrenmek için [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) adresini ziyaret edin.

Suunto 9 cihazınızın en son yazılım sürümüne sahip olduğundan ve saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize ettiğinizden emin olun.

### 8.1. SuuntoPlus™ - Variometer

Bu özellik esas olarak yamaç paraşütü kullanımı için tasarlanmıştır, ancak diğer spor modlarıyla da kullanılabilir Variometer yamaç paraşütü yaparken çok yararlı olabilecek geçerli bilgiler gösterir.

 **NOT:** Bu özelliğin yalnızca uçuş sırasında yardımcı olarak kullanılması amaçlanmıştır ve ana bilgi kaynağı olarak kullanılmamalıdır.

Variometer ögesini Suunto 9 ile birlikte kullanmak için:

1. Bir egzersizi kaydetmeye başlamadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. **SuuntoPlus™** ögesine gidin ve dokunun veya orta düğmeye basın.
3. **Variometer** ögesine gidin ve dokunun veya orta düğmeye basın.
4. Yukarıdaki başlangıç görünümüne gidin ve normal şekilde egzersizinize başlayın.
5. Egzersiz sırasında, Variometer ekranına ulaşıncaya kadar sola kaydırın veya orta düğmeye basın.



Variometer ekranının üst kısmı mevcut yatay hızınızı ve deniz seviyesinden hesaplanan mevcut irtifanızı gösterir.

Ekranın ortasındaki varyometre ölçeği, dikey hızınızı gerçek zamanlı olarak  $\pm 3\text{m/s}$ 'ye kadar gösterir. Çubuk, ölçeğin pozitif tarafındaysa yamaç paraşütünüz yükseliyor demektir. Çubuk,



negatif taraftaysa yamaç paraşütü alçalıyor demektir. Variometer ayrıca ses ve titreşim kullanarak dikey hızınızdaki değişikliklere dair sizi uyaracaktır. Bu alarmların sıklığı, bir varyometreye benzer şekilde, ne kadar hızlı yükseldiğinize/alçaldığınıza bağlı olacaktır.

Ekranın altındaki değer, son termal ölçüm sırasındaki toplam yükselmeyi gösterir.

Ekranın dış kenarındaki kırmızı ok her zaman kuzeyi işaret eder.

## 8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights

Doğa yürüyüşü veya dağ yürüyüşü yaparken, yakın çevrenizi ve hava durumunu takip etmek her zaman iyidir.

Weather içgörülerini, mevcut yürüyüşünüz bağlamında hava durumu koşullarını sunar. Sizi değişen koşullara dair haberdar tutmak için faydalı olan bir işlev kombinasyonu mevcuttur. Fırtına alarmları alabilir, su sıcaklığını ölçebilir, doğa yürüyüşünüzün gün batımı saatini geçip geçmediğini görebilir ve barometrik eğilimi sürekli takip edebilirsiniz.

Weather ögesini Suunto 9 ile birlikte kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. **SuuntoPlus™** ögesine gidin ve dokunun veya orta düğmeye basın.
3. **Weather** ögesine gidin ve dokunun veya orta düğmeye basın.
4. Yukarıdaki başlangıç görünümüne gidin ve normal şekilde egzersizinize başlayın.
5. Egzersiz sırasında, Weather içgörülerini görüntülemek için Weather ekranına ulaşıncaya kadar sola kaydırın veya orta düğmeye basın.

Weather içgörülerini aşağıdakileri gösterir:

### Gün doğumu / Gün batımı

Hangisinin bir sonraki olduğuna bağlı olarak, yaklaşan gün doğumu veya gün batımı.

### Sıcaklık

Eğer saati suya batırırsanız (10 cm/4 inç'ten derine) su sıcaklığını ölçebilirsiniz. Saati sudan çıkardıktan sonra, sıcaklık takip eden 30 saniye için gösterilir. Bu, ayrı bir sıcaklık simgesiyle belirtilir.



**NOT:** Su sıcaklığının ölçülmesi, basınç temelli olan tırmanma/inme değerlerini etkileyecektir.

### Tahmini varış zamanı (ETA)

Tahmini varış zamanı gün batımı saatini geçerse, kırmızı renkte gösterilecektir.

### Barometrik eğilim ve fırtına alarmı

Barometrik eğilim, mevcut barometrik değerle birlikte ekranın altında gösterilir. Suunto fırtına alarmı otomatik olarak verilecek ve bu ekranda gösterilecektir. Basınç 3 saatlik bir süre boyunca 4 hPa (0,12 inHg) veya daha fazla düşerse, bir fırtına sembolü gösterilir.

### Oksijen seviyesi

2000 metrenin (6561 ft) üzerindeyseniz, deniz seviyesine kıyasla oksijen % seviyesi hakkında bir değer göreceksiniz.

## 9. Bakım ve destek

### 9.1. Kullanım yönergeleri


Üniteyi taşıırken dikkatli olun; bir yere çarpmayın veya düşürmeyin.

Saat, normal şartlarda bakım gerektirmez. Düzenli olarak temiz su ve yumuşak sabunla yıkayın ve çerçeveyi nemli yumuşak bir bez veya güderi bezle temizleyin.

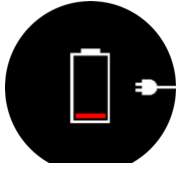
Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın; orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

### 9.2. Pil

Tek bir şarjla çalışma süresi, saatinizi nasıl ve hangi koşullarda kullandığınıza bağlıdır. Örneğin, düşük sıcaklıklar, tek bir şarjda pil ömrünü kısaltır. Genelde, yeniden şarj edilebilir pillerin kapasitesi zamanla azalır.

 **NOT:** Arızalı pil nedeniyle olağan dışı kapasite azalması durumunda, Suunto bir yıl süresince veya en fazla 300 şarj işlemi için (hangisi önce gerçekleşirse) pil değiştirme hizmeti sunmaktadır.

Pil şarj düzeyi %20'den ve daha sonra %5'ten az olduğunda, saatinizde düşük pil simgesi gösterilir. Şarj düzeyi çok düşük olursa, saatiniz düşük güç moduna geçer ve bir şarj simgesi gösterilir.



Saatinizi şarj etmek için birlikte verilen USB kablosunu kullanın. Pil düzeyi yeterince yüksekse, saat düşük güç modundan uyanır.

### 9.3. İmha etme

Lütfen cihazı elektronik atıklara uygun şekilde atın. Çöpe atmayın. Dilerseniz, cihazı en yakın Suunto bayisine gönderebilirsiniz.



## 10. Referans

### 10.1. Uygunluk

Uygunlukla ilgili bilgiler ve ayrıntılı teknik spesifikasyonlar için Suunto 9 saatinizle birlikte gelen veya [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides) adresinde bulunan “Ürün Güvenliği ve Mevzuat Bilgileri” belgesine bakın.

### 10.2. CE

Suunto Oy, işbu vesileyle OW183 tip telsiz ekipmanının 2014/53/EU Yönergesiyle uyumlu olduğunu bildirmektedir. AB uygunluk bildiriminin tam metni şu İnternet adresinde bulunabilir: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







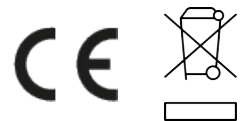
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[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.