

SUUNTO 9 PEAK


KASUTUSJUHEND


1. OHUTUS.....	4
2. Alustamine.....	6
2.1. Puuteekraan ja nupud.....	6
2.2. Tarkvara värskendused.....	7
2.3. Suunto rakendus.....	7
2.4. Optiline pulss.....	8
2.5. Sätete kohandamine.....	8
2.6. Titaanrihma reguleerimine.....	9
3. Sätted.....	10
3.1. Nuppude ja kuva lukustamine.....	10
3.2. Automaatne tagantvalgustus.....	10
3.3. Helid ja vibratsioon.....	10
3.4. Bluetooth-ühendus.....	11
3.5. Lennurežiim.....	11
3.6. Režiim Mitte häirida.....	11
3.7. Teavitused.....	12
3.8. Kellaaeg ja kuupäev.....	12
3.8.1. Äratuskell.....	13
3.9. Keel ja mõõtühikute süsteem.....	13
3.10. Kella sihverplaadid.....	14
3.10.1. Kuufaasid.....	14
3.11. Energiasääst.....	14
3.12. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid.....	15
3.13. Tormihoiatus.....	15
3.14. Asukohavormingud.....	16
3.15. Teave seadme kohta.....	17
4. Funktsioonid.....	18
4.1. Treeningu salvestamine.....	18
4.1.1. Spordirežiimid.....	19
4.1.2. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal.....	19
4.1.3. Navigeerimine treeningu ajal.....	20
4.1.4. Akuenergia haldus.....	21
4.1.5. Ujumine.....	22
4.1.6. Intervalltreening.....	23
4.1.7. Ekraanikujundus.....	23
4.1.8. Automaatne peatamine.....	24
4.1.9. Enesetunne.....	24
4.2. Meediumsisu juhtelemendid.....	25
4.3. Logiraamat.....	25
4.4. Navigeerimine.....	26

4.4.1. Navigeerimine kõrguse suhtes.....	26
4.4.2. Kursi järgi navigeerimine.....	26
4.4.3. Kompass.....	27
4.4.4. Lähtepunkti navigeerimine.....	28
4.4.5. Marsruudid.....	29
4.4.6. Komooti täppisnavigeerimine.....	31
4.4.7. Huvipunktid.....	31
4.5. Igapäevane aktiivsus.....	35
4.5.1. Aktiivsuse jälgimine.....	35
4.5.2. Vahtu pulss.....	36
4.5.3. Päevane pulss.....	36
4.5.4. Verehapnik.....	37
4.6. Välitingimuste ülevaade.....	38
4.6.1. Kõrgusmõõtur.....	39
4.7. Treeningute ülevaade.....	39
4.8. Taastumine.....	40
4.9. Une jälgimine.....	40
4.10. Stress ja taastumine.....	42
4.11. Vormisoleku tase.....	43
4.12. Rinna pulsiandur.....	44
4.13. POD-ide ja andurite sidumine.....	44
4.13.1. Jalgratta-POD-i kalibreerimine.....	45
4.13.2. Jalaanduri kalibreerimine.....	45
4.13.3. Jõu-POD-i kalibreerimine.....	45
4.14. Taimerid.....	45
4.15. Intensiivsustsoonid.....	46
4.15.1. Pulsitsoonid.....	47
4.15.2. Tempotsoonid.....	49
4.16. FusedAlti™.....	51
4.17. FusedSpeed™.....	51
5. SuuntoPlus™-i juhendid.....	52
6. SuuntoPlus™-i spordirakendused.....	53
7. Hooldus ja tugi.....	54
7.1. Käsitsemisjuhised.....	54
7.2. Aku.....	54
7.3. Kõrvaldamine.....	54
8. Etalonväärtused.....	55
8.1. Vastavus.....	55
8.2. CE.....	55


1. OHUTUS

Ettevaatusabinõude tüübid


 **HOIATUS:** - kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib põhjustada raskeid vigastusi või surma.


 **ETTEVAATUST:** - kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis põhjustab seadme kahjustusi.


 **MÄRKUS:** - kasutatakse olulise teabe rõhutamiseks.

 **NÕUANNE:** - kasutatakse seadme funktsioonide kasutamist käsitlevate lisanäpunäidete tähistamiseks.


Ettevaatusabinõud


 **HOIATUS:** Hoidke USB-kaabel eemal meditsiiniseadmetest, nagu südamerütmurid, ning ka võtmekaartidest, krediitkaartidest ja muudest sarnastest asjadest. USB-kaabli seadme konnektor sisaldab tugevat magnetit, mis võib häirida meditsiini- või muude elektrooniliste seadmete ja üksuste tööd, kuhu on magnetiliselt salvestatud andmeid.


 **HOIATUS:** Kui toode on kokkupuutes nahaga, võib esineda allergilist reaktsiooni või nahaärritust hoolimata sellest, et meie tooted vastavad asjakohastele standarditele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.


 **HOIATUS:** Enne treeningprogrammi alustamist pidage alati nõu arstiga. Ülepingutamise võib põhjustada raskeid vigastusi.


 **HOIATUS:** Ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks.


 **HOIATUS:** Ärge lootke ainult GPS-ile ega toote aku tööeale. Kasutage alati kaarti või muud varuvarianti, et tagada enda turvalisus.


 **ETTEVAATUST:** Ärge kasutage tootel lahusteid, sest need võivad kahjustada toote pinda.

 **ETTEVAATUST:** Ärge kasutage tootel putukatõrjevahendeid, sest need võivad kahjustada toote pinda.

 **ETTEVAATUST:** Ärge visake toodet ära, vaid kohelge seda keskkonna säästmiseks elektronikajätmena.

 **ETTEVAATUST:** Ärge põrutage seadet ega pillake seda maha, sest see võib kahjustada saada.

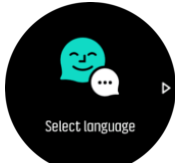
 **ETTEVAATUST:** Värvilised tekstiilist rihmad võivad uuena või märjana anda värvi teistele riistele või nahale.

 **MÄRKUS:** Suuntos kasutatakse täiustatud andureid ja algoritme, et luua mõõtmisi, mis võivad teid teie tegemistes ja seiklustel aidata. Meie eesmärk on olla võimalikult täpne. Kuid sellegipoolest pole andmed, mida meie tooted ja teenused koguvad, täiesti usaldusväärsed, samuti pole nende loodud mõõtmised täiesti täpsed. Kalorite arv, pulsisagedus, asukoht, liikumise tuvastus, kaadrituvastus, füüsilise koormuse näitajad ega muud mõõtarvud ei pruugi vastata tegelikkusele. Suunto tooted ja teenused on mõeldud ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks ega ole mõeldud meditsiiniliseks otstarbeks.

2. Alustamine

Seadme Suunto 9 Peak esimest korda käivitamine on kiire ja lihtne.

1. Käekella äratamiseks vajutage pikalt ülemist nuppu.
2. Puudutage ekraani, et käivitada seadistusviisard.



3. Valige keel, nipsates üles või alla ja puudutades soovitud keelt.



4. Alghäälestuse lõpetamiseks järgige viisardit. Väärtuste valimiseks nipsake üles või alla. Puudutage ekraani või vajutage keskmist nuppu, et kinnitada väärtus ja liikuda järgmise sammu juurde.

2.1. Puutekraan ja nupud

Suunto 9 Peak on varustatud puutekraani ja kolme nupuga, mida kasutades saate kuvade ning funktsioonide vahel navigeerida.

Nipsamine ja puudutamine:

- nipsake üles või alla kuvadel ja menüüdes liikumiseks;
- nipsake paremale ja vasakule kuvadel tagasi- ja edasiliikumiseks;
- nipsake vasakule või paremale lisakuvade ja üksikasjade nägemiseks;
- üksuse valimiseks puudutage seda;
- lisateabe kuvamiseks puudutage ekraani;
- kontekstipõhise suvandite menüü avamiseks puudutage pikalt;
- muudelt kuvadelt kellaajakuvale naasmiseks topeltpuudutage.

Ülemine nupp:

- vajutage kuvades ja menüüdes ülespoole liikumiseks

Keskmine nupp

- vajutage üksuse valimiseks;
- vajutage kuvade vahetamiseks;
- hoidke all sätete menüüs tagasiliikumiseks;
- hoidke all kontekstisuvandite menüü avamiseks

Alumine nupp:

- vajutage kuvades ja menüüdes allapoole liikumiseks

Treeningu salvestamise ajal

Ülemine nupp:

- vajutage salvestamise peatamiseks või jätkamiseks
- hoidke all tegevuse vahetamiseks

Keskmine nupp

- vajutage kuvade vahetamiseks
- hoidke all kontekstisuvandite menüü avamiseks

Alumine nupp:

- vajutage ringi märkimiseks
- hoidke all nuppude lukustamiseks ja avamiseks

2.2. Tarkvara värskendused

Tarkvaravärskendused lisavad käekellale olulisi täiustusi ja uusi funktsioone. Kui Suunto 9 Peak on ühendatud Suunto rakendusega, värskendatakse seda automaatselt.

Kui värskendus on saadaval ja käekell on ühendatud Suunto rakendusega, laaditakse tarkvaravärskendus käekella automaatselt. Selle allalaadimise olekut saab vaadata Suunto rakenduses.

Pärast tarkvara käekella allalaadimist, värskendab käekell end öösel automaatselt, kui selle aku laetuse tase on vähemalt 50% ja parajasti ei salvestata ühtegi treeningut.

Kui tahate installida värskenduse käsitsi enne selle automaatset toimumist öösel, avage **Settings** > **General** ja valige **Software update**.



MÄRKUS: Pärast värskenduse lõpuleviimist on Suunto rakenduses nähtavad väljalaskemärkmed.

2.3. Suunto rakendus

Suunto rakendusega saate oma Suunto 9 Peak kogemust veelgi enam rikastada. Siduge käekell mobiilirakendusega, et sünkroonida tegevusi, saada mobiiliteavitusi ja ülevaateid jms.



MÄRKUS: Kui lennurežiim on sees, ei saa midagi siduda. Enne sidumist lülitage lennurežiim välja.

Käekella sidumiseks Suunto rakendusega tehke järgmist.

1. Veenduge, et kellal oleks Bluetooth sisse lülitatud. Kui see pole sees, avage sätete menüüs **Connectivity** (Ühenduvus) » **Discovery** (Avastamine) ja aktiveerige see.
2. Laadige ühilduva mobiilsideseadmega iTunes App Store'ist, Google Playst või mõnest Hiina populaarsest rakendusepoest alla Suunto rakendus ja installige see.
3. Käivitage Suunto rakendus ja lülitage sisse Bluetooth, kui see pole juba sees.
4. Käekella sidumiseks puudutage rakendusekuva ülemises vasakus nurgas olevat käekellaikooni ja seejärel nuppu PAIR (SEO).
5. Kinnitage sidumine, sisestades rakendusse käekellal kuvatava koodi.



MÄRKUS: Teatud funktsioonid vajavad internetiühendust Wi-Fi või mobiilsidevõrgu kaudu. Rakenduda võivad operaatori andmesidetasad.

2.4. Optiline pulss

Pulsi optiline mõõtmine randmelt on lihtne ja mugav viis teie pulsi jälgimiseks. Pulsimõõtmise parimaid tulemusi võivad mõjutada järgmised tegurid.

- Käekella tuleb kanda otse naha vastas. Anduri ja naha vahel ei tohi olla ühtegi riideeset (ükskõik kui õhukest).
- Kella võib olla vaja kanda käel tavapärasest kõrgemal. Andur loeb verevoolu koe kaudu. Mida rohkem kude see saab lugeda, seda parem.
- Käe liikumine ja lihaste pinguldamine, näiteks tennisereketi hoidmine, võib muuta anduri lugemite täpsust.
- Kui pulss on aeglane, ei pruugi anduril olla võimalik stabiilseid lugemeid edastada. Abiks on lühike, mõneminutiline soojendus enne salvestama hakkamist.
- Pigmenteerunud nahk ja tätoveeringud võivad blokeerida valgust ning takistada optilisest andurist usaldusväärsete lugemite edastamist.
- Optiline andur ei pruugi pakkuda täpseid pulsinäite ujumisel.
- Kui soovite saada paremat täpsust ja kiiremat reageerimisega pulsi muutumisel, soovitame kasutada ühilduvat pulsivööd, nagu Suunto Smart Sensor.

⚠ HOIATUS: Pulsi optilise mõõtmise funktsioon ei pruugi olla täpne kõigi kasutajate jaoks kõiki tegevusi tehes. Pulsi optilist mõõtmist võivad mõjutada ka konkreetse inimese anatoomia ja naha pigmenteerumine. Teie tegelik pulss võib olla kiirem või aeglasem kui optilise anduri lugem.

⚠ HOIATUS: Vaid sportlikel eesmärkidel kasutamiseks; pulsi optiline mõõtmine pole mõeldud meditsiiniliseks kasutamiseks.

⚠ HOIATUS: Enne treeninguprogrammi alustamist pidage alati nõu arstiga. Ülepingutamise võib tekitada raskeid vigastusi.

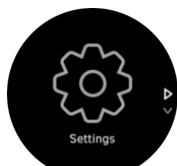
⚠ HOIATUS: Kui toode on kokkupuutes nahaga, võib esineda allergilist reaktsiooni või nahaärritust, hoolimata sellest, et meie tooted vastavad valdkonna standarditele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.

2.5. Sätete kohandamine

Käekella kõiki sätteid saate muuta otse käekellas.

Sätete kohandamiseks tehke järgmist.

1. Kerige alla, kuni näete sätete ikooni, ja puudutage seda.



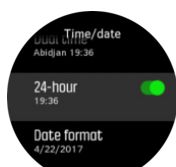
2. Kerige sätete menüüs, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu.




3. Sätte valimiseks puudutage selle nime või vajutage keskmist nuppu, kui säte on esile tõstetud. Siirduge menüüs tagasi, nipsates paremale või valides suvandi **Back**.
4. Väärtusevahemikuga sätetel muutke väärtust, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu.



5. Vaid kahe väärtusega sätete, näiteks sisse- või väljalülitamise korral, muutke väärtust, puudutades sätet või vajutades keskmist nuppu.




 **NÕUANNE:** Üldiste säteteni pääsete ka käekella sihverplaadilt keskmist nuppu all hoides, et avada otseteede menüü.



2.6. Titaanrihma reguleerimine

Kui tootel Suunto 9 Peak on titaanrihm, saab selle pikkuse reguleerida teie randmele sobivaks, eemaldades lülisid või lisades lülisid tootekarbist. Soovitame tungivalt lasta see reguleerimine teha professionaalsel kellasepal või juveliiril.

 **MÄRKUS:** Rihma pikkuse reguleerimisega kaasneva osade kahjustamise suure riski tõttu soovitab Suunto käekella viia titaanrihma suuruse muutmiseks juveliiri või muu asjatundja juurde. Olgu ka sõnaselgelt välja öeldud, et ebasobivate tööviiside ja/või -riistadega tehtud reguleerimist peetakse toote sobimatuks käsitsemiseks. Suunto rahvusvahelise piiratud garantii alla ei kuulu sellest tulenevad võimalikud defektid ega kahjustused.

Parema sportimiskogemuse saamiseks soovitab Suunto treenimisel kasutada silikoonrihma.

3. Sätted

3.1. Nuppude ja kuva lukustamine

Treeningu salvestamise ajal on võimalik nupud lukustada, kui hoiate all alumist paremat nuppu. Kui nupud on lukustatud, ei ole nendega tehtavad toimingud (ringide lisamine, treeningu peatamine/lõpetamine jne) saadaval, kuid võimalik on kuva kerida ja mis tahes nupuga tagantvalgustus sisse lülitada, kui see on automaatses režiimis.

Kõige lukust avamiseks hoidke alumist paremat nuppu uuesti all.

Kui te ei salvesta treeningut, lukustub ja hämardub kuva pärast üht minutit inaktiivsust. Kuva aktiveerimiseks vajutage mis tahes nuppu.


Lisaks lülitub kuva pärast teatud aega kestnud inaktiivsust unerežiimi (tühi). Liigutamine lülitab kuva uuesti sisse.

3.2. Automaatne tagantvalgustus

Tagantvalgustusel on kolm reguleeritavat omadust: heleduse tase (**Brightness**), kuidas puhkerežiimi tagantvalgustus aktiveeritakse (**Standby**) ja kas tagantvalgustus aktiveeritakse randme tõstmise ja keeramise korral (**Raise to wake**).

Tagantvalgustuse omadusi saab muuta sätetes: **General** » **Backlight**.

- Säte Brightness määrab tagantvalgustuse üldise tugevuse: Low, Medium või High.
- Säte Standby reguleerib ekraani heledust siis, kui aktiivne tagantvalgustus pole sisse lülitatud (nt nupuvajutusega). Sätte Standby kolm suvandit on järgmised.
 - Adaptive: puhkerežiimi valgustus kohandub ümbritsevatele valgusoludele.
 - Fixed: puhkerežiimi valgustus on seatud kindlale heledussättele.
 - Off: puhkerežiimi valgustus on välja lülitatud.
- Funktsioon „Raise to wake“ aktiveerib puhkerežiimi tagantvalgustuse tavalises kellaajarežiimis ja treeningrežiimis siis, kui tõstate randme vaatamisasendisse. Sätte Raise to wake kolm suvandit on järgmised.
 - On: randme tõstmine tavalises kellaajarežiimis või treenimise ajal aktiveerib tagantvalgustuse.
 - Exercise only: randme tõstmine lülitab tagantvalgustuse sisse vaid treenimise ajal.
 - Off: funktsioon Raise to wake on välja lülitatud.

 **MÄRKUS:** Võite tagantvalgustuse ka alati sisselülitatuks määrata. Hoidke keskmist nuppu all, et avada menüü **Shortcuts**, kerige suvandini **Backlight** ja vajutage lülitit, et tagantvalgustus sisse lülitada.

3.3. Helid ja vibratsioon

Helisid ja vibratsiooni kasutatakse teatistest, hoiatustest ja muudest olulistest sündmustest teatamiseks. Mõlemat saab seadistada sätetes asukohas **General** (Üldine) » **Tones** (Helid).

Asukohas **General** » **Tones** » **General** saate valida järgmiste suvandite vahel.

- **All on:** kõik sündmused vallandavad märguande.
- **All off:** ükski sündmus ei vallanda märguannet.

- **Buttons off:** kõik sündmused peale nuppude vajutamise vallandavad märguande.

Asukohas **General** » **Tones** » **Alarms** saate värinad sisse või välja lülitada.

Saate valida järgmiste suvandite vahel.

- **Vibration:** värinamärguanne.
- **Tones:** helimärguanne.
- **Both:** nii värina- kui ka helimärguanne.

3.4. Bluetooth-ühendus

Suunto 9 Peak kasutab Bluetooth-tehnoloogiat teie mobiilseadmega teabe vahetamiseks, kui olete sidunud oma käekella rakendusega Suunto App. Sama tehnoloogiat kasutatakse ka POD-ide ja andurite sidumisel.

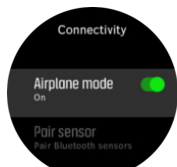
Kui te ei soovi, et teie käekell oleks Bluetooth-seadmeid otsivatele skanneritele nähtav, saate sätete jaotises **CONNECTIVITY** (Ühenduvus) » **DISCOVERY** (Avastamine) avastamissätte aktiveerida või inaktiveerida.




Bluetoothi saab ka täielikult välja lülitada, aktiveerides lennurežiimi, vt jaotist 3.5. *Lennurežiim*.

3.5. Lennurežiim

Aktiveerige lennurežiim, kui raadioülekanded on vaja välja lülitada. Lennurežiimi saate sisse või välja lülitada sätetes sätte **Connectivity** (Ühenduvus) alt.



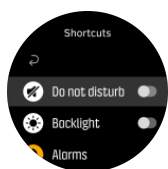
 **MÄRKUS:** Millegi sidumiseks oma seadmega peate esmalt lennurežiimi välja lülitama (kui see on sees).

3.6. Režiim Mitte häirida

Režiim Mitte häirida on seadistus, mis vaigistab kõik helid ja vibratsioonid ning muudab ekraani tumedaks, seega on see väga kasulik siis, kui kannate kella näiteks teatris või muus keskkonnas, kus soovite, et kell toimiks nagu tavaliselt, kuid vaikselt.

Režiimi Mitte häirida sisse-/väljalülitamine.

1. Numbrilauakuval olles vajutage pikalt keskmist nuppu, et avada otseteede menüü.
2. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida alla režiimini Mitte segada.
3. Puudutage ekraani või vajutage keskmist nuppu, et valik kinnitada.




Kui teil on seatud alarm, siis see kõlab normaalselt ja blokeerib režiimi Mitte häirida, kui te ei lülita alarmi edasi.

3.7. Teavitused

Kui olete käekella Suunto rakendusega sidunud ja kasutate Android-telefoni, saate sissetulevatest kõnedest ja tekstisõnumitest teavitusi vastu võtta näiteks oma kellaga. .

Kui seote kella rakendusega, on teavitused vaikimisi sisse lülitatud. Saate need välja lülitada sätete jaotises **Notifications**.

 **MÄRKUS:** Teatavatest suhtluseks kasutatavatest rakendustest saadud sõnumid ei pruugi seadmega Suunto 9 Peak ühilduda.

Teavituse saabudes ilmub käekella sihverplaadile hüpik.



Kui teade ei mahu ekraanile, vajutage alumist paremat nuppu või nipsake üles, et kerida läbi kogu teksti.

Vajutage teavitusega suhtlemiseks nuppu **Actions** (saadavalolevad suvandid erinevad teavituse saatnud mobiilirakendusesti).

Suhtluseks kasutatavate rakenduste korral saate kasutada oma käekella, et saata **Quick reply**. Eelmääratud sõnumeid saate valida ja muuta Suunto rakenduses.

Teavituste ajalugu

Kui teil on mobiilseadmes lugemata teavitusi või vastamata kõnesid, saate neid oma käekellal vaadata.

Teavituste ajaloo sirvimiseks vajutage käekella sihverplaadil olles keskmist nuppu ja seejärel alumist nuppu.

Kui vaatate teateid oma mobiilseadmes, tühjendatakse teavituste ajalugu.

3.8. Kellaaeg ja kuupäev

Kellaaeg ja kuupäev tuleb määrata kella esmakordsel sisselülitamisel. Pärast seda kasutab kell erinevuste korrigeerimiseks GPS-aega.

Pärast Suunto rakendusega sidumist saab kell värskendatud kellaaaja, kuupäeva, ajavööndi ja suveaja teie mobiilseadmetest.

Puudutage jaotises **General** » **Time/date** suvandit **Auto time update**, et see funktsioon sisse või välja lülitada.

Kellaaega ja kuupäeva saab muuta käsitsi sätete jaotises **General » Time/date**, kus saate ka kellaaja ja kuupäeva vormingut muuta.

Saate kasutada lisaks peamisele kellaajale ka teist kellaega, et jälgida näiteks reisil olles mõne teise asukoha kellaega. Puudutage jaotises **General » Time/date** suvandit **Dual time**, et määrata asukoha valimisega ajavöönd.

3.8.1. Äratuskell

Käekell on ka äratuskell, mille saab panna helisema üheks korraks või korduvalt. Aktiveerige alarm sätetes asukohas **Alarm (Alarm) » Alarm clock(Äratuskell)** (Äratuskell).

Peale tavaliste fikseeritud alarmide saate kasutada ka päikesetõusu ja -loojangu andmete järgi kohanduvat alarmi. Vaadake: 3.12. *Päikesetõusu- ja -loojangualarmid*.

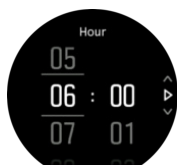
Fikseeritud alarmiaja määramiseks toimige järgmiselt.

1. Sihverplaadikuval olles vajutage keskmist nuppu, et avada otseteede menüü, ja kerige suvandini **Alarms(Äratus)** (Alarmid).
2. Esmalt valige, kui tihti äratuskell helisema peab. Valikud on järgmised.

Once (Üks kord): äratuskell heliseb üks kord järgmise 24 tunni jooksul määratud ajal
Weekdays (Tööpäeviti): äratuskell heliseb esmaspäevast reedeni samal ajal
Daily (Iga päev): äratuskell heliseb igal nädalapäeval samal ajal



3. Seadke tunnid ja minutid, seejärel väljuge sätetest.



Kui kõlab äratuskella helin, saate selle vaigistada ja äratuse lõpetada või valida edasilükkamise. Pärast edasilükkamist heliseb äratuskell 10 minuti pärast uuesti; edasilükkamist on võimalik korrata kuni 10 korda.



Kui lasete äratuskellal heliseda, vaikib see automaatselt 30 sekundi pärast.

3.9. Keel ja mõõtühikute süsteem

Kella keelt ja mõõtühikute süsteemi saate muuta sätetes sätte **General (Üldine) » Language** (Keel) alt.

3.10. Kella sihverplaadid

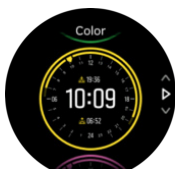
Suunto 9 Peak on mitu nii digitaal- kui ka analoogstiilis sihverplaati, mille seast valida.

Kella sihverplaadi muutmiseks toimige järgmiselt.

1. Sihverplaadi hetkekuval olles vajutage pikalt keskmist nuppu, et avada otseteede menüü.
2. Kerige suvandini **Watch face (Sihverplaat)** ja puudutage seda või vajutage keskmist nuppu, et siseneda.



2. Nipsake üles ja alla, et kerida sihverplaatide eelvaateid, ja puudutage seda, mida soovite kasutada.
3. Nipsake üles ja alla, et kerida värvisuvandeid, ja puudutage seda, mida soovite kasutada.



Igal sihverplaadil on lisateavet, nagu kuupäev ja teine kellaaeg. Kuvade vahel liikumiseks puudutage ekraani.

3.10.1. Kuufaasid

Peale päikesetõusu- ja -loojumisaegade suudab käekell jälgida ka kuufaase. Kuufaas põhineb käekellas määratud kuupäevale.

Kuufaas on saadaval vaadena vabaõhustiilis sihverplaadil. Puudutage ekraani, et muuta alumist rida, kuni näete kuuikooni ja protsenti.



Faasid on esitatud protsendiga ikoonina järgmisel viisil.



3.11. Energiasääst

Käekellal on energiasäästusuvand, mis lülitab välja kõik vibratsiooni-, päevase pulsi ja Bluetooth-teavitused, et säästa akut tavalise igapäevase kasutuse ajal. Teavet tegevuste salvestamise ajal kasutatavate energiasäästusuvandite kohta vt: *4.1.4. Akuenergia haldus*.

Energiasäästu saate aktiveerida või inaktiveerida sätetes asukohas **General (Üldine) » Power saving (Energiasääst)**.



 **MÄRKUS:** Kui akutase jõuab 10% juurde, aktiveeritakse energiasääst automaatselt.

3.12. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid

Teie toote Suunto 9 Peak päikesetõusu- ja -loojangualarmid on teie asukoha järgi kohanduvad alarmid. Fikseeritud aja määramise asemel määrate alarmiks, kui palju aega enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut tahate märguannet saada.

Päikesetõusu- ja -loojanguaeg määratakse kindlaks GPS-iga, seega käekell tugineb viimasest GPS-i kasutusest pärinevatele andmetele.

Päikesetõusu- ja -loojangualarmide määramiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage keskmist nuppu, et avada otseteede menüü.
2. Kerige alla suvandini **ALARMS(ÄRATUS)** (Alarmid) ja sisenege keskmist nuppu vajutades.
3. Kerige alarmini, mida soovite määrata, ja valige see keskmist nuppu vajutades.




4. Määrake soovitud tunnid päikesetõusu-/loojanguni, kerides üles/alla ülemise ja alumise nupuga ning kinnitades keskmise nupuga.
5. Määrake minutid samal viisil.



6. Vajutage kinnitamiseks ja väljumiseks keskmist nuppu.

 **NÕUANNE:** Saadaval on ka päikesetõusu- ja -loojanguaega kuvav sihverplaat.



 **MÄRKUS:** Päikesetõusu- ja -loojanguaeg vajab GPS-signaali. Aegu ei näidata kuni GPS-andmete saamiseni.

3.13. Tormihoiatus

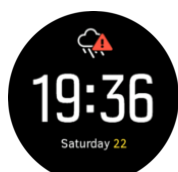
Baromeetrilise rõhu märkimisväärne langus viitab tavaliselt eelseisvale tormile, mistõttu peaksite varjualust otsima. Kui tormihoiatus on aktiivne, esitab Suunto 9 Peak kuuldava häire

ja kuvab tormisümboli, kui rõhk langeb kolme tunni jooksul vähemalt 4 hPa (0,12 tolli elavhõbedasammast) võrra.

Tormihoiatuse aktiveerimiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage keskmist nuppu, et avada otseteede menüü.
2. Kerige alla suvandini **ALARMS(ÄRATUS)** (Alarmid) ja sisenege keskmist nuppu vajutades.
3. Kerige suvandini **STORM ALARM(TORMIHOIATUS)** (Tormihoiatus) ja lülitage see keskmist nuppu vajutades sisse/välja.

Tormihoiatuse korral saab häire suvalise nupuga välja lülitada. Kui ühtegi nuppu ei vajutata, kestab alarmiteavitus minut aega. Tormi sümbolit kuvatakse näidikul kuni ilmastikutingimuste stabiliseerumiseni (rõhulangus aeglustub).



3.14. Asukohavormingud

Asukohavorming on viis, kuidas GPS-i asukoht käekellas kuvatakse. Kõik vormingud väljendavad sama asukohta, kuigi erineval viisil.

Saate muuta asukohavormingut käekella sätetes jaotises **Navigation** (Navigeerimine) » **Position format** (Asukohavorming)

Laius- ja pikkuskraadide ruudustik on kõige levinum ja sellel on kolm vormingut:


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

Muud levinud asukohavormingud on:

- UTM-süsteem (Universal Transverse Mercator – Mercatori universaalne pöikprojektsioon) esitab kahemõõtmelise horisontaaltasapinnalise asukohta.
- MGRS-süsteem (Military Grid Reference System) on UTM-süsteemi laiendus ning koosneb võrguala tähistajast, 100 000-ruutmeetrise ala identifikaatorist ja numbrilisest asukohast.

Seade Suunto 9 Peak toetab ka järgmisi kohalikke asukohavorminguid:

- BNG (Briti)
- ETRS-TM35FIN (Soome)
- KKJ (Soome)
- IG (Iiri)
- RT90 (Rootsi)
- SWEREF 99 TM (Rootsi)
- CH1903 (Šveitsi)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Uus-Meremaa)

 **MÄRKUS:** Mõningaid asukohavorminguid ei saa kasutada 84°-st põhja pool ja 80°-st lõuna pool või väljaspool riike, mille jaoks need on ette nähtud. Kui olete lubatud piirkonnast väljas, ei saa teie asukohakoordinaate kellal kuvada.

3.15. Teave seadme kohta

Kella tarkvara ja riistvara üksikasju saate vaadata sätetes sätte **General** (Üldine) » **About** (Teave seadme kohta) alt.

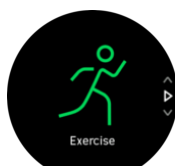
4. Funktsioonid

4.1. Treeningu salvestamine

Peale ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise saate kella kasutada treeningu või muu tegevuse salvestamiseks, et saada üksikasjalikku tagasisidet ja jälgida oma arengut.

Treeningu salvestamiseks tehke järgmist.

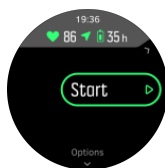
1. Pange peale pulsiandur (valikuline).
2. Käiviti avamiseks nipsake alla või vajutage ülemist nuppu.
3. Puudutage treeninguikooni või vajutage keskmist nuppu.



4. Nipsake üles või alla, et kerida läbi spordirežiimide, ja puudutage soovitud režiimi. Teine võimalus on kasutada kerimiseks ülemist ja alumist nuppu ning valida režiim keskmise nupuga.
5. Alustamisnäidiku kohal kuvatakse ikoonide kogum olenevalt sellest, mida te sportimisrežiimiga kasutate (nt pulsisagedus ja ühendatud GPS). Nooleikoon (ühendatud GPS) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub signaali leidmisel roheliseks. Südameikoon (pulsisagedus) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub signaali leidmisel värviliseks või külge kinnitatud südameks, kui kasutate pulsiandurit, või värviliseks ilma vööta südameks, kui kasutate optilist pulsiandurit. Näete ka akuhinnangut, mis annab teada, kui palju tunde saate trennida enne aku tühjaks saamist.

Kui kasutate pulsiandurit, aga ikoon muutub vaid roheliseks (mis tähendab, et optiline pulsiandur on aktiivne), veenduge, et pulsiandur oleks seotud, vt „4.13. *POD-ide ja andurite sidumine*“, ja valige uuesti spordirežiim.

Võite oodata, kuni iga ikoon muutub roheliseks või alustada salvestamist niipea, kui soovite vajutades keskmist nuppu.




Pärast salvestuse alustamist lukustatakse valitud pulsisageduse mõõtmise allikas ja seda ei saa käimasoleva treeningseansi jooksul muuta.

6. Salvestamise ajal saate kuva muuta keskmise nupu abil või kasutada selleks puuteekraani, kui see on lubatud.
7. Salvestamise peatamiseks vajutage ülemist nuppu. Lõpetamiseks ja salvestamiseks kasutage alumist nuppu, jätkamiseks ülemist nuppu.



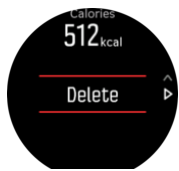
Kui valitud sportimisrežiimil on suvandeid, nagu kestuseesmärgi seadmine, saate neid kohandada enne salvestamise alustamist, nipsates üles või vajutades alumist nuppu. Lisaks saate kohandada sportimisrežiimi suvandeid salvestamise ajal, hoides all keskmist nuppu.

 **NÕUANNE:** Salvestamise ajal saate puudutada ekraani, et avada kellaega ja aku laetuse taset näitavat hüpinkakent.

Kui kasutate mitme spordiala režiimi, saate alasid vahetada ülemist nuppu all hoides.

Pärast salvestamise lõpetamist küsitakse teilt, kuidas te end tundsite. Võite küsimusele vastata või selle vahele jätta. (Vt jaotist 4.1.9. *Enesetunne*.) Seejärel kuvatakse teile kokkuvõtte tegevusest, mida saate sirvida puutekraani või nuppe kasutades.

Kui te ei soovi salvestist alles hoida, saate logikirje kustutada, kerides kokkuvõtte lõppu ja puudutades kustutamisenuppu. Samamoodi saate logisid kustutada logiraamatust.



4.1.1. Spordirežiimid

Käekellal on lai valik eelseadistatud spordirežiime. Režiimid on mõeldud kindlate tegevuste ja eesmärkide jaoks, alates kergest jalutuskäigust õues kuni triatlonivõistluseni.

Kui salvestate treeningut (vaadake lõiku 4.1. *Treeningu salvestamine*), võite nipsata üles või alla, et näha spordirežiimide lühinimekirja. Puudutage lühinimekirja lõpus olevat ikooni, et näha tervet nimekirja ja kõiki spordirežiime.



Igal spordirežiimil on ainulaadne kuvakomplekt, mis näitab olenevalt valitud spordirežiimist erinevaid andmeid. Suunto rakendusega treenimise ajal saate kella ekraanil kuvatavaid andmeid muuta ja kohandada.

Vaadake, kuidas kohandada spordirežiime *Suunto rakenduses (Android)* või *Suunto rakenduses (iOS)*.

4.1.2. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal

Seadmega Suunto 9 Peak saab määrata treenimisel erinevaid eesmärke.

Kui valitud sportimisrežiimil on suvandina eesmärgid, saate neid enne salvestamise alustamist kohandada, nipsates üles või vajutades alumist nuppu.



Üldise eesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu spordirežiimi valikute avamiseks.
2. Puudutage suvandit **Target** (Eesmärgid) või vajutage keskmist nuppu.
3. Valige **Duration** (Kestus) või **Distance** (Vahemaa).
4. Valige oma eesmärk.
5. Nipsake paremale, et naasta sportimisrežiimi suvandite juurde.

Kui olete üldised eesmärgid aktiveerinud, on igal andmekuval nähtav eesmärginäidik, millel kuvatakse edenemine.



Saate lisaks teavituse, kui olete saavutanud 50% oma eesmärgist ja kui teie valitud eesmärk on täidetud.

Intensiivsuseesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu spordirežiimi valikute avamiseks.
2. Lülitage sisse **Intensity zones** (Intensiivsuseesmärk).
3. Valige **HR zones** (Pulsisagedus), **Pace zones** (Tempo) või **Power zones** (Pingutus). (Suvandite valik oleneb valitud sportimisrežiimist ja sellest, kas kellaga on seotud võimsus-POD.)
4. Valige oma sihtsoon.
5. Nipsake paremale, et naasta sportimisrežiimi suvandite juurde.

4.1.3. Navigeerimine treeningu ajal

Treeningu salvestamisel saate navigeerida mööda marsruuti või HP-ni.

Kasutataval sportimisrežiimil peab navigeerimisvalikute kasutamiseks GPS lubatud olema. Kui spordirežiimi GPS-i täpsus on OK või Good (Hea), kui valite marsruudi või huvipunkti, muutub GPS-i täpsus Best (Parim).

Treeningu ajal navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Looge Suunto rakenduses marsruut või huvipunkt ja sünkroonige käekell, kui te ei ole seda juba teinud.
2. Valige GPS-i kasutatav spordirežiim ja nipsake üles või vajutage alumist nuppu suvandite avamiseks. Teise võimalusena võite kõigepealt alustada salvestamist ja seejärel vajutada pikalt keskmist nuppu, et avada spordirežiimide suvandid.
3. Kerige kuvani **Navigation** ja puudutage sätet või vajutage keskmist nuppu.
4. Nipsake üles või alla või vajutage ülemist või alumist nuppu, et valida navigeerimissuund, ja vajutage keskmist nuppu.

5. Valige marsruut või HP, mille juurde soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu. Seejärel vajutage navigeerimise alustamiseks ülemist nuppu.

Kui te pole veel treeningu salvestamist alustanud, viib viimane toiming teid tagasi sportimisrežiimi valikute juurde. Kerige üles algkuvale ja alustage tavalisel viisil salvestamist.

Treeningu ajal nipsake paremale või vajutage keskmist nuppu navigeerimiskuvale kerimiseks, kus näete valitud marsruuti või huvipunkti. Lisateavet navigeerimiskuva kohta vt: 4.4.7.2. *Navigeerimine huvikohani* ja 4.4.5. *Marsruudid*.

Sellel kuval viibides võite nipsata üles või vajutada alumist nuppu navigeerimissuvandite avamiseks. Navigeerimissuvandites saate näiteks valida muu marsruudi või huvipunkti, vaadata oma praeguse asukoha koordinaate või lõpetada navigeerimise, valides suvandi **Breadcrumb**.

4.1.3.1. Marsruudile tõmbamine

Linnakeskkonnas on GPS-il raske teid õigesti jälgida. Kui valite ühe oma eelmääratud marsruutidest ja järgite seda, kasutatakse käekella GPS-i vaid selleks, et määrata teie asukoht eelmääratud marsruudil, aga jooksurada tegelikult ei looda. Salvestatud rada on samasugune teie varem läbitud marsruudiga.



Funktsiooni Snap to route kasutamine treenimisel.

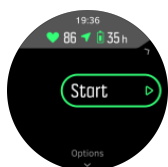
1. Looge Suunto rakenduses marsruut ja sünkroonige käekell, kui te ei ole seda juba teinud.
2. Valige spordirežiim, mis kasutab GPS-i, ja nipsake suvandite avamiseks üles või vajutage alumist nuppu.
3. Kerige kuvani **Navigation** ja puudutage seda või vajutage keskmist nuppu.
4. Valige **Snap to route** ja vajutage keskmist nuppu.
5. Valige kasutatav marsruut ja vajutage keskmist nuppu.
6. Vajutage ülemist nuppu või puudutage suvandit **Navigate**.

Hakake tavapärasel viisil treenima ja järgige valitud marsruuti.


4.1.4. Akuenergia haldus

Käekellal Suunto 9 Peak on akuenergia haldussüsteem, mis kasutab intelligentset akutehnoloogiat, et käekellal ei saaks vales ajal energia otsa.

Enne treeningu salvestamise alustamist (vt: 4.1. *Treeningu salvestamine*) näete, kui palju aku tööiga teil kasutusel oleva akurežiimiga alles on.



Eelmääratud akurežiime on neli: **Performance** (vaikerežiim), **Endurance**, **Ultra** ja **Tour**. Nende režiimide vahetamine muudab aku tööiga, aga ka käekella jõudlust.


 **MÄRKUS:** Vaikimisi lülitavad Ultra ja Tour kogu pulsijälgimise välja (nii randmelt kui ka rinnalt). Pulsijälgimise sisselülitamiseks (režiimis Ultra või Tour) avage algusnäidiku all **Options**.

Akurežiimide vahetamiseks ja selleks, et näha, kuidas need käekella jõudlust mõjutavad, puudutage avakuval suvandeid **Options** » **Battery mode**.



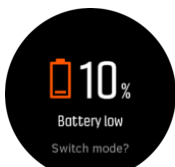
 **NÕUANNE:** Akurežiimi saate kiiresti muuta ka avakuval olles ülemist nuppu vajutades.

Neile neljale eelmääratud akurežiimile lisaks saate luua ka oma soovitud sätetega kohandatud akurežiimi. Kohandatud režiim kehtib konkreetsele sportimisrežiimile, nii et saate iga sportimisrežiimi jaoks luua oma kohandatud režiimi.

 **MÄRKUS:** Kui käivitate treenimise ajal navigeerimise või kasutate navigeerimisandmeid, nagu eeldatav kohalejõudmisaeg (ETA), siirdub GPS akurežiimist olenemata režiimi **Best**.

Akuteavitused

Peale akurežiimide kasutab käekell ka nutikaid meeldetuletusi, et teil oleks järgmise seikluse jaoks piisavalt akuenergiat. Mõned meeldetuletused on ennetavad, põhinedes näiteks teie tegevuste ajalool. Teavitusi saate ka siis, kui käekell märkab, et teil hakkab tegevust salvestades aku tühjaks saama. See soovib automaatselt muu akurežiimi aktiveerida.



Käekell teavitab teid, kui aku tase on 20%, ja uuesti, kui see on 10%.

4.1.5. Ujumine

Käekella Suunto 9 Peak saate kasutada nii basseinis kui ka avavees ujudes.

Kasutades basseinis ujumise sportimisrežiimi, lähtub kell distantsi määramisel basseini pikkusest. Basseini pikkust saate enne ujumise algust muuta vastavalt vajadusele sportrežiimi seadete alt.

Avaveeujumine tugineb distantsi arvutamisel GPS-ile. Kuna GPS-signaal ei levi vee all, peab kell olema GPS-i fikseerimiseks perioodiliselt vee alt väljas, näiteks vabastiili tõmmete ajal.

Need on GPS-i jaoks keerulised tingimused, seega on oluline, et teil oleks enne vettehüppamist tugev GPS-signaal. Hea GPS-signaali saamiseks peaksite:

- enne ujuma minemist sünkroonima käekella oma võrgukontoga, et optimeerida GPS värskemate satelliidiandmetega;
- pärast avavee ujumise sportimisrežiimi valimist ja GPS-signaali hankimist ootama enne ujuma hakkamist vähemalt kolm minutit. Nii jääb GPS-il aega asukoht kindlalt määrata.

4.1.6. Intervalltreening

Intervalltreeningud on levinud treeninguvorm, mis koosneb korduvatest suure ja väikese intensiivsusega tsüklitest. Tootel Suunto 9 Peak saate määrata iga spordirežiimi jaoks oma intervalltreeningu.

Intervallide määramisel tuleb määrata neli asja.

- Intervallid: sisse-/väljalülitamise lüliti, mis intervalltreeningu aktiveerib. Kui selle sisse lülitate, lisatakse intervalltreeningu kuva teie spordirežiimi.
- Kordused: intervallide ja taastumistsüklite arv, mida soovite läbida.
- Intervall: suure intensiivsusega intervalli pikkus (kauguse või kestuse põhjal).
- Taastumine: intervallidevahelise puhkeperioodi pikkus (kauguse või kestuse põhjal).

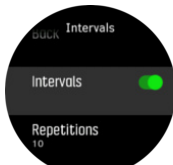
Pidage meeles, et kui kasutate intervallide määramiseks kaugust, siis peate olema niisuguses spordirežiimis, mis mõõdab kaugust. Mõõtmine võib põhineda näiteks GPS-il või jala- või ratta-POD-il.



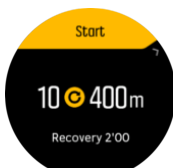
MÄRKUS: Intervalle kasutades ei saa aktiveerida navigeerimist.

Intervallidega treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu spordirežiimi valikute avamiseks.
2. Kerige alla kuvani **Intervals** (Intervallid) ja puudutage sätet või vajutage keskmist nuppu.
3. Lülitage intervallid sisse ja kohandage eespool kirjeldatud sätteid.



4. Kerige uuesti üles algkuvale ja alustage tavalisel viisil treeningut.
5. Nipsake vasakule või vajutage keskmist nuppu, kuni jõuate intervallide kuvale, ja vajutage ülemist nuppu, kui olete valmis intervalltreeningut alustama.



6. Kui soovite peatada intervalltreeningu enne, kui olete kõik kordused läbi teinud, hoidke keskmist nuppu all, et avada spordirežiimi valikud, ja lülitage **Intervals** (Intervallid) välja.



MÄRKUS: Intervallide kuval toimivad nupud tavalisel viisil, näiteks ülemise nupu vajutamisel peatatakse treeningu salvestamine, mitte ainult intervalltreening.

Kui olete treeningu salvestamise peatanud, lülitatakse intervalltreening selle spordirežiimi puhul automaatselt välja. Aga teised sätted säilitatakse, et saaksite kasutada sama treeningut hõlpsasti järgmisel korral, kui spordirežiimi kasutate.

4.1.7. Ekraanikujundus

Käekella kuva loetavuse parandamiseks treenimise või navigeerimise ajal võite vahetada heleda ja tumeda kujunduse vahel.

Heleda kujunduse korral on kuva taust hele ja numbrid tumedad.

Tumeda kujunduse korral on kontrastsus vastupidine – taust on tume ja numbrid heledad.

Kujundus on globaalne säte, mida saab käekellas muuta kõigis sportimisrežiimi suvandites.

Ekraanikujunduse muutmiseks sportimisrežiimis tehke järgmist.

1. Avage suvaline sportimisrežiim ja nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et avada sportimisrežiimi suvandid.
2. Kerige alla suvandini **Theme** (Kujundus) ja vajutage keskmist nuppu.
3. Vahetage suvandite Light (Hele) ja Dark (Tume) vahel, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu, ja kinnitage valik keskmise nupuga.
4. Kerige tagasi üles, et väljuda sportimisrežiimi suvanditest, ja käivitage sportimisrežiim (või väljuge sellest).

4.1.8. Automaatne peatamine

Automaatse peatamise funktsioon peatab tegevuse salvestamise, kui kiirus on alla 2 km/h (1,2 miili tunnis). Salvestamine jätkub automaatselt, kui kiirus tõuseb üle 3 km/h (1,9 miili tunnis).

Automaatse peatamise funktsiooni saate iga sportimisrežiimi jaoks enne treeningu salvestamist käekella sportimisrežiimi sätetes sisse või välja lülitada.

Kui automaatne peatamine on salvestamise ajal sees, annab hüpik salvestamise automaatsest peatamisest teada.



Hetkeaja ja akutaseme vaatamiseks puudutage jätkamise hüpikut.



Võite lasta salvestamisel automaatselt jätkuda uuesti liikuma hakates või jätkata seda käsitsi, vajutades hüpikkuval olevat ülemist nuppu.

4.1.9. Enesetunne

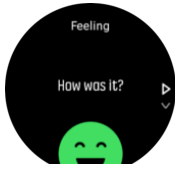
Kui treenite regulaarselt, on teie enesetunne pärast iga treeninguseansi oluline näitaja teie üldise füüsilise vormi kohta. Treener või personaaltreener saab teie enesetundetrendi kasutada ka teie arengu jälgimiseks aja jooksul.

Valida saate järgmise viie enesetundetaseme vahel.

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Mida need suvandid täpselt tähendavad, otsustate teie (ja teie treener). Oluline on, et kasutaksite neid järjepidevalt.


Iga treeningu puhul saate enda kella salvestada, kuidas end tundsite kohe pärast salvestamise peatamist, vastates '**How was it?**' küsimusele.



Küsimusele vastamise saate vahele jätta keskmist nuppu vajutades.

4.2. Meediumsisu juhtelemendid

Seadet Suunto 9 Peak saab kasutada muusika, netisaadete ja muu telefonis esitatava või telefonist teise seadmesse edastatava meediumsisu juhtimiseks. Meediumsisu juhtelemendid on vaikesättena sees, kuid neid saab jaotises **Settings** » **Media controls** välja lülitada.

 **MÄRKUS:** Enne funktsiooni *Media controls* kasutamist peate käekella telefoniga siduma.


Meediumsisu juhtelemendid avamiseks vajutage kella sihverplaadi keskmist nuppu või vajutage treeningu ajal keskmist nuppu seni, kuni kuvatakse meediumsisu juhtelemendid kuva.

Meediumsisu juhtelemendi kuval on nupudel järgmised funktsioonid.



- **Esitamine/peatamine:** ülemine parempoolne nupp
- **Järgmine lugu/jagu:** alumine parempoolne nupp
- **Eelmine lugu/jagu:** ülemine parempoolne nupp (pikk vajutus)
- **Helitugevus.** Alumine parempoolne nupp (pikk vajutus) avab helitugevuse juhtelemendid.
 - Helitugevuse juhtelemendid kuval suurendab ülemine parempoolne nupp helitugevust ja alumine parempoolne nupp vähendab helitugevust. Vajutage keskmist nuppu, et naasta meediumsisu juhtelemendid kuvale.

Meediumsisu juhtelemendid kuvalt lahkumiseks vajutage keskmist nuppu.

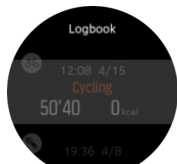
 **MÄRKUS:** Kui käekellal on puuteekraan, saab meediumsisu juhtelemendid kasutada ka ekraaniikoonide puudutamisega.

4.3. Logiraamat

Logiraamatusse pääsete nipsates alla või vajutades ülemist nuppu, kuni näete logiraamatu ikooni.



Puudutage logiraamatu sissekannet, mida soovite vaadata, ja kerige logis üles või alla nipsates või ülemist või alumist paremat nuppu vajutades.



 **MÄRKUS:** Kuni logikirje teie võrgukontoga sünkroonitakse, on see hall.

Logist väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all. Sihverplaadile naasmiseks tuleb lihtsalt ekraanil topeltkoputada.

4.4. Navigeerimine

4.4.1. Navigeerimine kõrguse suhtes

Kui navigeerite marsruudil, millel on olemas kõrguse teave, saate navigeerida ka tõusu ja laskumise põhjal, kasutades kõrguse profiili kuva. Kui olete peamisel navigeerimiskuval (seal, kus on näha marsruut), nipsake vasakule või vajutage keskmist nuppu kõrguse profiili kuvale lülitumiseks.

Kõrguse profiili kuva näitab järgmist teavet.

- üleval: teie praegune kõrgus.
- keskel: kõrguse profiil, mis näitab teie praegust asukohta
- all: järelejäänud tõus või laskumine (vaadete muutmiseks puudutage ekraani)



Kui satute kõrguse suhtes navigeerimise kasutamise ajal marsruudist liiga kaugemale, annab kell kõrguse profiili kuval teate **Off route** (Marsruudilt väljas). Kui näete sellist teadet, kerige marsruudi navigeerimise kuvale, et enne kõrguse suhtes navigeerimisega jätkamist uuesti õigele teele jõuda.

4.4.2. Kursi järgi navigeerimine

Kursi järgi navigeerimine on funktsioon, mida saate kasutada väljas, et liikuda mööda sihtrada asukoha poole, mida näete või mida olete kaardil vaadanud. Seda funktsiooni saate kasutada eraldiseisvana (nagu kompassi) või koos paberkaardiga.

Kui määrate suunda määrates sihtvahemaa ja -kõrguse, saab käekella kasutada sihtkohta navigeerimiseks.



Kursi järgi navigeerimise kasutamine treeningu ajal (saadaval vaid vabaõhutegevustele)

1. Enne treeningu salvestamise alustamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu spordirežiimi suvandite avamiseks.
2. Puudutage suvandit **Navigation** (Jooksmine) või vajutage keskmist nuppu.
3. Valige **Bearing**
4. Vajaduse korral kalibreerige kompass ekraanil kuvatavate juhtnööride järgi.
5. Suunake ekraanil olev sinine nool sihtkoha poole ja vajutage keskmist nuppu.
6. Kui te ei tea vahemaad ega kõrgust sihtkohani, valige **No**
7. Määratud kursi kinnitamiseks ja spordirežiimide juurde naasmiseks vajutage keskmist nuppu.
8. Kui te teate vahemaad ja kõrgust sihtkohani, valige **Yes**
9. Sisestage vahemaad ja kõrgust sihtkohani.
10. Määratud kursi kinnitamiseks ja spordirežiimide juurde naasmiseks vajutage keskmist nuppu.

Kursi järgi navigeerimise kasutamine ilma treenimiseta

1. Kerige allanipsamise või ülemise nupu vajutamisega suvandini **Navigation**.
2. Valige **Bearing**
3. Vajaduse korral kalibreerige kompass ekraanil kuvatavate juhtnööride järgi.
4. Suunake ekraanil olev sinine nool sihtkoha poole ja vajutage keskmist nuppu.
5. Kui te ei tea vahemaad ega kõrgust sihtkohani, valige **No** ja järgige sinist noolt sihtkohani.
6. Kui te teate vahemaad ja kõrgust sihtkohani, valige **Yes**
7. Sisestage vahemaa ja kõrgus sihtkohani ja järgige sinist noolt sihtkohani. Ekraanil asukohast vasakul kuvatakse ka vahemaa ja kõrgus.
8. Määrake uus kurss ülesnipsamise või alumise nupu vajutamisega.
9. Lõpetage navigeerimine ülemise nupu vajutamisega.

4.4.3. Kompass

Suunto 9 Peak on digitaalne kompass, mille abil saate orienteeruda magnetilise põhjapooluse suhtes. Kaldekompensatsiooniga kompassi näit on täpne ka siis, kui kompass pole rõhtloodis.

Kompassi saate siseneda käivitajast sätte **Navigation** (Navigeerimine) » **Compass** (Kompass) alt.

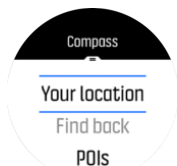
Kompassi kuval on järgmine teave.

- Magnetilist põhjapoolust näitav nool.
- Peasuund.
- Asimuut kraadides.
- Kellaeg (kohalik aeg) või aku laetuse tase; kuvade vahetamiseks puudutage ekraani.



Kompassist väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all.

Kompassi kuval olles saate avada otseteede loendi ekraani alumisest servast üles nipsates või alumist nuppu vajutades. Otseteed annavad kiire juurdepääsu navigeerimistoimingutele, nagu hetkeasukoha koordinaatide vaatamine või navigeerimiseks marsruudi valimine.



Otseteede loendist väljumiseks nipsake üles või vajutage ülemist nuppu.

4.4.3.1. Kompassi kalibreerimine

Kui kompass ei ole kalibreeritud, palutakse teil kompassikuvasse sisenedes see kalibreerida.



Kui tahate kompassi uuesti kalibreerida, saate kalibreerimist alustada sätetes asukohas **Navigation » Navigation settings » Calibrate compass**.

4.4.3.2. Deklinatsiooni seadistamine

Õigete kompassinäitude tagamiseks tuleb määrata täpne deklinatsiooniväärtus.

Paberkaardid on suunaga geograafilise põhja poole. Kompassid näitavad aga Maa magnetilise põhjapooluse suunas, mis on ala, kuhu koonduvad Maa magnetvälja jõujooned. Kuna magnetiline põhjapoolus ja geograafiline põhi ei paikne samas kohas, tuleb kompassi jaoks määrata deklinatsioon. Deklinatsioon on nurk magnetilise ja geograafilise põhjasuuna vahel.

Deklinatsiooniväärtus on märgitud enamikul kaartidel. Magnetilise põhjapooluse asukoht muutub iga aastaga, nii et kõige täpsema ja ajakohasema deklinatsiooniväärtuse saab hankida veebisaitidelt (nagu www.magnetic-declination.com).

Orienteerumiskaartide puhul aga on aluseks võetud magnetiline põhjapoolus. See tähendab, et kui kasutate orienteerumiskaarte, tuleb deklinatsiooni reguleeriv funktsioon välja lülitada, määrates deklinatsiooniväärtuseks 0 kraadi.

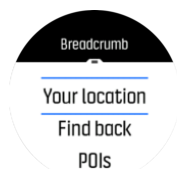
Oma deklinatsiooniväärtuse saate määrata sätetes asukohas **Navigation » Navigation settings » Declination**.

4.4.4. Lähtepunkti navigeerimine

Kui kasutate tegevuse salvestamisel GPS-i, salvestab Suunto 9 Peak automaatselt teie treeningu lähtepunkti. Funktsiooniga Lähtepunkti navigeerimine saab Suunto 9 Peak juhendada teid otse lähtepunkti.

Funktsiooni Lähtepunkti navigeerimine käivitamiseks tehke järgmist.

1. Käivitage treening koos GPS-iga.
2. Nipsake vasakule või vajutage keskmist nuppu seni, kuni jõuate navigeerimiskuvale.
3. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et avada otseteemenüü.
4. Kerige funktsioonini Lähtepunkti navigeerimine ja selle valimiseks puudutage ekraani või vajutage keskmist nuppu.

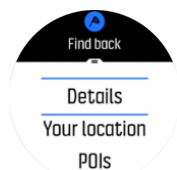


Navigeerimisjuhised kuvatakse valitud spordirežiimi viimasel kuval.

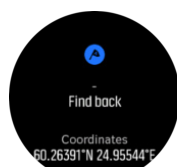


Oma praeguse asukoha kohta lisaüksikasjade vaatamiseks tehke järgmist.

1. Kuval Lähtepunkti navigeerimine olles nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et avada otseteemenüü.
2. Valige **Details** (Üksikasjad).



3. Loendi kerimiseks nipsake üles või vajutage alumist nuppu.



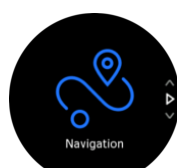
Üksikasjade kuvalt väljumiseks nipsake paremale või vajutage keskmist nuppu.

4.4.5. Marsruudid

Te saate seadet Suunto 9 Peak kasutada marsruutidel navigeerimiseks. Kavandage oma marsruut Suunto rakendusega ja edastage see järgmisel sünkroonimisel oma käekella.

Marsruudil navigeerimiseks tegutsege järgmiselt.

1. Käiviti avamiseks nipsake alla või vajutage ülemist nuppu.
2. Kerige kuvani **Navigation** ja puudutage ikooni või vajutage keskmist nuppu.




3. Kerige kuvani **Routes** ja vajutage keskmist nuppu, et avada marsruutide loend.



4. Kerige marsruudini, mille järgi soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu.



5. Valige **Start exercise**, kui tahate marsruuti kasutada treenimisel, või valige **Navigate only**, kui tahate marsruudi järgi navigeerida.

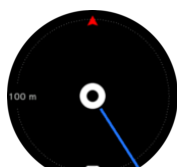
 **MÄRKUS:** Kui tahate marsruudi järgi navigeerida, ei salvestata ega logita midagi Suunto rakenduses.

6. Navigeerimise lõpetamiseks vajutage mis tahes ajal uuesti ülemist nuppu.

Puudutage ekraani ülevaatliku kaardi ja üksikasjalikuma kuva vahetamiseks.



Üksikasjalikul kuval suumige sisse ja välja, puudutades ekraani või hoides keskmist nuppu all. Kohandage suumi ülemise ja alumise nupuga.



Navigeerimise kuval olles saate avada otseteede loendi ekraani alumisest servast üles nipsates või alumist nuppu vajutades. Otseteed annavad kiire juurdepääsu navigeerimistoimingutele, nagu hetkeasukoha salvestamine või navigeerimiseks muu marsruudi valimine.

Treeningut saab alustada ka otseteeloendist. Suvandi **Start exercise** valimisel avatakse spordirežiimide menüü ja te saate käivitada treeningu salvestamise. Treeningu lõpetamise korral lõpetatakse ka navigeerimine.


Kõigil GPS-iga sportimisrežiimidel on ka marsruudi valimise võimalus. Vt: 4.1.3. Navigeerimine treeningu ajal.

Navigeerimissuunised

Marsruudi järgi navigeerides aitab käekell teid õigel teel hoida, andes teile marsruudil liikudes lisateavitusi.

Näiteks kui eemaldute marsruudist enam kui 100 m (330 jalga), teavitab käekell teid, et te pole õigel teel; see teavitab teid ka siis, kui olete tagasi marsruudil.

Kui jõuate marsruudil oleva kontrollpunkti või HP-ni, saate teavitusliku hüpiku, mis kuvab vahemaad ja hinnangulist teeloleku aega järgmise kontrollpunkti või HP-ni.

 **MÄRKUS:** Kui navigeerite marsruudi järgi, mis ristub iseendaga (nagu 8-kujuline marsruut), ja pöörate risti valesti, eeldab käekell, et lähete meelega muus suunas. Käekell näitab teile järgmist kontrollpunkti uue liikumissuuna järgi. Niisiis jälgige keerulise marsruudi järgi navigeerides oma jäljerida tagamaks, et lähete õiget teed pidi.

Täppisjuhtnöörid

Suunto rakenduses marsruute luues saate aktiveerida täppisjuhtnöörid. Kui marsruut edastatakse teie käekella ja seda kasutatakse navigeerimiseks, annab käekell teile heli ja tekstiga täpselt teada, kuhu pöörata.

4.4.6. Komooti täppisnavigeerimine

Kui olete Komooti liige, saate marsruute otsida või kavandada Komootiga ning sünkroonida need Suunto rakenduse kaudu oma käekella Suunto 9 Peak. Peale selle sünkroonitakse teie salvestatud treeningud automaatselt Komootiga.

Kui kasutate marsruutidega navigeerimist käekellaga Suunto 9 Peak koos Komooti marsruutidega, annab käekell teile täpselt heli ja tekstiga teada, kui on aeg pöörata.



Komooti täppisnavigeerimise kasutamine

1. Registreeruge veebisaidil Komoot.com
2. Valige Suunto rakenduses partneriteenused.
3. Valige Komoot ja looge ühendus, kasutades sama identimisteavet, mida kasutasite Komooti registreerumisel.

Kõik teie valitud või kavandatud marsruudid („tuurid“ Komootis) Komootis sünkroonitakse automaatselt Suunto rakendusse, misjärel saate need lihtsasti käekella edastada.

Täppisjuhtnööride saamiseks järgige jaotise „4.4.5. Marsruudid“ juhtnööre ja valige marsruut Komootis.

Lisateavet Suunto ja Komooti partnerluse kohta vt <http://www.suunto.com/komoot>

 **MÄRKUS:** Komoot pole praegu Hiinas saadaval.

4.4.7. Huvipunktid

Huvipunkt või HP on eriline koht, näiteks laagripaik või siht mööda rada, mille saate salvestada ja mille juurde hiljem navigeerida. Huvipunkte võite luua Suunto rakenduses ja te ei pea seal ise olema. Huvipunkti saate käekellas luua, salvestades oma asukoha.

Iga HP on määratletud järgmiste näitajatega:

- HP nimi;

- HP tüüp;
- loomise kuupäev ja kellaaeg;
- laiuskraad;
- pikkuskraad;
- kõrgustasand.

Kella saab salvestada kuni 250 HP-d.

4.4.7.1. HP-de lisamine ja kustutamine

Käekella saate huvipunkti lisada kas Suunto rakendusega või hetkeasukoha salvestamisega.

Kui olete käekellaga õues ja satute kohta, mida soovite HP-na salvestada, saate asukoha otse käekella lisada.

HP lisamine käekellaga

1. Nipsake alla või vajutage ülemist nuppu, et avada käiviti.
2. Kerige kuvani **Navigation** ja puudutage ikooni või vajutage keskmist nuppu.
3. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida alla kuvani **Your location** (Teie asukoht), ja vajutage keskmist nuppu.
4. Oodake, kuni käekell aktiveerib GPS-i ja leiab teie asukoha.
5. Kui käekell kuvab teie laius- ja pikkuskraadi, vajutage ülemist nuppu oma asukoha HP-na salvestamiseks ja valige HP tüüp.
6. Vaikimisi on HP nimi sama, mis HP tüüp (millele järgneb järjest suurenev number). Nime saab hiljem Suunto rakenduses muuta.

HP-de kustutamine

Huvipunkti saate eemaldada, kustutades selle käekella huvipunktide loendist või Suunto rakendusest.

HP kustutamine käekellas

1. Nipsake alla või vajutage ülemist nuppu, et avada käiviti.
2. Kerige kuvani **Navigation** ja puudutage ikooni või vajutage keskmist nuppu.
3. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida alla kuvani **POIs** (Huvipunktid), ja vajutage keskmist nuppu.
4. Kerige käekellast eemaldatava HP-ni ja vajutage keskmist nuppu.
5. Kerige üksikasjade lõpuni ja valige **Delete**.

HP kustutamisel käekellast ei kustutata seda jäädavalt.

Huvipunkti jäädavaks kustutamiseks peate selle kustutama Suunto rakenduses.

4.4.7.2. Navigeerimine huvikohani

Saate navigeerida mis tahes huvikohta, mis on teie kella huvikohtade loendis.



MÄRKUS: Kui navigeerite huvikohta, kasutab teie kell GPS-i täisvõimsusel.

Huvikohani navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Nipsake alla või vajutage ülemist nuppu, et avada käiviti.
2. Kerige kuvani **Navigation (Navigatsioon)** ja puudutage ikooni või vajutage keskmist nuppu

3. Kerige suvandini POIs (Huvipunktid) ja vajutage keskmist nuppu, et avada oma huvipunktide loend.
4. Kerige huvipunktini, mille juurde soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Navigeerimise alustamiseks vajutage ülemist nuppu.
6. Navigeerimise lõpetamiseks vajutage suvalisel hetkel uuesti ülemist nuppu.

Huvipunkti juurde navigeerimisel saab kasutada kaht eri kuva.


- Huvipunktikuva koos suunanäidikuga ja kaugusega huvipunktist.



- Kaardikuva, mis näitab teie praegust asukohta huvipunktist ja teie jäljerada (teekond, mille olete läbinud).



Kuvade vahetamiseks nipsake vasakule või paremale või vajutage keskmist nuppu.

 **NÕUANNE:** Huvipunktikuval olles puudutage ekraani, et näha alumisel real lisateavet, nagu kõrguse erinevus praeguse asukoha ja huvipunkti vahel ning hinnanguline kohalejõudmisaeg või teelolekuaeg.

Kaardivaates on teised läheduses olevad huvipunktid näidatud hallina. Puudutage ekraani, et vahetada ülevaatliku kaardi ja üksikasjalikuma kuva vahel. Üksikasjalikul kuval saate keskmist nuppu vajutades suunitaset muuta ja seejärel alumise ning ülemise nupuga sisse ja välja suumida.

Navigeerides saate avada otseteede loendi ekraani alumisest servast üles nipsates või alumist nuppu vajutades. Otseteed annavad kiire juurdepääsu huvipunkti üksikasjadele ja toimingutele, nagu praeguse asukoha salvestamine või navigeerimiseks muu huvikoha valimine või navigeerimise lõpetamine.

4.4.7.3. Huvipunktide tüübid

Seadmes Suunto 9 Peak on saadaval järgmised huvipunktide tüübid.

	üldine huvipunkt
	Pesakoht (loomad, jahipidamisel)
	Alguspunkt (marsruudi või raja algus)
	Suur saakloom (loomad, jahipidamisel)
	Lind (loomad, jahipidamisel)

	Ehitis/kodu
	Kohvik, toit, restoran
	Laager, telkimine
	Auto, parkimine
	Koobas
	Kalju, mägi, org
	Rannik, järv, jõgi, vesi
	Risttee
	Hädaolukord
	Lõpp (marsruudi või raja algus)
	Kala, kalastuskoht
	Mets
	Geocache'i objekt
	Hostel, hotell, majutus
	Teave
	Aas
	Tipp
	Jäljed (loomade jäljed, jahipidamisel)
	Tee
	Kivi
	Nühkimine (loomade jäljed, jahipidamisel)
	Kraapimine (loomade jäljed, jahipidamisel)
	Laskmiskoht (jahipidamisel)
	Vaatamisväärus

	Väike saakloom (loomad, jahipidamisel)
	Jälgimiskoht (jahipidamisel)
	Jäljed
	Jäljekaamera (jahipidamisel)
	Juga

4.5. Igapäevane aktiivsus

4.5.1. Aktiivsuse jälgimine

Käekell jälgib terve päeva jooksul teie üldist aktiivsuse taset. See on oluline, kui soovite olla vormis ja terve või treenite tulevaseks võistluseks.

Liikumine on hea, kuid palju treenides peab teil olema ka korralikke puhkepäevi, mil teie aktiivsus on väiksem.

Aktiivsusloendur lähtestatakse automaatselt iga päeva keskööl. Nädala lõpus (pühapäeval) annab käekell kokkuvõtte teie aktiivsusest, kuvades nädala keskmise ja päevased andmed.

Nipsake kella numbrilaua üles või vajutage alumist nuppu, et näha päeva jooksul tehtud sammude koguarvu.



Käekell loendab samme kiirendusmõõturit kasutades. Sammude koguarv koguneb ööpäevaringselt, ka treeninguseansse ja muid tegevusi salvestades. Kuid mõne spordialaga, nagu ujumine ja jalgrattasõit, samme ei loendata.

Peale sammude saate ekraani puudutades vaadata päeva hinnangulist kaloreite põletamise hulka.



Kuva keskel olev suur number näitab päeva jooksul seni aktiivselt põletatud kaloreite hinnangulist arvu. Selle all näete põletatud kaloreite koguarvu. Koguarv hõlmab nii aktiivselt põletatud kaloreid kui ka teie baasainevahetust (vt altpoolt).

Mõlemal kuval olev ring näitab, kui lähedal olete oma päevastele aktiivsuse eesmärkidele. Neid eesmärke saab kohandada teie isiklike eelistuste järgi (vt altpoolt).

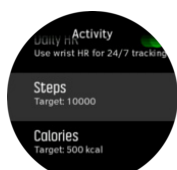
Vasakule nipsates saate vaadata ka oma viimase seitsme päeva samme. Nipsake vasakule või vajutage uuesti keskmist nuppu, et näha kaloritarbimist.



Nipsake üles, et vaadata oma viimase seitsme päeva aktiivsust graafiku asemel numbritena.

Aktiivsuse eesmärgid

Saate kohandada oma sammude ja kalorete päevaseid eesmärke. Aktiivsuse eesmärkide sätete avamiseks puudutage aktiivsuskval pikalt ekraani või hoidke all keskmist nuppu.



Sammude eesmärgi seadistamisel määrate päeva sammude koguarvu.

Päeva jooksul põletatud kalorete hulk oleneb kahest tegurist: teie baasainevahetusest (BAV) ja füüsilisest aktiivsusest.



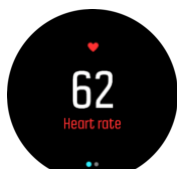
Baasainevahetuse all mõeldakse kalorete hulka, mille keha kulutab puhkehetkel. Need on kalorit, mida keha vajab sooja hoidmiseks ja põhifunktsioonideks, näiteks pilgutamiseks ja südamelöökideks. See arv koostatakse teie isikliku profiili põhjal ning arvesse võetakse selliseid tegureid nagu vanus ja sugu.

Kalorieesmärgi seadmisega määrate, kui palju kaloreid soovite põletada oma baasainevahetusele lisaks. Need on teie nn aktiivsuskalorit. Aktiivsuse jälgimise kuva ümber olev ring kasvab, et näidata mitu aktiivsuskalorit päeva jooksul võrreldes eesmärgiga põletate.

4.5.2. Vahetu pulss

Vahetu pulsi kuva annab kiire ülevaate teie pulsisagedusest.

Sihverplaadikuval olles nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida pulsikuvale.



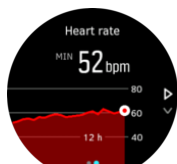
Nipsake alla või vajutage ülemist nuppu kuvalt väljumiseks ja kella numbrilaua vaatesse naasmiseks.

4.5.3. Päevane pulss

Päevase pulsi kuva näitab teie südame löögisagedust 12 tunni jooksul. See on kasulik teabeallikas näiteks taastumise kohta pärast rasket treeninguseanssi.

Kuva näitab 12 tunni pulssi graafikuna. Graafik on koostatud, kasutades teie keskmist pulssi 24-minutilise ajavahemikuga. Lisaks esitatakse teile üles nipsates või alumist nuppu vajutades hinnang teie keskmise tunnise kalorikulu kohta ja teie madalaim pulsisagedus 12-tunnise perioodi jooksul.

Teie minimaalne pulsisagedus viimase 12 tunni jooksul on teie taastumisseisundi hea näitaja. Kui see on tavapärasest kõrgem, ei ole te tõenäoliselt oma viimasest treeninguseansist veel täielikult taastunud.



Kui salvestate harjutust, näitavad igapäevased pulsi väärtused teie treeningu ajal kõrgenenud pulsisagedust ja kalorite tarbimist. Kuid pidage meeles, et graafik ja tarbimismäärad on keskmised. Kui teie pulsisagedus jõuab treeningu ajal 200 löögini minutis, ei näita graafik seda maksimaalset väärtust, vaid 24 minuti keskmist, mille ajal saavutasite tippageduse.

Enne kui näete päevase pulsisageduse väärtusi, peate aktiveerima päevase pulsi funktsiooni. Funktsiooni saate sisse või välja lülitada sätete jaotises **Activity** (Aktiivsus). Kui olete päevase pulsi kuval, pääsete juurde ka aktiivsuse sätetele, hoides keskmist nuppu all.

Kui päevase pulsi funktsioon on sisse lülitatud, aktiveerib käekell regulaarselt pulsisageduse kontrollimiseks optilise pulsianduri. See suurendab veidi aku energiatarvet.



Aktiveerituna läheb kellal aega 24 minutit enne, kui hakkab esitama igapäevaseid pulsi andmeid.

Päevase pulsi kuvamiseks tehke järgmist.

1. Sihverplaadikuval olles nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida pulsikuvale.
2. Nipsake vasakule päevase pulsi kuva avamiseks.
3. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et näha oma kalorikulu.

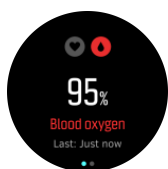
4.5.4. Verehapnik

⚠ HOIATUS: Suunto 9 Peak pole meditsiiniseade ja seadme Suunto 9 Peak näidatav verehapniku tase pole mõeldud meditsiiniliste seisundite diagnoosiks ega jälgimiseks.

Saate seadmega Suunto 9 Peak mõõta oma vere hapnikutaset.

Verehapniku tase võib anda teavet ületreenimise või väsimuse kohta ning mõõtmine võib aidata jälgida ka suure kõrgusega kohanemise edenemist.

Merepinna kõrgusel on verehapniku normaalne tase 96–99%. Suurel kõrgusel võivad tervislikud väärtused veidi väiksemad olla. Suure kõrgusega kohandumisel suureneb väärtus uuesti.



Verehapniku taset näete kuval Heart rate.

1. Vajutage käekella numbrilaual olles alumist nuppu või nipsake üles, et avada kuva **Heart rate**.
2. Puudutage, et avada kuva **Blood oxygen**.
3. Hoidke käekella mõõtmise ajal kätt paigal.
4. Mõõtmise nurjumise korral järgige käekellal kuvatavaid juhtnööre.
5. Mõõtmise lõpuleviimisel kuvatakse teie vere hapnikutase.

Saate vere hapnikutaset mõõta ka magamise ajal, vt 4.9. *Une jälgimine*.

4.6. Väritingimuste ülevaade

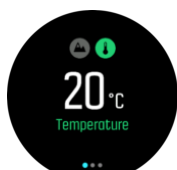
Suunto 9 Peak mõõdab sisseehitatud rõhuandurit, kasutades pidevalt absoluutset õhurõhku. Saadud mõõtarvude ja kõrguse etalonväärtuse põhjal arvutab see kõrgust merepinnast või õhurõhku.

⚠ ETTEVAATUST: Jälgige, et käekella vasakul küljel (kella kuue kohal) oleva kahe õhurõhuanduri ava ümbrus oleks puhas mustusest ja liivast. Ärge kunagi sisestage avadesse esemeid, kuna nii võib andur kahjustada saada.

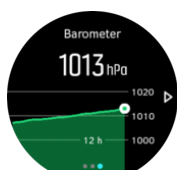
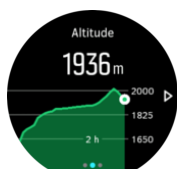
Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et vaadata kõrgust ja õhurõhku.



Puudutage kuva kehtiva temperatuuri kuvamiseks.




Nipsake vasakule või vajutage keskmist nuppu kõrgusmõõduri ja baromeetri muutuste graafiku vahel lülitamiseks.



Veenduge, et kõrguse etalonväärtus oleks õigesti seadistatud (vt: 4.6.1. Kõrgusmõõtur). Praeguse asukoha kõrguse leiab enamikult topograafilistelt kaartidelt või tähtsamatel veebikaartidelt, nagu Google Maps.

Muutused kohalikus ilmas mõjutavad kõrgusnäite. Kui kohalik ilm on väga muutlik, on soovitatav kõrguse etalonväärtust tihti lähtestada, soovitatavalt enne teele asumist.

 **NÕUANNE:** Hoidke kõrgusmõõturi või baromeetri graafikute kuval keskmist nuppu all, et pääseda kiiresti vabaõhusätete juurde, kus saate seadistada etalonväärtust.

Automaatne kõrgusmõõturi/baromeetri profiil

Muutused ilmas ja kõrguses tekitavad omakorda muutusi õhurõhus. Selle käsitlemiseks lülitub Suunto 9 Peak automaatselt õhurõhu muutuste tõlgendamise vahel, kui kõrgus või ilm muutub teie liikumise tõttu.

Kui kell tuvastab vertikaalset liikumist, lülitub see kõrguse mõõtmisele. Kui vaatate kõrguse graafikut, värskendatakse seda maksimaalselt 10-sekundilise viivitusega.

Kui teie kõrgus ei muutu (12 minuti jooksul vähem kui 5 meetrit vertikaalset liikumist), tõlgendab kell õhurõhu muutumist ilmapuutustena ja kohandab baromeetri graafikult.

4.6.1. Kõrgusmõõtur

Seade Suunto 9 Peak kasutab kõrguse mõõtmiseks baromeetrilist rõhku. Täpse tulemuse saamiseks peate määrama kõrguse võrdluspunkti. Selleks võib olla teie praegune kõrgus, kui teate selle täpset väärtust. Teise võimalusena võite kasutada rakendust FusedAlti (vaadake lõiku 4.16. FusedAlti™), et seadistada võrdluspunkt automaatselt.

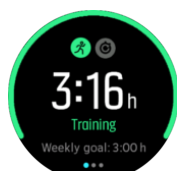
Määrake oma võrdluspunkt sätetes sätte **Outdoor** (Vabaõhusätted) alt.



4.7. Treeningute ülevaade

Teie käekell pakub ülevaadet teie treeningutegevusest.

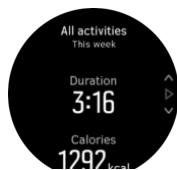
Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et kerida treeningute ülevaate kuvale.



Nipsake vasakule või vajutage kaks korda keskmist nuppu, et näha oma kolme viimase nädala tegevuste ja keskmise kestuse graafikut. Puudutage ekraani, et lülitada kolme viimase nädala eri tegevuste vahel.



Nipsake üles või vajutage alumist paremat nuppu, et näha jooksva nädala kokkuvõtet. Kokkuvõtte hõlmab kestust ja kaloreid. Kui valitud on konkreetne tegevus, saab üles nipsates selle üksikasju vaadata.



4.8. Taastumine

Taastumisaeg on tundides esitatud hinnang selle kohta, kui kaua peab keha pärast treeningut taastuma. Aeg põhineb salvestatud tegevuste kestusel ja intensiivsusel ning üldisel väsimusel.

Taastumisaeg koguneb iga tüüpi treeningu käigus. Teisisõnu kogute taastumisaega nii pikaajalise madala intensiivsusega treeninguseansi kui ka kõrge intensiivsuse korral.

Aeg koguneb treeninguseansside peale kokku, nii et kui treenite uuesti enne aja möödumist, lisatakse äsja kogunenud aeg eelmisest treeninguseansist järelejäänud ajale.

Taastumisaja kuvamiseks nipsake käekella sihverplaadil olles üles või vajutage alumist paremat nuppu, kuni näete treenimise ja taastumise kuva. Treenimise ja taastumise vahel vahetamiseks puudutage ekraani.



Kuna taastumisaeg on üksnes hinnanguline, väheneb kogunenud tundide arv pidevalt hoolimata vormisoleku tasemest või muudest individuaalsetest teguritest. Kui olete väga heas vormis, võite taastuda hinnatust kiiremini. Samas, kui põete näiteks grippi, võib taastumine olla hinnatust aeglasem.

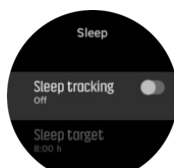
4.9. Une jälgimine

Terve vaimu ja keha jaoks on tähtis hea uni. Saate kasutada oma kella, et jälgida oma und ja seda, kui palju te keskmiselt magate.

Kui kannate oma kella voodis, jälgib Suunto 9 Peak teie und kiirendusmõõtuuri andmete põhjal.

Une jälgimiseks tehke järgmist.


1. Avage käekella sätted, kerige alla suvandini **SLEEP** ja vajutage keskmist nuppu.
2. Lülitage sisse **SLEEP TRACKING**.



3. Määrake oma tavapärase unegraafiku järgi magamamineku- ja ärkamisaeg.

Pärast uneaja määramist saate valida, et teie käekell oleks magamise ajal režiimis Do Not Disturb ja kas tahate magamise ajal mõõta parameetrit Blood oxygen.

Uneaja määrab 3. toiming. Teie kell kasutab seda ajavahemikku, et panna paika, millal te magate (uneajal), ja arvestab kogu und ühe seansina. Näiteks kui tõusete öösel vee joomiseks üles, arvestab kell ka sellele järgnevat und sama seansina.

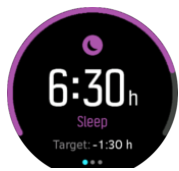
 **MÄRKUS:** Kui lähete voodisse enne uneaega ja ärkate pärast uneaega, ei arvesta kell seda uneseansina. Määrake oma uneaeg kõige varasema võimaliku magamaminekuaja ja kõige hilisema ärkamisaja järgi.

Kui olete une jälgimise sisse lülitanud, saate ka oma une-eesmärgi seadistada. Tüüpiline täiskasvanu vajab päevas 7–9 tundi und, kuigi teie ideaalne uneaeg võib normidest erineda.

Une trendid

Kui ärkate, tervitatakse teid kokkuvõttega teie unest. Kokkuvõte sisaldab näiteks une kogukestust, samuti hinnangulist aega, mil olite ärkvel (liigutasite), ja aega, mil olite sügavas unes (liikumist polnud).

Lisaks une kokkuvõttele saate vaadata une ülevaatest oma üldist unetrendi. Vajutage kella sihverplaadil olles alumist paremat nuppu, kuni näete kuva **SLEEP**. Esimene vaade näitab teie viimast und võrreldes teie une-eesmärgiga.




Unekuval olles saate nipsata vasakule, et näha oma keskmist und viimase seitsme päeva jooksul. Nipsake üles, et näha oma tegelikke unetunde viimase seitsme päeva jooksul.

Keskmise une kuval olles saate nipsata vasakule, et näha oma keskmiste pulsiväärtuste graafikut viimase seitsme päeva jooksul.



Nipsake üles, et näha oma tegelikke pulsiväärtusi viimase seitsme päeva jooksul.

 **MÄRKUS:** Kuval **SLEEP** olles avanevad keskmist nuppu all hoides une jälgimise sätted.

 **MÄRKUS:** Kõik une mõõtmised põhinevad ainult liikumisel, seega on need hinnangulised ega pruugi peegeldada teie tegelikke uneharjumusi.

Une kvaliteet

Lisaks une kestusele hindab kell ka selle kvaliteeti, jälgides une ajal teie pulsimuutusi. Muutused näitavad, kui hästi aitab uni teil puhata ja taastuda. Une kvaliteeti näidatakse une kokkuvõttes skaalal 0–100, 100 tähistab sealjuures parimat kvaliteeti.

Pulsisageduse ja verehapniku mõõtmine magamise ajal

Kui kannate käekella öösel, saate magamise ajal lisateavet pulsisageduse ja vere hapnikutaseme kohta (peab olema aktiveeritud unejälgimise sätetes). Optilise pulsijälgimise öösel aktiveerituna hoidmiseks veenduge, et päevane pulsijälgimine oleks aktiveeritud (vt 4.5.3. *Päevane pulss*).

Automaatne režiim Mitte häirida

Saate kasutada režiimi Mitte segada automaatset sätet, et lubada režiim Mitte segada magamise ajal automaatselt.

4.10. Stress ja taastumine

Teie varud on hea viide teie keha energiatasemete kohta ja need annavad aimu teie võime kohta stressi taluda ja päevaste väljakutsetega hakkama saada.

Stress ja füüsiline aktiivsus kahandavad teie varusid, aga puhkus ja taastumine taastavad neid. Hea uni on tähtis tagamaks, et teie kehal oleksid olemas vajalikud varud.

Kui teie varude tase on kõrge, tunnete end tõenäoliselt värske ja energilisena. Minnes jooksma suurte varudega, teete tõenäoliselt hea jooksu, kuna teie kehal on olemas vajalik energia, et kohanduda ja areneda.

Varude jälgimine aitab neid arukalt hallata ja kasutada. Oma varude tasemeid saate kasutada ka suunisena stressitegurite, isiklikult tõhusate taastumist kiirendavate strateegiate ja hea toitumise mõjude tuvastamisel.

Stress ja taastumine kasutavad optilise südameanduri näite ja nende päeva jooksul saamiseks peab olema lubatud igapäevane pulsisagedus, vt 4.5.3. *Päevane pulss*.

On oluline, et teie Max HR ja Rest HR oleksid seadistatud teie pulsisagedusele vastavaks, et tagada kõige täpsemad näidud. Vaikesättema on Rest HR seadistatud 60 löögile minutis ja Max HR põhineb teie vanusel.

Neid pulsisageduse väärtusi saab kerge vaevaga muuta jaotise **GENERAL** -> **PERSONAL** sätetes.

 **NÕUANNE:** Kasutage magamise ajal mõõdetud madalaimat pulsisagedust oma väärtusena Rest HR.

Stressi- ja taastumiskuvale kerimiseks vajutage alumist paremat nuppu.



Selle kuva ümber olev näidik näitab teie üldist varude taset. Kui see on roheline, siis te taastute. Oleku- ja ajanäidik teavitavad teid teie olekust (aktiivne, inaktiivne, taastuv või stressis) ja sellest, kui kaua te olete selles olekus olnud. Näiteks sellel kuvatömmisel olete taastunud neli viimast tundi.

Vajutage keskmist nuppu, et näha oma varude tulpdiagrammi viimase 16 tunni kohta.



Rohelised tulbad tähistavad perioode, mis on kulunud taastumisele. Protsendiväärtus on teie varude taseme hinnang.

4.11. Vormisoleku tase

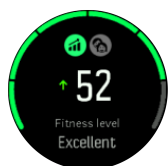
Hea aeroobne vormisolek on oluline teie üldise tervise, heaolu ja sportimissoorituse jaoks.

Teie aeroobse vormisoleku taset väljendatakse maksimaalse hapnikutarbimisena – see on laialdaselt tunnustatud viis aeroobse vastupidavuse mõõtmiseks. Teisiti öeldes näitab maksimaalne hapnikutarbimine, kui hästi teie organism suudab hapnikku kasutada. Mida suurem on teie maksimaalne hapnikutarbimine, seda paremini suudate hapnikku kasutada.

Teie vormisoleku taseme hinnang põhineb igal salvestatud jooksu- või kõndimistreeningul tuvastatud pulsisagedusel. Oma vormisoleku taseme hinnangu saamiseks salvestage vähemalt 15-minutiline jooks või kõnd toodet Suunto 9 Peak kandes.

Käekell võib hinnata teie vormisoleku taset, kasutades kõiki jooksu- ja kõndimistreeninguid.

Teie kehtiv hinnanguline vormisoleku tase kuvatakse vormisoleku taseme kuval. Vajutage kella sihverplaadil alumist paremat nuppu, et kerida vormisoleku taseme kuvale.

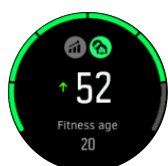


MÄRKUS: Kui käekell pole teie vormisoleku taset veel hinnanud, annab vormisoleku taseme kuva edasisi suuniseid.

Vanad andmed, mis pärinevad salvestatud jooksu- ja kõndimistreeningutest, mängivad olulist rolli teie hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise täpsuse tagamisel. Mida rohkem tegevusi te oma käekellaga Suunto 9 Peak salvestate, seda täpsem on teie maksimaalse hapnikutarbimise hinnang.

Vormisoleku tasemeid on kaheksa, madalast kõrgele: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent ja Superior. Väärtus oleneb teie vanusest ja soost ning mida kõrgem see on, seda parem on teie vormisoleku tase.

Puudutage ekraani oma hinnangulise sportliku vanuse vaatamiseks. Sportlik vanus on numbriline väärtus, mis tõlgendab teie maksimaalse hapnikutarbimise näitajat vanusena. Regulaarne õiget tüüpi kehaline aktiivsus aitab maksimaalse hapnikutarbimise näitajat suurendada ja sportlikku vanust vähendada.



Maksimaalse hapnikutarbimise paranemine on väga individuaalne ja oleneb sellistest teguritest nagu vanus, sugu, geenid ja treenimistaust. Kui olete juba väga heas vormis,

suureneb teie vormisoleku tase aeglasemalt. Kui alles alustate regulaarset treenimist, võite näha kiiret vormisoleku taseme arengut.

4.12. Rinna pulsiandur

Võite seadmega Suunto 9 Peak kasutada Bluetooth® Smartiga ühilduvat pulsiandurit, nagu Suunto Smart Sensor, et saada treeningu intensiivsuse kohta täpset teavet.

Kui kasutate Suunto Smart Sensorit, saate kasutada ka pulsimälu. Anduri mälu funktsioon puhverdab andmed, kui ühendus kellaga katkeb, nagu ujumise ajal (vee all ei toimu ülekannet).

Seetõttu ei pea kell pärast salvestamise käivitamist enam teiega isegi kaasas olema. Lisateavet vaadake Suunto Smart Sensori kasutusjuhendist.

Lisateavet vaadake Suunto Smart Sensori või muu Bluetooth® Smartiga ühilduva pulsianduri kasutusjuhendist.


Vaadake lõigust 4.13. *POD-ide ja andurite sidumine*, kuidas pulsiandurit kellaga ühendada.

4.13. POD-ide ja andurite sidumine

Siduge kell Bluetooth Smarti POD-ide ja anduritega, et koguda treeningu salvestamise ajal lisateavet, nagu ratturi toodetud võimsus.

Seade Suunto 9 Peak toetab järgmisi POD-ide ja andurite tüüpe:

- pulsi-;
- jalgratta-;
- võimsus-,
- jala-.

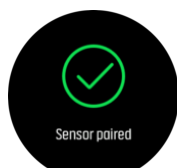
 **MÄRKUS:** Kui lennurežiim on sees, ei saa midagi siduda. Enne sidumist lülitage lennurežiim välja. Vt: 3.5. Lennurežiim.

POD-i või anduri ühendamiseks tegutsege järgmiselt.

1. Minge kella sätetesse ja valige **Connectivity** (Ühenduvus).
2. Valige **Pair sensor** (Seo andur), et näha nimekirja anduritest.
3. Nipsake alla terve nimekirja nägemiseks ja puudutage anduritüüpi, mille soovite ühendada.



4. Sidumise lõpuleviimiseks järgige käekellal olevaid juhiseid (vt vajaduse korral anduri juhendit), vajutades järgmise etapi juurde liikumiseks keskmist nuppu.



Kui anduril on nõutud sätteid, nagu vändapikkus jalgrattaanduril, palutakse teil väärtus sidumistoiminguga ajal sisestada.

Kui andur on seotud, otsib käekell seda kohe, kui valite seda anduritüüpi kasutava sportimisrežiimi.

Täielikku nimekirja seotud seadmetest näete kellas sättes **Connectivity** (Ühenduvus) » **Paired devices** (Seotud seadmed).

Sellest nimekirjast saate vajaduse korral seadmeid eemaldada (lahutada). Valige seade, mille soovite eemaldada, ja puudutage valikut **Forget** (Unusta).

4.13.1. Jalgratta-POD-i kalibreerimine

Jalgratta-POD-ide puhul peate käekellas ratta ümbermõõdu määrama. Ümbermõõtu arvestatakse millimeetrites ja seda tehakse kalibreerimise sammuna. Kui vahetate oma jalgrattal rattaid (muu ümbermõõduga), tuleb muuta ka käekella ratta ümbermõõdu sätet.

Ratta ümbermõõdu muutmine

1. Liikuge sätete jaotisesse **Connectivity** (Ühenduvus) » **Paired devices** (Seotud andurid).
2. Valige **Bike POD** (Jalgratta-POD).
3. Valige ratta uus ümbermõõt.

4.13.2. Jalaanduri kalibreerimine

Jala-POD-i sidumisel kalibreerib käekell POD-i automaatselt GPS-i kasutades. Soovitame kasutada automaatset kalibreerimist, aga saate selle vajaduse korral välja lülitada POD-i sätetes asukohas **Connectivity** (Ühenduvus) » **Paired devices** (Seotud andurid).

Esimesel kalibreerimisel GPS-iga valige spordirežiim, millega POD-i kasutatakse ja mille GPS-i täpsuseks on määratud suvand **Best(Parim)** (Parim). Käivitage salvestamine ja jookske ühtlase tempoga horisontaalsel pinnal võimaluse korral vähemalt 15 minutit.

Algeks kalibreerimiseks jookske oma tavalise keskmise kiirusega ja seejärel lõpetage treeningu salvestamine. Järgmisel korral, kui kasutate jalaandurit, on kalibreerimine valmis.

Alati kui GPS-kiirus on saadaval, rek calibreerib käekell jalaanduri vajaduse korral automaatselt.

4.13.3. Jõu-POD-i kalibreerimine

Jõu-POD-ide (jõumõõtjate) puhul on vaja alustada kalibreerimist kella spordirežiimi valikutest.

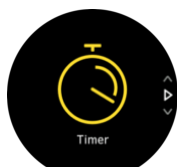
Jõu-POD-i kalibreerimiseks tehke järgmist.

1. Siduge jõu-POD käekellaga, kui te seda veel teinud ei ole.
2. Valige jõu-POD-i kasutatav spordirežiim ja avage seejärel režiimi suvandid.
3. Valige **Calibrate power POD(Kalibreeri jõu-POD)** (Jõu-POD-i kalibreerimine) ja järgige käekella juhiseid.

Jõu-POD-i tuleks aeg-ajalt uuesti kalibreerida.

4.14. Taimerid

Käekellal on stopper ja mahaloendustaimer aja mõõtmiseks. Sihverplaadikuval olles avage käiviti ja kerige üles, kuni näete taimerikooni. Puudutage ikooni või vajutage keskmist nuppu, et taimerikuva avada.



Kuva esmakordsel avamisel kuvatakse seal stopperit. Pärast seda jäetakse meelde, millist kuva viimati kasutasite – stopper või mahaloendustaimer.

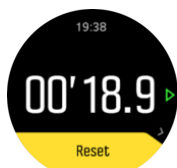
Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et avada valiku **SET TIMER (SET TIMER)** (Taimeri seadistamine) otseteede menüü, kus saab taimeri sätteid muuta.

Stopper

Stopperi käivitamiseks vajutage keskmist nuppu.



Stopperi peatamiseks vajutage keskmist nuppu. Saate jätkata uuesti keskmist nuppu vajutades. Lähtestage alumist nuppu vajutades.



Väljuge taimerist, nipsates paremale või hoides keskmist nuppu all.

Mahaloendustaimer

Taimerikuval olles nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et avada otseteede menüü. Seal saate valida määratud mahaloendusaja või luua kohandatud mahaloendusaja.



Peatage ja lähtestage keskmise ja alumise nupuga.

Väljuge taimerist, nipsates paremale või hoides keskmist nuppu all.

4.15. Intensiivsustsoonid

Intensiivsustsoonide kasutamine aitab treenimisel suunata teie vormisoleku arengut. Iga intensiivsustsoon koormab teie keha teistmoodi, mis omakorda mõjutab erinevalt teie füüsilist vormi. Tsoone on viis ja need on tähistatud numbritega ühest (madalaim) viieni (kõrgeim) ning kindlaks määratud protsendivahemikega, mis põhinevad teie maksimaalsel pulsil (max pulss), tempol või jõul.

Treenides tuleb alati intensiivsust arvesse võtta ja mõista, kuidas see intensiivsus tunduma peaks. Ja ärge unustage, et enne tuleb alati soojendus teha, olenemata kavandatud treeningust.

Käekellas Suunto 9 Peak kasutatavad viis intensiivsustsooni on järgmised.

1. tsoon: kerge

1. tsoonis treenimine on teie kehale suhteliselt kerge. Koormustreeninguid tehes on nii väike intensiivsus mõeldud peamiselt taastustreeninguks ja teie baasvormisoleku parandamiseks, kui alles alustate treenimist või teete seda pärast pikka pausi. Selles intensiivsustsoonis tehakse tavaliselt igapäevaseid liikumisi, nagu kõndimine, trepikõnd ja rattaga tööle sõitmine.

2. tsoon: keskmine

2. tsoonis treenimine parandab teie baasvormisolekut tõhusalt. Selle intensiivsusega treenimine tundub kerge, aga pika kestusega treeningseansid võivad väga suurt mõju avaldada. Suurem osa kardiovaskulaarsest treeningust tuleks teha selles tsoonis. Baasvormisoleku parandamine loob aluse muude treeningute tegemiseks ja valmistab teie keha ette energilisemaks tegevuseks. Pikad treeningseansid selles tsoonis kulutavad palju energiat, võttes seda eeskätt teie keha rasvavarudest.

3. tsoon: raske

3. tsoonis treenimine on juba üsna energiline ja tundub päris raske. See parandab teie võimet liikuda kiiremini ja ökonoomsemalt. Selles tsoonis hakkab teie organismis tekkima piimhape, aga teie keha suudab selle täielikult eemaldada. Treenige selle intensiivsusega kõige rohkem paar korda nädalas, kuna see koormab teie keha üsna tugevalt.

4. tsoon: väga raske

4. tsoonis treenimine valmistab teie keha ette võistluslikeks sündmusteks ja suureks kiiruseks. Selles tsoonis võib treeningseansse teha püsival kiirusel või intervalltreeningu moodi (lühemate treeningufaaside ja pauside kombinatsioon). Suure intensiivsusega treenimine suurendab teie vormisolekut kiiresti ja tõhusalt, aga selle liiga sage või suure intensiivsusega kasutamine võib viia ületreenimiseni, mille tõttu võib juhtuda, et peate oma treeningprogrammi pika pausi sisse tegema.

5. tsoon: maksimum

Kui teie pulss jõuab treeningseansil 5. tsooni, tundub treenimine äärmiselt raske. Piimhape tekib organismis palju kiiremini, kui keha seda eemaldada suudab, ja te peate treeningseansi hiljemalt mõnekümne minuti jooksul lõpetama. Sportlased kaasavad selliseid maksimumintensiivsusega treeningseansse oma treeningprogrammi väga läbimõeldult ja tervisesportlastel pole neid üldse vaja.

4.15.1. Pulsitsoonid

Pulsitsoonid on määratud kindlaks protsendivahemikega, mis põhinevad teie maksimaalsel südame löögisagedusel (max pulss).

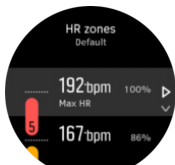
Vaikimisi on teie max pulss arvatud, kasutades standardvalemit: $220 - \text{teie vanus}$. Kui teate oma täpset max pulssi, korrigeerige vaikeväärtust vastavalt.

Suunto 9 Peak hõlmab vaike- ja tegevuspõhiseid pulsitsoone. Vaiketsoone saab kasutada kõigi tegevuste jaoks, aga edasijõudnuma treenimise korral saate jooksu- ja rattasõidutegevuste jaoks kasutada spetsiaalseid pulsitsoone.


Max pulsi määramine

Määrake oma maksimumpulssi sätete jaotises **Training** (Treenimine) » **Intensity zones** (Intensiivsustsoonid) » **Default zones** (Vaiketsoonid).

1. Puudutage maksimumpulssi (suurim väärtus, lööki minutis) või vajutage keskmist nuppu.
2. Valige uus maksimumpulss, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



3. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nuppu.
4. Pulsitsoonide kuvalt väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all.

 **MÄRKUS:** Oma maksimumpulsi saate määrata ka sätete jaotises **General** (Üldised sätted) » **Personal** (Isiklik).

Vaikepulsitsoonide määramine

Määrake oma vaikepulsitsoonid sätete jaotises **Training** (Treenimine) » **Intensity zones** (Intensiivsustsoonid) » **Default zones** (Vaiketsoonid).

1. Kerige üles või alla ja kui muudetav pulsitsoon on esile tõstetud, puudutage seda või vajutage keskmist nuppu.
2. Valige uus pulsitsoon, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



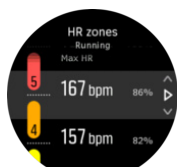
3. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nuppu.
4. Pulsitsoonide kuvalt väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all.

 **MÄRKUS:** Pulsitsoonide kuvall suvandi **Reset** (Lähtestamine) valimine lähtestab pulsitsoonid vaikeväärtustele.

Tegevuspõhiste pulsitsoonide määramine

Määrake oma tegevuspõhised pulsitsoonid sätete jaotises **Training** (Treenimine) » **Intensity zones** (Intensiivsustsoonid) » **Advanced zones** (Täpsemad tsoonid).

1. Puudutage muudetavat tegevust (jooksmine või rattasõit) või vajutage keskmist nuppu, kui soovitud tegevus on esile tõstetud.
2. Vajutage keskmist nuppu, et pulsitsoonid sisse lülitada.
3. Kerige üles või alla ja kui muudetav pulsitsoon on esile tõstetud, puudutage seda või vajutage keskmist nuppu.
4. Valige uus pulsitsoon, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



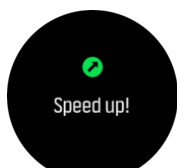
3. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nuppu.
4. Pulsitsoonide kuvalt väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all.

4.15.1.1. Pulsitsoonide kasutamine treenimise ajal

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 4.1. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks pulsisageduse (vt jaotist 4.1.2. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse sportimisrežiimi kuva servas (kõigil pulsisagedust toetavatel sportimisrežiimidel) viieks jaotatud pulsitsoonide näidik. Näidik näitab, millises pulsitsoonis te parajasti treenite, tõstes esile vastava osa. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



Kui jõuate oma valitud sihtsooni, annab käekell sellest teada. Treenimise ajal ajendab käekell teid kiirust lisama või vähendama, kui teie pulsisagedus on valitud sihtsoonest väljaspool.



Peale selle saate lisada intensiivsustsoonide kuva, kui kohandate kasutatavat spordirežiimi. Tsoonikuva näitab keskmisel väljal teie aktiivset pulsitsooni, selles tsoonis veedetud aega ja seda, kui kaugel te olete löögisagedusega järgmisest või eelmisest tsoonist. Riba taustavärv annab ka teada, millises pulsitsoonis te parajasti treenite.



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

4.15.2. Tempotsoonid

Tempotsoonid töötavad samamoodi nagu pulsitsoonid, aga treeningu intensiivsus põhineb pulsisageduse asemel teie tempol. Tempotsoone kuvatakse teie sätetest olenevalt kas meetermõõdustikus või tollimõõdustikus.

Seadmes Suunto 9 Peak on viis vaiketempotsooni, mida saate kasutada, või saate määrata ka enda omad.

Tempotsoonid on saadaval jooksmiseks ja rattasõiduks.

Tempotsoonide määramine

Määrake oma tegevuspõhised tempotsoonid sätete jaotises **Training** (Treenimine) » **Intensity zones** (Intensiivsustsoonid) » **Advanced zones** (Täpsemad tsoonid).

1. Puudutage suvandit **Running** või **Cycling** või vajutage keskmist nuppu.
2. Nipsake või vajutage alumist nuppu ning valige tempotsoonid.
3. Nipsake üles või alla või vajutage ülemist või alumist nuppu ja kui muudetav tempotsoon on esile tõstetud, vajutage keskmist nuppu.
4. Valige uus tempotsoon, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu.



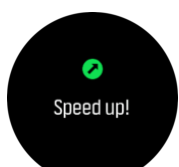
5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus tempotsooni väärtus.
6. Nipsake paremale või vajutage pikalt keskmist nuppu, et väljuda tempotsoonide kuvalt.

4.15.2.1. Tempotsoonide kasutamine treenimise ajal

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 4.1. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks tempo (vt jaotist 4.1.2. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse viieks jaotatud tempotsoonide näidik. Need viis jaotist kuvatakse sportimisrežiimi kuva servas. Näidik viitab teie intensiivsuseesmärgiks valitud tempotsoonile, tõstes esile vastava jaotise. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



Kui jõuate oma valitud sihtsooni, annab käekell sellest teada. Treenimise ajal ajendab käekell teid kiirust lisama või vähendama, kui teie tempo on valitud sihtsoonest väljaspool.




Lisaks on sportimisrežiimi vaikekuval spetsiaalne tempotsoonide kuva. Tsoonikuva näitab keskmisel väljal teie aktiivset tempotsooni, selles tsoonis veedetud aega ja seda, kui kaugel te olete tempoga järgmisest või eelmisest tsoonist. Kui treenite õiges tempotsoonis, viitab sellele ka esile tõstetud keskmine riba.



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

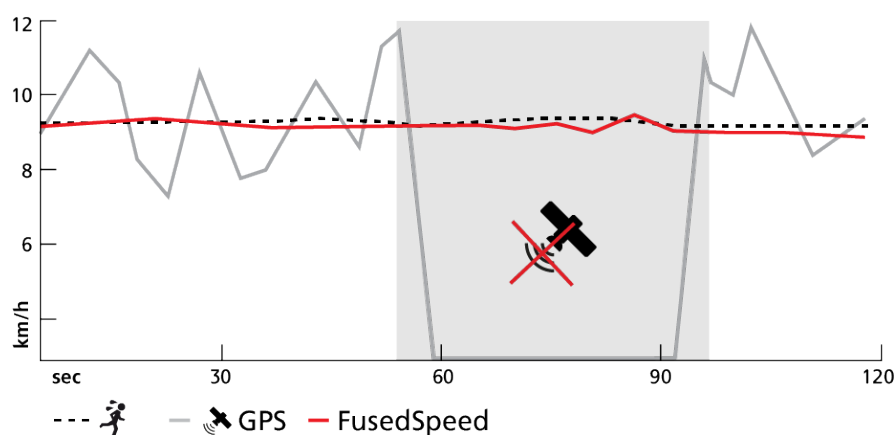
4.16. FusedAlti™

FusedAlti™ annab kõrgusenäidu, mis on kombinatsioon GPS- ja baromeetrilisest kõrgusest. See vähendab ajutiste vigade ja erinevuste mõju lõpliku kõrgusenäidu määramisel.

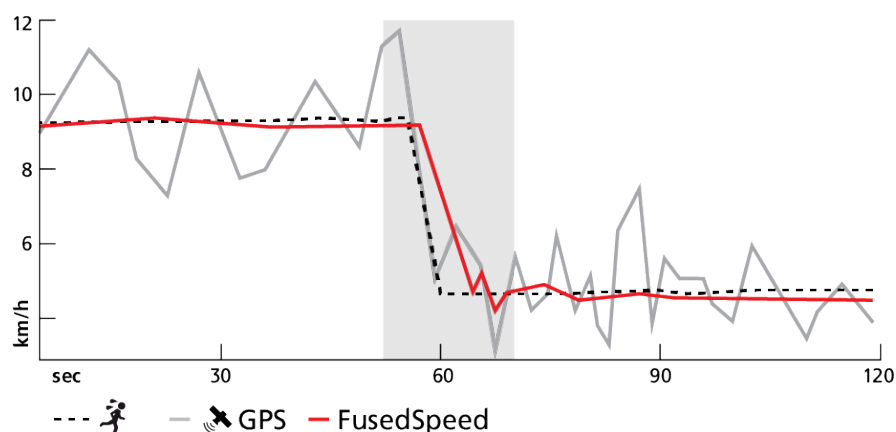
 **MÄRKUS:** Vaikimisi mõõdetakse FusedAltiga kõrgust GPS-i kasutavate harjutuste ja navigeerimise ajal. Kui GPS välja lülitada, mõõdetakse kõrgust õhurõhuanduriga.


4.17. FusedSpeed™

FusedSpeed™ on ainulaadne GPS-süsteemi ja randmekiirendusanduri näitude kombinatsioon jooksmiskiiruse täpsemaks mõõtmiseks. GPS-signaali filtreeritakse randme kiirenduse põhjal, mis tagab täpsemad näidud ühtlasel jooksmiskiirusel ja kiirema reageerimise kiiruse muutustele.



FusedSpeed on kõige kasulikum siis, kui teil on treeningu ajal tarvis väga täpseid ja tundlikke kiirusnäite, näiteks kui jooksete ebaühtlasel maastikul või intervalltreeningu ajal. Kui GPS-signaal peaks ajutiselt katkema, näitab Suunto 9 Peak tänu GPS-süsteemi abil kalibreeritud kiirendusmõõturile täpseid kiirusnäite edasi.



 **NÕUANNE:** Funktsiooni FusedSpeed abil täpseimate näitude saamiseks vaadake seadet lühidalt ja ainult vajaduse korral. Kui hoiate seadet enda ees ega liiguta seda, väheneb täpsus.

FusedSpeed lubatakse automaatselt jooksmise ja muude sarnaste tegevuste, nagu orienteerumine, saalihoki ja jalgpall, ajal.


5. SuuntoPlus™-i juhendid

SuuntoPlus™ pakub Suunto käekellal reaajas juhtnööre teie lemmikspordi ja -vabaõhuteenuste jaoks. Uusi juhendeid leiate ka SuuntoPlus™ Store'ist või looge need ise, näiteks Suunto rakenduse treeninguplaanija abil.

Lisateavet kõigi saadavalolevate juhendite ja muude tootjate juhendite sünkroonimise kohta leiate aadressilt www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Käekellas SuuntoPlus™-i juhendite valimine

1. Enne kui hakkate treeningut salvestama, nipsake üles või vajutage alumist nuppu ja valige **SuuntoPlus™**.
2. Kerige soovitud juhendini ja vajutage keskmist nuppu.
3. Naaske avakuvale ja alustage treenimist tavapärasel viisil.
4. Vajutage keskmist nuppu, kuni näete SuuntoPlus™-i juhendit, mis kuvatakse eraldi kuvana.

 **MÄRKUS:** Veenduge, et teie seadmel Suunto 9 Peak oleks tarkvara uusim versioon ja et käekell oleks Suunto rakendusega sünkroonitud.


6. SuuntoPlus™-i spordirakendused

SuuntoPlus™i spordirakendused lisavad kellale Suunto 9 Peak uued tööriistad ja ülevaated, et saaksite inspiratsiooni, ning värsked võimalused oma aktiivse eluviisi nautimiseks. Uued spordirakendused leiate SuuntoPlus™ Store'ist, kus avaldatakse uusi rakendusi kella Suunto 9 Peak jaoks. Valige välja huvipakkuvad rakendused ja sünkroonige need oma kellaga, et saada treeningust veelgi rohkem kasu.

SuuntoPlus™i spordirakenduste kasutamine

1. Enne treeningu salvestamise alustamist kerige alla ja valige **SuuntoPlus™**.
2. Valige soovitud spordirakendus.
3. Kui spordirakendus kasutab välist seadet või andurit, luuakse sellega automaatselt ühendus.
4. Kerige üles avakuvani ja alustage treenimist tavapärasel viisil.
5. Nipsake vasakule või vajutage keskmist nuppu, kuni tuleb SuuntoPlus™ i spordirakendus, mis kuvatakse eraldi kuvana.
6. Kui olete treeningu salvestamise lõpetanud, leiate SuuntoPlus™ i spordirakenduse tulemuse kokkuvõttest, kui tulemus on olemas.

Saate valida, milliseid SuuntoPlus™ i spordirakendusi tahate kellas Suunto rakenduses kasutada. Oma käekellale saadaval olevad spordirakendused leiate aadressilt Suunto.com/Suuntoplus.

 **MÄRKUS:** Veenduge, et teie seadmel Suunto 9 Peak oleks tarkvara uusim versioon ja et käekell oleks Suunto rakendusega sünkroonitud.

7. Hooldus ja tugi

7.1. Käsitsemisjuhised


Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha.

Tavatingimustes ei vaja käekell hooldust teeninduses. Peske regulaarselt seade magedas vees pehmeloomulise seebiga puhtaks ning puhastage korpus niiske ja pehme või seemisnahkse lapiga.

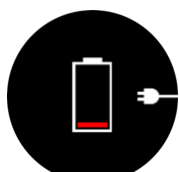
Kasutage ainult Suunto originaalisavarustust – muu lisavarustuse kasutamisel tekkinud kahjustuste eemaldamine ei kuulu garantii alla.

7.2. Aku

Laetud aku kasutusaeg oleneb sellest, kuidas ja mis tingimustel käekella kasutatakse. Näiteks madal temperatuur vähendab laetud aku kasutusaega. Üldiselt akude mahutavus väheneb aja jooksul.

 **MÄRKUS:** Kui aku mahtuvus väheneb aku defektist tingituna tavatult kiiresti, kuulub aku vahetus ühe aasta jooksul või kuni 300 laadimiskorrani, olenevalt sellest, kumb esimesena täitub, Suunto garantii alla.

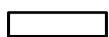
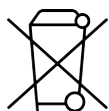
Kui aku laetuse tase on vähem kui 20% ja hiljem vähem kui 5%, kuvatakse käekellal tühjeneva aku ikoon. Kui aku on peaaegu tühi, lülitub kell tühjeneva aku režiimi ja kuvab laadimisikooni.



Laadimiseks kasutage käekella komplekti kuuluvat USB-kaablit. Kui aku laetuse tase on piisav, ärkab kell tühjeneva aku režiimist.

7.3. Kõrvaldamine

Kõrvaldage seade kasutusest nõuetekohasel viisil, nagu kõrvaldatakse elektroonilist jäädet. Ärge visake seda olmejäätmete hulka. Soovi korral võite seadme tagastada lähimale Suunto esindajale.



8. Etalonväärtused

8.1. Vastavus

Vastavusega seotud teavet ja üksikasjalikke tehnilisi andmeid vt seadmega Suunto 9 Peak kaasas olevast dokumendist „Toote ohutus- ja regulatiivteave“ või veebilehelt www.suunto.com/userguides.

8.2. CE

Suunto Oy deklareerib käesolevaga, et raadioseade OW194 vastab direktiivile 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

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.