

SUUNTO 9 PEAK PRO

دليل المستخدم

6.....	1.	السلامة.....
7.....	2.	بدء الاستخدام.....
7.....	2.1	شاشة اللمس والأزرار.....
8.....	2.2	ضبط الإعدادات.....
8.....	2.3	تحديثات البرامج.....
9.....	2.4	Suunto تطبيق.....
9.....	2.5	معدل نبضات القلب البصري.....
10.....	3.	الإعدادات.....
10.....	3.1	قل الأزرار والشاشة.....
10.....	3.2	الإضاءة الخلفية التلقائية.....
11.....	3.3	النغمات والاهتزاز.....
11.....	3.4	التوصيل ببلوتوث.....
11.....	3.5	وضع الطيران.....
11.....	3.6	وضع عدم الإزعاج.....
12.....	3.7	التنكير بالوقوف.....
12.....	3.8	العثور على هاتفي.....
12.....	3.9	الوقت والتاريخ.....
12.....	3.9.1	ساعة التنبيه.....
13.....	3.10	اللغة ونظام الوحدة.....
13.....	3.11	وجوه الساعة.....
14.....	3.11.1	عناصر الواجهة.....
14.....	3.12	توفير الطاقة.....
14.....	3.13	اقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار.....
15.....	3.13.1	معايير مستشعر الدراجة POD.....
15.....	3.13.2	معايير مستشعر القدم POD.....
16.....	3.13.3	معايير مستشعر الطاقة POD.....
16.....	3.14	المصباح.....
16.....	3.15	المنبهات.....
16.....	3.15.1	منبهات الشروق والغروب.....
17.....	3.15.2	إنذار العاصف.....
17.....	3.16	FusedSpeed™.....
18.....	3.17	FusedAlti™.....
18.....	3.18	مقاييس الارتفاع.....
18.....	3.19	صيغ عرض الموقع.....
19.....	3.20	معلومات الجهاز.....
19.....	3.21	إعادة تعيين ساعتك.....
21.....	4	تسجيل تمرين.....
22.....	4.1	الأوضاع الرياضية.....
22.....	4.2	التنقل في أثناء التمرين.....
22.....	4.2.1	العودة مجدداً.....

23 4. اختيار طريق..... 4.2.2
23 4. استخدام الأهداف عند التمرن..... 4.3
24 4. إدارة طاقة البطارية..... 4.4
25 4. تمرين الرياضات المتعددة..... 4.5
25 4. الغوص الحر والغوص بالمعدات..... 4.6
26 4. السباحة..... 4.7
27 4. التدريب المتقطع..... 4.8
27 4. الإيقاف المؤقت التلقائي..... 4.9
28 4. نمط الشاشة..... 4.10
28 4. الملحوظات الصوتية..... 4.11
29 4. الشعور..... 4.12
29 4. نطاقات الشدة..... 4.13
30 4.13.1 4. مناطق معدل نبضات القلب
31 4.13.2 4. نطاقات السرعة
32 4.13.3 4. نطاقات الطاقة
32 4.13.4 4. استخدام نطاقات معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة عند التمرن
34 5. التنقل..... 5
34 5. التنقل عبر الارتفاع..... 5.1
35 5. التنقل عبر الاتجاه الزاوي..... 5.2
35 5.3 5. الطرق.
37 5.4 5. نقاط الاهتمام
37 5.4.1 5. إضافة نقاط الاهتمام (POI) وحذفها
38 5.4.2 5. الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI).
39 5.4.3 5. أنواع نقاط الاهتمام (POI)
41 5.5 5. إرشادات التسلق.
43 5.6 5. التنقل خطوة بخطوة المدعوم من Komoot
43 5.7 5. المسطرة.
44 6. عناصر الواجهة..... 6
44 6.1 6. الطقس.
44 6.2 6. الإشعارات والحالة.
45 6.3 6. عناصر التحكم في الوسائط.
45 6.4 6. معدل نبضات القلب
46 6.5 6. الخطوات والسعيرات الحرارية
47 6.6 6. السجل.
47 6.7 6. الشمس والقمر.
48 6.8 6. التدريب.
48 6.9 6. التعافي، التدريب.
48 6.10 6. التعافي، تغيير معدل نبضات القلب (HRV).
49 6.11 6. التقدم.
49 6.12 6. النوم.
51 6.13 6. الموارد.

51	6. الارتفاع والضغط الجوي.....
52	6.1. البوصلة.....
53	6.1.5. معايرة البوصلة.....
53	6.1.5.2. إعداد الانحراف.....
53	6.1.6. المؤقت.....
54	6.1.7. مستوى الأكسجين في الدم.....
55	7. أدلة SuuntoPlus™.....
56	8. تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية.....
57	9. العناية والدعم.....
57	9.1. إرشادات التعامل.....
57	9.2. البطارية.....
57	9.3. التخلص من المنتج.....
58	10. المرجع.....
58	10.1. التوافق.....
58	10.2. المطابقة الأوروبية (CE).....

١. السلامة

أنواع احتياطات السلامة

 تحذير - تُستخدم مع إجراء أو موقف قد يؤدي إلى حدوث إصابة خطيرة أو الوفاة.

 تحذير - تُستخدم مع إجراء أو موقف سيؤدي إلى تلف المنتج.

 ملاحظة - تُستخدم للتاكيد على معلومات مهمة.

 بقشيش - تُستخدم لتقديم نصائح إضافية حول كيفية استخدام ميزات الجهاز ووظائفه.

احتياطات السلامة

 تحذير حافظ على كابل USB بعيداً عن الأجهزة الطبية مثل أجهزة تنظيم نبضات القلب، وكذلك بطاقات المفاتيح وبطاقة الانتمان والعناصر المشابهة. يتضمن موصل الجهاز بكابل USB مغناطيساً قوياً قد يتدخل مع تشغيل الأجهزة الطبية أو غيرها من الأجهزة والعناصر الإلكترونية التي تخزن عليها البيانات مغناطيسيًا.

 تحذير قد تنشأ ردود فعل تحسسية أو تهييجات في الجلد نتيجة ملامسة المنتج للجلد، على الرغم من توافق منتجاتنا مع المعايير الصناعية. عند حدوث ذلك، أوقف الاستخدام على الفور واستشر الطبيب.

 تحذير استشر الطبيب دائمًا قبل بدء برنامج تمرينات. فقد يؤدي الإجهاد إلى حدوث إصابة خطيرة.

 تحذير للاستخدام الترفيهي فقط.

 تحذير لا تعتمد بشكل كامل على نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) أو عمر بطارية المنتج. استخدم دائمًا الخرائط والمواد الاحتياطية الأخرى لضمان سلامتك.

 تحذير استخدم كابل الشحن المرفق فقط عند شحن Suunto 9 Peak Pro.

 تحذير لا تضع مذيباً على المنتج، لأنه قد يتألف السطح.

 تحذير لا ترش طارد الحشرات على المنتج، لأنه قد يتألف السطح.

 تحذير لا تلقي المنتج، ولكن تعامل معه كنفايات إلكترونية لحفظها على البيئة.

 تحذير لا تطرق على المنتج أو تسقطه، لأن ذلك قد يتألف.

 تحذير قد تبيه الأحزمة النسيجية الملونة على الأقمشة الأخرى أو الجلد عندما تكون جديدة أو مبللة.

 ملاحظة تستخدم في Suunto مستشعرات وخوارزميات متقدمة لإنشاء مقاييس يمكن أن تساعدك على أنشطتك ومتامراتك. نسعى جاهدين لنوفر الدقة قدر الإمكان. ومع ذلك، لا تُعد أي من البيانات التي تجمعها منتجاتنا وخدماتنا موثوقة تماماً، كما أن المقاييس التي تُنشئها ليست دقيقة تماماً. قد لا تتوافق السعرات الحرارية ومعدل نبضات القلب والموضع واكتشاف الحركة والتعرف على اللقطات ومؤشرات الإجهاد البدني والقياسات الأخرى مع العالم الحقيقي. إن الغرض من منتجات Suunto وخدماتها هو الاستخدام الترفيهي فقط، وهي ليست مخصصة للأغراض الطبية أبداً كان نوعها.

2. بدء الاستخدام

بدء تشغيل Suunto 9 Peak Pro للمرة الأولى سريع وبسيط.

1. استمر في الضغط على الزر العلوي لتنشيط الساعة.
2. انقر فوق الشاشة لبدء تشغيل معالج الإعداد.



3. حدد لغتك من خلال التمرير لأعلى أو لأسفل والنقر فوق اللغة.



4. اتبع المعالج لإكمال الإعدادات الأولية. مرر إلى أعلى أو أسفل لتحديد القيم. انقر فوق الشاشة أو اضغط على الزر الأوسط لقبول قيمة ما والانتقال إلى الخطوة التالية.

! تأثيره استخدم كابل الشحن المرفق فقط عند شحن Suunto 9 Peak Pro.

2.1. شاشة اللمس والأزرار

تحتوي Suunto 9 Peak Pro على شاشة لمس وثلاثة أزرار يمكنك استخدامها للتنقل عبر الشاشات والميزات. التمرير والنقر

- مرر إلى أعلى أو أسفل للتنقل عبر الشاشات والقوائم
- مرر إلى اليمين واليسار للانتقال إلى الخلف والأمام في الشاشات
- انقر لتحديد عنصر

الزر العلوي

- اضغط للانتقال إلى أعلى في طرق العرض والقوائم
- من وجه الساعة، اضغط مطولاً لتحديد الاختصارات وفتحها

الزر الأوسط

- اضغط لتحديد عنصر
- اضغط مع الاستمرار للعودة إلى قائمة الإعدادات
- من وجه الساعة، اضغط لفتح عنصر الواجهة المثبت
- من وجه الساعة، اضغط مطولاً لفتح قائمة الإعدادات

الزر السفلي

- اضغط للانتقال إلى أسفل في طرق العرض والقوائم
- من وجه الساعة، اضغط مطولاً لتحديد الاختصارات وفتحها

خلال تسجيل تمرين:

الزر العلوي

- اضغط لإيقاف النشاط مؤقتاً واستئنافه

- اضغط مع الاستمرار لغير النشاط
- الزر الأوسط**
- اضغط لتغيير الشاشات
- اضغط مطولاً للعودة إلى الشاشة السابقة
- الزر السفلي**
- اضغط لتحديد دورة
- اضغط مطولاً لفتح لوحة التحكم، حيث يمكنك العثور على خيارات التمرير
- عند إيقاف النشاط مؤقتاً، اضغط لإنهاء النشاط أو حذفه

2.2. ضبط الإعدادات

يمكنك ضبط جميع إعدادات الساعة مباشرةً من ساعتك.

لضبط إعداد:

1. من وجه الساعة، اضغط مطولاً على الزر الأوسط.
2. تنقل عبر قائمة الإعدادات من خلال التمرير إلى أعلى/أسفل أو الضغط على الزر العلوي أو السفلي.

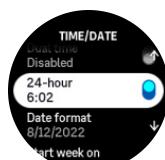


3. حدد إعداداً بالنقر فوق اسمه أو الضغط على الزر الأوسط عند بروزه. ارجع إلى القائمة من خلال التمرير إلى اليمين أو تحديد **.Back**.

4. بالنسبة إلى الإعدادات التي تحتوي على نطاق للقيمة، يمكن تغيير القيمة من خلال التمرير إلى أعلى/أسفل أو الضغط على الزر العلوي أو السفلي.



5. بالنسبة إلى الإعدادات التي تحتوي على قيمتين فقط، مثل التشغيل أو إيقاف التشغيل، يمكن تغيير القيمة بالنقر فوق الإعداد أو الضغط على الزر الأوسط.



2.3. تحديث البرامج

تضيف تحديثات البرامج تحسينات مهمة وميزات جديدة إلى ساعتك. يتم تحديث Suunto 9 Peak Pro تلقائياً إذا كانت متصلة بتطبيق **Suunto**.

يتم تنزيل تحديثات البرامج تلقائياً إلى الساعة إذا كانت هناك تحديثات متاحة وكانت الساعة متصلة بتطبيق **Suunto**. ويمكن عرض حالة هذه التحديثات في تطبيق **Suunto**.

بمجرد تنزيل البرامج إلى الساعة، تحدث الساعة نفسها في أثناء الليل طالما أن مستوى البطارية لا يقل عن 20% ولا يتم تسجيل أي تمرين في الوقت ذاته.

إذا كنت ترغب في تثبيت التحديث يدوياً قبل أن يتم ذلك تلقائياً في أثناء الليل، فانتقل إلى **Settings > General > Software update**.

 **ملاحظة** عند اكتمال التحديث، ستظهر ملاحظات الإصدار في تطبيق Suunto.

2.4. تطبيق Suunto

باستخدام تطبيق Suunto، يمكنك زيادة إثراء تجربتك مع Suunto 9 Peak Pro. قم بإقران ساعتك بتطبيق الهاتف المحمول لمزامنة أنشطتك وإنشاء التمارين والحصول على إشعارات الهاتف المحمول والتحليلات والمزيد.

 **ملاحظة** لا يمكنك إقران أي جهاز في حال تشغيل وضع الطيران. أوقف تشغيل وضع الطيران قبل الإقران.

لإقران ساعتك بتطبيق Suunto:

1. ناكم من تشغيل البلوتوث في ساعتك. من قائمة الإعدادات انقل إلى **Connectivity » Discovery** وقم بتنميته إذا لم يكن ممكناً بالفعل.
2. قم بتنزيل تطبيق Suunto وتثبيته على جهازك المحمول المتوافق من متجر Google Play بالإضافة إلى متاجر التطبيقات الشائعة الكثيرة في الصين.
3. ابدأ استخدام تطبيق Suunto وشعل البلوتوث إذا لم يتم تشغيلها بالفعل.
4. انقر فوق رمز الساعة في الجزء العلوي الأيسر من شاشة التطبيق ثم انقر فوق "PAIR" لإقران ساعتك.
5. تحقق من الإقران من خلال كتابة الرمز الذي يظهر على الساعة في التطبيق.

 **ملاحظة** تتطلب بعض الميزات الاتصال بالإنترنت عبر شبكة Wi-Fi أو شبكة الهاتف المحمول. قد يتم تطبيق رسوم اتصال البيانات من شركة الاتصالات.

2.5. معدل نبضات القلب البصري

قياس معدل نبضات القلب البصري من المعصم هو طريقة سهلة وملائمة لتتبع معدل نبضات قلبك. قد تؤثر العوامل الآتية في أفضل النتائج لقياس معدلات نبضات القلب:

- يجب ارتداء الساعة مباشرةً على الجلد. إذا لا يمكنك ارتداء ملابس، مهما كانت خفيفة، بين المستشعر والجلد.
- قد تكون هناك حاجة إلى ارتداء الساعة في موضع أعلى على الذراع من موضع ارتداء الساعات الطبيعي. يقرأ المستشعر تدفق الدم عبر الأنسجة. وكلما تمنى له قراءة مساحة أكبر من الأنسجة، كان ذلك أفضل.
- يمكن أن تؤدي حركات الذراع وشد العضلات، مثل الإمساك بمضرب تنفس، إلى تغيير دقة قراءات المستشعر.
- عند انخفاض معدل نبضات القلب، قد لا يمكن المستشعر من توفير قراءات مستقرة. من المفيد في هذه الحالة إجراء إحماء قصير لبعض دقائق قبل بدء التسجيل.
- تعرق صبغة الجلد والوشوم الضوء كما تمنع الحصول على قراءات موثوقة من المستشعر البصري.
- قد لا يقدم المستشعر البصري قراءات دقيقة لمعدل نبضات القلب خلال أنشطة السباحة.
- للحصول على استجابات أكثر دقة وسرعة للتغيرات على معدل نبضات القلب، نوصيك باستخدام مستشعر معدل نبضات متواافق على الصدر مثل Suunto Smart Sensor.

 **تحذير** قد لا تكون ميزة قياس معدل نبضات القلب البصري دقيقةً مع جميع المستخدمين خلال كل نشاط. وقد يتتأثر معدل نبضات القلب البصري أيضاً بسبب التشريح وصبغة الجلد اللذين يميزان كل شخص. قد يكون معدل نبضات قلبك الفعلي أعلى أو أقل من قراءة المستشعر البصري.

 **تحذير** لا يجب استخدام ميزة قياس معدل نبضات القلب البصري لأغراض طبية، فهي فقط لأغراض ترفيعية.

 **تحذير** استشر طبيباً يوماً قبل بدء برنامج تدريب. قد يؤدي الإجهاد إلى حدوث إصابة خطيرة.

 **تحذير** قد ينشأ رد فعل تحسيسي أو تهييجات في الجلد عند ملامسة المنتجات للجلد، على الرغم من توافق منتجاتنا مع المعايير الصناعية. عند حدوث ذلك، أوقف الاستخدام على الفور واستشر الطبيب.

3. الإعدادات

من وجه الساعة، اضغط مطولاً على الزر الأوسط لفتح **Settings**.

 يقشيش من وجه الساعة، يمكنك الضغط على الزر السفلي وتحديد **Widgets** من **Control panel** للوصول إلى جميع إعدادات الساعة.

إذا أردت الوصول سريعاً إلى إعداد و/أو ميزة معينتين، فيمكنك تخصيص سلوك الزرين العلوي والسفلي (من طريقة عرض وجه الساعة) وإنشاء اختصار إلى الإعداد/الميزة الأكثر فائدة بالنسبة إليك.

حدد **Customize** في **Control panel** أو في **Settings**، ثم **Top shortcut** و **Bottom shortcut** وحدد الإعداد/الميزة التي سيؤديها الزران العلوي والسفلي عند الضغط عليهم مطولاً.

3.1. قفل الأزرار والشاشة

في أثناء تسجيل التمرين، يمكنك قفل الأزرار من خلال الضغط باستمرار على الزر السفلي وتشغيل **Button lock**. بمجرد القفل، لا يمكنك اتخاذ أي إجراء يتطلب التفاعل بالأزرار (إنشاء لفات، أو الإيقاف المؤقت/إنهاء التمرين، أو ما إلى ذلك)، لكن من الممكن تغيير عروض الشاشة، كما يمكنك تشغيل الإضاءة الخلفية من خلال الضغط على أي زر إذا كانت الإضاءة الخلفية في وضع التشغيل التلقائي.

لإلغاء قفل كل شيء، اضغط باستمرار مجدداً على الزر السفلي وقم بإيقاف تشغيل **Button lock**.

 يقشيش يمكنك تخصيص اختصار الزر السفلي لـ**Lock screen** بضغط زر واحدة في حال عدم تسجيل تمرين. حدد **Customize > Bottom shortcut** ضمن **Button lock** ومن ثم يمكنك قفل الأزرار والشاشة وإلغاء قفلها من وجه الساعة من خلال الضغط مطولاً على الزر السفلي.

في حال عدم تسجيل تمرين، ستصبح الشاشة غير نشطة وسيتم تعديها بعد دقيقة واحدة من عدم النشاط. لتنشيط الشاشة، اضغط على أي زر.

تدخل الشاشة أيضاً إلى وضع السكون (النام) بعد فترة من عدم النشاط. تؤدي أي حركة إلى تشغيل الشاشة مجدداً. راجع [3.2 الإضاءة الخلفية التلقائية](#) للحصول على معلومات حول أداء الشاشة.

3.2. الإضاءة الخلفية التلقائية

تنشط الإضاءة الخلفية بثلاث ميزات يمكنك ضبطها: مستوى السطوع (**Brightness**)، وكيفية تنشيط الإضاءة الخلفية في وضع الاستعداد (**Standby**)، وما إذا كانت الإضاءة الخلفية تنشط عند رفع معصمك وتذويره (**Raise to wake**).

يمكن ضبط ميزات الإضاءة الخلفية من الإعدادات الموجودة ضمن **Display > General**.

- يحدد إعداد **Brightness** شدة الإضاءة الخلفية بشكل عام؛ **Low** أو **Medium** أو **High**.
- يتحكم إعداد **Standby** في سطوع الشاشة عند عدم تشغيل أي إضاءة خلفية نشطة (على سبيل المثال، في حال التشغيل بالضغط على الأزرار). يمكن تبديل وضع **Standby** للتشغيل أو إيقاف التشغيل:

 - **On**: ضوء الاستعداد قيد التشغيل طوال الوقت.
 - **Off**: ضوء الاستعداد مطفأ.

تعمل ميزة **Raise to wake** على تنشيط الإضاءة الخلفية عند رفع معصمك للنظر إلى الساعة. خيارات **Raise to wake** الثلاثة هي:

- **High**: يؤدي رفع معصمك إلى تنشيط الإضاءة الخلفية عالية الكثافة.
- **Low**: يؤدي رفع معصمك إلى تنشيط الإضاءة الخلفية منخفضة الكثافة. لاحظ أن هذه الكثافة هي نفسها الكثافة في وضع الاستعداد، أي أنه إذا تم تعريف ضوء الاستعداد على وضع التشغيل، فلن يؤدي رفع معصمك إلى تغيير الإضاءة.
- **Off**: لا ينتج عن رفع معصمك أي شيء.

ملاحظة يمكنك كذلك تعيين الإضاءة الخلفية بحيث تكون قيد التشغيل دائماً. مرر إلى **Settings** في **Backlight** أو في **Control panel** واضغط على زر التبديل لفرض تشغيل الإضاءة الخلفية.

3.3. النغمات والاهتزاز

تُستخدم التنبيهات بالنغمات والاهتزاز للإشعارات والتنبيه وغير ذلك من الأحداث والإجراءات الرئيسية. يمكن تعديل كل منها من الإعدادات ضمن **General » Tones**.

ضمن **Tones**، يمكنك التحديد من بين الخيارات الآتية:

- **All on**: جميع الأحداث تطلق تنبيهاً واحداً
- **All off**: لا يطلق أي حدث تنبيهات
- **Buttons off**: كل الأحداث تطلق تنبيهات، باستثناء الضغط على الأزرار.

بالتبديل إلى **Vibration**، يمكنك تشغيل الاهتزازات وإيقافها.

ضمن **Alarm**، يمكنك التحديد من بين الخيارات الآتية:

- **Vibration**: التنبيه بالاهتزاز
- **Tones**: التنبيه بالصوت
- **Both**: التنبيه بالاهتزاز والصوت.

3.4. التوصيل بالبلوتوث

تُستخدم تكنولوجيا البلوتوث لإرسال المعلومات واستقبالها من جهازك المحمول عند إقرانه ب ساعتك من خلال تطبيق Suunto. كما تُستخدم التقنية نفسها عند إقران أجهزة الاستشعار ومستشعرات POD.

ومع ذلك، إذا لم ترغب في ظهور ساعتك لمساحات البلوتوث، فيمكنك تنشيط خيار الاكتشاف أو إلغاء تنشطيه من الإعدادات ضمن **Connectivity » Discovery**.



يمكن كذلك إغلاق البلوتوث نهائياً عن طريق تنشيط وضع الطيران، انظر 3.5. وضع الطيران.

3.5. وضع الطيران

يمكنك تنشيط وضع الطيران عند الحاجة إلى إيقاف تشغيل الإرسالات اللاسلكية. يمكنك تنشيط وضع الطيران أو إلغاء تنشطيه من الإعدادات ضمن **Connectivity**.



ملاحظة لا يقران أي جهاز بجهازك، ستحتاج أولاً إلى إيقاف تشغيل وضع الطيران إذا كان قيد التشغيل.

3.6. وضع عدم الإزعاج

وضع **Do Not Disturb** هو إعداد يكتم كل الأصوات والاهتزازات ويعتم الشاشة، ما يجعله خياراً مفيداً للغاية عند ارتداء الساعة، على سبيل المثال، في المسرح أو في أي بيئة تريد أن تعلم فيها الساعة كالمعتاد، ولكن بصمت.

لتشغيل/إيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج:

1. من وجه الساعة، اضغط على الزر السفلي وافتح **Control panel** من قائمة عناصر الواجهة.
 2. مرر إلى أسفل وصولاً إلى **.Do Not Disturb**
 3. انقر فوقه أو اضغط على الزر الأوسط لتنشيط وضع **.Do Not Disturb** إلا إذا ضبطت غفوة المنبه.
- إذا ضبطت منبهها، فإنه يصدر صوتاً كالمعتاد ويغطي وضع **Do Not Disturb** إلا إذا ضبطت غفوة المنبه.

3.7. التذكير بالوقوف

إن الحركة الدورية مفيدة جدًا لك. باستخدام Suunto 9 Peak Pro، يمكنك تنشيط تذكير بالوقوف يذرك بالتحرك قليلاً في الجوار إذا ظلت جالساً مدة طويلة.

من الإعدادات، حدد **Stand up reminder** وقم بتشغيل **Activity** إذا ظلت غير نشط خلال ساعتين متواصلتين، ستتبهك الساعة وتذرك بالوقوف والتحرك قليلاً في الجوار.

3.8. العثور على هاتفك

يمكنك استخدام ميزة Find my phone للعثور على هاتفك في حال نسيانك المكان حيث تركته. يمكن أن تجعل 9 Suunto Peak Pro هاتفك يرن إذا كانا متصلين. وبما أن Suunto 9 Peak Pro تستخدم البلوتوث للاتصال بهاتفك، يجب أن يقع الهاتف ضمن نطاق البلوتوث لتتمكن الساعة من جعله يرن. لتنشيط ميزة "العثور على هاتفك":

1. من وجه الساعة، اضغط على الزر السفلي وافتح **Control panel** من قائمة عناصر الواجهة.
2. مرر إلى أسفل وصولاً إلى **.Find my phone**
3. ابدأ جعل هاتفك يرن من خلال النقر فوق اسم الوظيفة أو الضغط على الزر الأوسط.
4. اضغط على الزر السفلي لإيقاف الرنين.

3.9. الوقت والتاريخ

يمكنك ضبط الوقت والتاريخ في أثناء بدء التشغيل الأولي لساعتك. بعد ذلك، تستخدم ساعتك وقت نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) لتصحيح أي إزاحة.

بمجرد الاقتران بتطبيق Suunto، تحصل ساعتك على تحديث الوقت والتاريخ والمنطقة الزمنية والتوقيت الصيفي من الأجهزة المحمولة.

من **Settings**، ضمن **General** » **Time/date**، انقر فوق الميزة **Auto time update** لتشغيلها.

يمكنك تعديل الوقت والتاريخ يدوياً من الإعدادات ضمن **General** » **Time/date** حيث يمكنك أيضًا تغيير تنسيقات الوقت والتاريخ.

بالإضافة إلى الوقت الرئيسي، يمكنك استخدام الوقت المزدوج لمتابعة الوقت في موقع مختلف، على سبيل المثال، عندما تكون مسافراً. ضمن **General** » **Time/date**، انقر فوق **Dual time** لتعيين المنطقة الزمنية من خلال تحديد موقع.

3.9.1. ساعة التنبيه

تحتوي الساعة على منبه يمكنه إصدار صوت تنبيه مرة واحدة أو بشكل متكرر في أيام محددة. يمكن تنشيط المنبه من الإعدادات ضمن **Alarm clock**.

إلى جانب المنبهات التقاسية الثابتة، ستجد أيضًا نوع تنبيه تكيفي يعتمد على بيانات شروق الشمس وغروبها. انظر 3.15.1.

لضبط وقت تنبيه ثابت:

1. من وجه الساعة، اضغط على الزر السفلي وافتح **Control panel** من قائمة عناصر الواجهة.
2. حدد **Alarm clock**
3. حدد **New alarm**
4. حدد أولاً عدد المرات التي تريده أن يصدر فيها المنبه صوتاً. الخيارات هي:

Once: يصدر المنبه صوًتاً مرة واحدة خلال الـ 24 ساعة القادمة في الوقت الذي تم تعبيئه فيه

Weekdays: يصدر المنبه صوًتاً في الوقت نفسه في أيام الاثنين والخميس والجمعة

Daily: يصدر المنبه صوًتاً في الوقت نفسه طوال أيام الأسبوع



5. اضبط الساعة والدقائق ثم اخرج من الإعدادات.



عندما يصدر المنبه صوًتاً، يمكنك تجاهله لإنهاء التنبيه، أو يمكنك تحديد خيار الغفوة. يبلغ وقت الغفوة 10 دقائق، ويمكن إعادة تعيينها لما يصل إلى 10 مرات.



إذا تركت المنبه يستمر في إصدار الصوت، فسيدخل تلقائياً في غفوة بعد 30 ثانية.

3.10. اللغة ونظام الوحدة

يمكنك تغيير لغة الساعة ونظام الوحدة من الإعدادات ضمن **General » Language**.

3.11. وجوه الساعة

Tanayi مع وجه ساعة واحد بشكل افتراضي. يمكنك تثبيت عدة وجوه ساعة أخرى، رقمية ومتناهية، من Suunto 9 Peak Pro في تطبيق SuuntoPlus™ Store.

للتغيير وجه الساعة:

1. افتح SuuntoPlus™ Store وتثبّت وجوه الساعة المفضلة لديك على ساعتك.
2. زامن الساعة مع التطبيق.
3. افتح **Customize** من إعدادات الساعة أو في Control panel.
4. مرر إلى **Watch face** وانقر فوق الزر الأوسط أو اضغط عليه للدخول.



5. مرر إلى أعلى وأسفل للتمرير عبر معاينات وجوه الساعة ثم انقر فوق الوجه الذي تريده استخدامه.



6. مرر إلى أسفل وافتح **Accent color** لتحديد اللون الذي تريده استخدامه على وجه الساعة.
7. مرر إلى أسفل وافتح **Complications** لتخصيص المعلومات التي ترغب في رؤيتها على وجه الساعة. راجع 3.11.1 عناصر الواجهة.

3.11.1. عناصر الواجهة

يحتوي كل وجه من أوجه الساعة على معلومات إضافية، مثل التاريخ أو الوقت المزدوج أو الأماكن الخارجية أو بيانات النشاط. يمكنك تخصيص المعلومات التي ترغب في رؤيتها على وجه الساعة.

1. حدد **Control panel** من **Settings** أو من **Customize**.
2. مرر إلى أسفل وافتح **Complications**.
3. حدد عنصر الواجهة الذي ترغب في تغييره من خلال الضغط عليه.



4. اسحب إلى أعلى أو أسفل أو اضغط على الزر السفلي للتمرير بين قائمة عناصر الواجهة وحدد أحد العناصر من خلال الضغط عليه أو الضغط على الزر الأوسط.
5. بعد تحديث كل عناصر الواجهة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Done**.

3.12. توفير الطاقة

تحتوي ساعتك على خيار توفير الطاقة الذي يوقف تشغيل جميع إشعارات الاهتزاز ومعدل نبضات القلب اليومي والبلوتوث، وذلك لإطالة عمر البطارية مع الاستخدام اليومي العادي. للوصول إلى خيارات توفير الطاقة في أثناء تسجيل الأنشطة، انظر 4.4. إدارة طاقة البطارية.

يمكن تفعيل/تعطيل وضع توفير الطاقة من الإعدادات الموجودة ضمن **General » Power saving**.



ملاحظة يتم تفعيل وضع توفير الطاقة تلقائياً عندما يصل مستوى الطاقة إلى 10%.

3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار

يمكنك إقران ساعتك بمستشعرات POD وأجهزة الاستشعار الذكية التي تعمل بالبلوتوث لجمع معلومات إضافية، مثل الطاقة ركوب الدراجات، عند تسجيل أحد التمارين.

تدعم Suunto 9 Peak Pro أنواع الآتية من مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار.

- معدل نبضات القلب
- مستشعر الدراجة
- مستشعر الطاقة
- مستشعر القدم

ملاحظة لا يمكنك إقران أي جهاز في حال تشغيل وضع الطيران. أوقف تشغيل وضع الطيران قبل الإقران. انظر 3.5. وضع الطيران.

لإقران مستشعر POD أو جهاز استشعار:

1. انتقل إلى إعدادات الساعة وحدد **Connectivity**.
2. حدد **Pair sensor** للحصول على قائمة بأنواع أجهزة الاستشعار.
3. مرر إلى أسفل للاطلاع على القائمة بالكامل، وانقر فوق نوع جهاز الاستشعار الذي ترغب في إقرانه.



4. اتبع التعليمات الموضحة على الساعة لإكمال الإقران (راجع دليل جهاز الاستشعار أو مستشعر POD إذا لزم الأمر)، واضغط على الزر الأوسط للانتقال إلى الخطوة التالية.



إذا طلب مستشعر POD ضبط إعدادات، مثل طول ذراع التدوير لمستشعر الطاقة POD، فسيطلب منك إدخال قيمة في أثناء عملية الإقران.

بمجرد إقران مستشعر POD أو جهاز الاستشعار، تبدأ الساعة بالبحث عنه بمجرد تحديد الوضع الرياضي الذي يستخدم هذا النوع من أجهزة الاستشعار.

يمكنك الاطلاع على قائمة كاملة بالأجهزة المفرونة على ساعتك من الإعدادات ضمن **Connectivity » Paired devices**.

من هذه القائمة، يمكنك إزالة (إلغاء إقران) الجهاز عند الحاجة. حدد الجهاز الذي ترغب في إزالته، ثم انقر فوق **Forget**.

3.13.1. معايرة مستشعر الدراجة POD

بالنسبة إلى مستشعرات الدراجة POD، ستحتاج إلى تعين محيط العجلة على ساعتك. يجب أن يكون المحيط بوحدة المليمتر، ويتم ذلك خطوة ضمن المعايرة. إذا قمت بتغيير العجلات (باستبدالها بعجلات ذات محيط مختلف) لدراجتك، فيجب تغيير إعداد محيط العجلة في الساعة أيضًا.

لتغيير محيط العجلة:

1. في الإعدادات، انتقل إلى **Connectivity » Paired devices**.
2. حدد **Bike POD**.
3. حدد محيط العجلة الجديد.

3.13.2. معايرة مستشعر القدم POD

عند إقران مستشعر القدم POD، تقوم الساعة تلقائيًا بمعايرة مستشعر POD باستخدام نظام GPS. نوصي باستخدام المعايرة التلقائية، لكن يمكنك تعطيلها عند الحاجة من إعدادات مستشعر POD ضمن **Connectivity » Paired devices**.

عند إجراء المعايرة لأول مرة باستخدام نظام GPS، يتعين عليك تحديد وضع رياضي يتم فيه استخدام مستشعر القدم POD وتعيين دقة GPS على **Best**. ابدأ التسجيل واجر بسرعة ثابتة على سطح مستو، إن أمكن، لمدة 15 دقيقة على الأقل.

اجر بسرعةك المتوسطة الاعتيادية لبدء المعايرة الأولية، ثم أوقف تسجيل التمرين. ستصبح المعايرة جاهزة في المرة التالية التي تستخدم فيها مستشعر القدم POD.

تقوم الساعة تلقائيًا بإعادة معايرة مستشعر القدم POD حسب الحاجة عند توفر السرعة المستندة إلى نظام GPS.

3.13.3. معايرة مستشعر الطاقة POD

بالنسبة إلى مستشعرات الطاقة POD (مقاييس الطاقة)، ستحتاج إلى بدء المعايرة من خيارات الوضع الرياضي في ساعتك. لمعاييره مستشعر الطاقة POD:

1. قم بإقران مستشعر الطاقة POD مع ساعتك إذا لم تكن قد قمت بهذه الخطوة بالفعل.
2. حدد الوضع الرياضي الذي يستخدم مستشعر الطاقة POD، ثم افتح الأوضاع الرياضية.

3. حدد **Calibrate power POD** واتبع التعليمات في ساعتك.
يتعين عليك إعادة معايرة مستشعر الطاقة POD من وقت إلى آخر.

3.14. المصباح

بالإضافة إلى الإضاءة الخلفية العادية، تحتوي Suunto 9 Peak Pro على إضاءة خلفية إضافية ساطعة يمكنك استخدامها كمصباح.

لتنشيط المصباح، اضغط مطولاً على الزر السفلي من وجه الساعة وحدد **Flashlight**. اضغط على الزر الأوسط لإيقاف تشغيل المصباح.

3.15. المنبهات

يمكنك ضبط أنواع مختلفة من المنبهات التكيفية في قائمة **Alarms** للساعة، ضمن **Settings**. يمكنك ضبط منه لهنوك الشروق الشمس ومنبه لغروبها إضافة إلى منه للعواصف.

3.15.1. منبهات الشروق والغروب

منبهات الشروق والغروب في Suunto 9 Peak Pro هي منبهات تكيفية تستند إلى موقعك. بدلاً من تعين وقت ثابت، يمكنك ضبط منه على مقدار الوقت الذي تريده أن يتم تنبيهك فيه قبل الشروق أو الغروب الفعلي.

يتم تحديد مواعيد الشروق والغروب بناءً على نظام GPS، لذلك تعتمد ساعتك على بيانات GPS من آخر مرة استخدمت فيها GPS.

لضبط منبهات الشروق/الغروب:

1. من وجه الساعة، اضغط مطولاً على الزر الأوسط ومرر إلى أسفل ثم حدد **Alarms**.
2. مرر وصولاً إلى منه الذي ترغب في ضبطه وحدده بالضغط على الزر الأوسط.



3. قم بتعيين الساعات والدقائق المطلوبة قبل الشروق/الغروب من خلال التمرير إلى أعلى/أسفل باستخدام الزرين العلوي والسفلي والتأكيد باستخدام الزر الأوسط.



4. اضغط على الزر الأوسط للتأكيد والخروج.

يقتبس هناك واجهة متاحة في الساعة أيضاً تعرض أوقات الشروق والغروب.

 **ملاحظة** تتطلب أوقات الشروق والغروب والمنبهات موقع GPS. حيث تكون الأوقات فارغة إلى أن تتوفر بيانات GPS.

3.15.2. إنذار العواصف

يشير الانخفاض الكبير في الضغط الجوي عادةً إلى قدوم عاصفة، ويجب عليك الاحتماء. عند تنشيط إنذار العواصف، تصدر Suunto 9 Peak Pro صوت إنذار وتعرض رمز عاصفة عند انخفاض الضغط إلى 4 هكتوباسكال (12 بوصة زئبق) أو أكثر خلال فترة 3 ساعات.

لتنشيط إنذار العواصف:

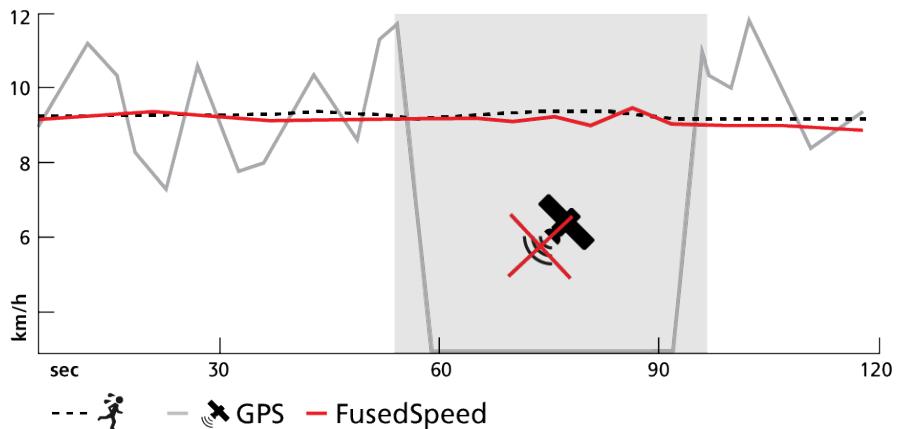
1. من وجه الساعة، اضغط مطولاً على الزر الأوسط ومرر وصولاً إلى **Alarms** وادخل بالضغط على الزر الأوسط.
2. مرر إلى **Storm alarm** وقم بالتبديل بين التشغيل/إيقاف التشغيل بالضغط على الزر الأوسط.

عندما يصدر صوت إنذار العواصف، سيؤدي الضغط على أي زر إلى إنتهاء الإنذار. عند عدم الضغط على أي زر، سيستمر إشعار الإنذار لمدة دقيقة. سيبقى رمز العاصفة على الشاشة إلى أن تستقر الأحوال الجوية (تباطؤ انخفاض الضغط الجوي).

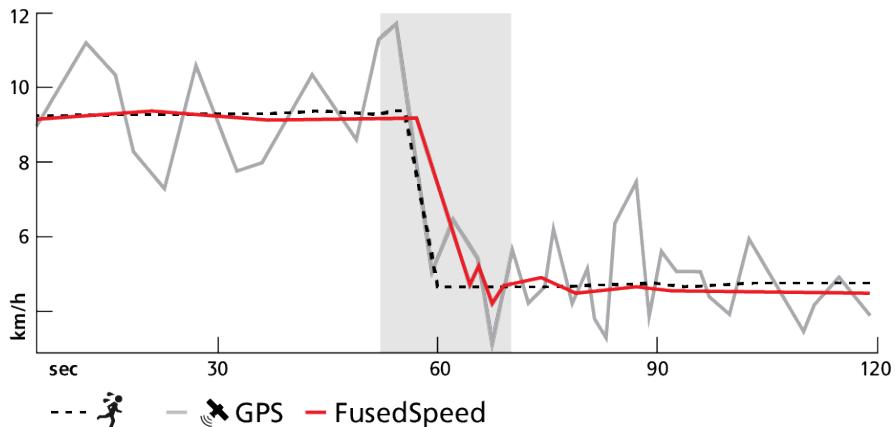


FusedSpeed™ .3.16

إن FusedSpeed™ هي مزيج فريد من نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) وقراءات مستشعر تسارع المعصم لقياس سرعة الجري بشكل أكثر دقة. تتم فلترة إشارة نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) بشكل تكيفي بناءً على تسارع المعصم، مما يوفر قراءات أكثر دقة عند سرعات الجري الثابتة بالإضافة إلى استجابات أسرع للتغيرات في السرعة.



تفيد FusedSpeed أكثر عندما تحتاج إلى قراءات سرعة عالية التفاعل خلال التدريب، على سبيل المثال، عند الجري على أرض غير مستوية أو خلال التدريب المنقطع. إذا فقدت إشارة نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) مؤقتًا، على سبيل المثال، تستطيع Suunto 9 Peak Pro الاستمرار في عرض قراءات دقيقة للسرعة بمساعدة مقياس التسارع الذي تمت معایيرته بواسطة نظام GPS.



 يُفضّل الحصول على القراءات الأكثر دقة باستخدام **FusedSpeed**، ما عليك سوى إلقاء نظرة سريعة على الساعة عند الحاجة. يُؤدي حمل الساعة أمامك دون تحريكها إلى تقليل الدقة.

يتم تعيين **FusedSpeed** تلقائياً للجري والأنواع الأخرى المماثلة من الأنشطة، مثل السباق الموجه وكمة الأرض وكمة القدم.

FusedAlti™ .3.17

توفر **FusedAlti™** قراءة لارتفاع، وهي مزيج من نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) والارتفاع البارومترى. كما تقلل تأثير الأخطاء المؤقتة وأخطاء الإزاحة في قراءة الارتفاع النهائية.

 **ملاحظة** يتم قياس الارتفاع بشكل افتراضي باستخدام **FusedAlti** في أثناء ممارسة التمارين التي تستخدم نظام GPS وعند التنقل. عند إغلاق نظام GPS، يتم قياس الارتفاع باستخدام مستشعر بارومترى.

3.18. مقياس الارتفاع

تستخدم **Suunto 9 Peak Pro** الضغط الجوي لقياس الارتفاع. للحصول على قراءات دقيقة، تحتاج إلى تحديد النقطة المرجعية لارتفاع. قد يكون هذا ارتفاعك الحالى إذا كنت على علم بالقيمة الدقيقة. في المقابل، يمكنك استخدام **FusedAlti** (انظر 3.17) لتعيين النقطة المرجعية تلقائياً.

يمكن تعيين النقطة المرجعية من الإعدادات ضمن **Alti & baro**.



3.19. صيغ عرض الموقع

صيغة عرض الموقع هي الطريقة التي يتم بها عرض موقع GPS على الساعة. تشير جميع الصيغ إلى الموقع نفسه، لكنها تعبر عنه بطريق مختلفة.

يمكنك تغيير صيغة عرض الموقع من إعدادات الساعة ضمن **.Navigation » Position format**

خطوط العرض/خطوط الطول هي الإحداثيات الأكثر استخداماً، وتتضمن ثلاثة صيغ مختلفة:

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

تتضمن صيغة عرض الموقع الشائعة الأخرى المتاحة ما يأتي:

- UTM (نظام إسقاط ميركатор المستعرض العالمي) الذي يقدم عرضاً أفقياً ثالثي الأبعاد للموقع.
- MGRS (النظام المرجعي للشبكة العسكرية) وهو امتداد لنظام UTM ويتكون من محدد منطقة الإحداثيات ومعرف بمساحة 100,000 متر مربع وموقع بصيغة عدبية.

تدعم Suunto 9 Peak Pro الصيغ الآتية أيضاً لعرض الموقع المحلي:

- BNG (بريطانيا)
- ETRS-TM35FIN (فنلندا)
- KKJ (فنلندا)
- IG (إيرلندا)
- RT90 (السويد)
- SWEREF 99 TM (السويد)
- CH1903 (سويسرا)
- UTM NAD27 (الأسكا)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (نيوزيلندا)

 **ملاحظة** لا يمكن استخدام بعض صيغ عرض الموقع في المناطق التي تقع شمال 84° وجنوب 80°، أو خارج الدول المقصودة. إذا كنت خارج النطاق المسموح به، فسيتغير عرض إحداثيات موقعك على الساعة.

3.20. معلومات الجهاز

يمكنك التتحقق من تفاصيل مكونات الساعة وبرامجه من الإعدادات ضمن **About » General**.

3.21. إعادة تعيين ساعتك

تتضمن جميع ساعات Suunto نوعين من إعادة التعيين متاحين لمعالجة مشكلات مختلفة:

- النوع الأول هو إعادة التعيين الجزئي، المعروف أيضاً بإعادة التشغيل.
- النوع الثاني هو إعادة التعيين الكلي، المعروف أيضاً بإعادة ضبط المصنع.

إعادة التعيين الجزئي (إعادة التشغيل):

قد يساعد إجراء إعادة تشغيل ساعتك في الحالات الآتية:

- لا يستجيب الجهاز إلى أي ضغطات على الأزرار أو النقرات أو التمريرات (شاشة اللمس لا تعمل).
- الشاشة إما مجمدة أو فارغة.
- لا يوجد اهتزاز، على سبيل المثال، في أثناء عمليات الضغط على الأزرار.
- لا تعمل وظائف الساعة على النحو المتوقع، على سبيل المثال، لا تُسجل الساعة معدل نبضات القلب (لا تومض مصابيح LED الخاصة بمعدل نبضات القلب البصري)، ولا تستكمل البوصلة عملية المعايرة، وما إلى ذلك.
- لا يحسب عدد الخطوات اليومية على الإطلاق (يرجى ملاحظة أنه قد تظهر الخطوات المسجلة مع حدوث تأخير في التطبيق).

 **ملاحظة** ستنتهي عملية إعادة التشغيل وسيتم حفظ أي تمرير نشط. في ظل الظروف العادية، لن يتم فقدان بيانات التمريرين. في حالات نادرة، قد تؤدي إعادة التعيين الجزئي إلى حدوث مشكلات تلف الذاكرة.

اضغط مع الاستمرار على الزر العلوي لمدة 12 ثانية ثم حرره لإجراء إعادة التعيين الجزئي.

هناك ظروف معينة قد لا تتمكن فيها عملية إعادة التعيين الجزئي من حل المشكلة وقد يتم إجراء النوع الثاني من إعادة التعيين. إذا لم يساعدك ما سبق على حل المشكلة التي كنت تهدف إلى حلها؛ فقد تساعد إعادة التعيين الكلي.

إعادة التعيين الكلي (إعادة ضبط المصنع):

ستعيد إعادة ضبط المصنع ساعتك إلى القيم الافتراضية. سيؤدي ذلك إلى مسح جميع البيانات من ساعتك، بما في ذلك بيانات التمارين والبيانات الشخصية والإعدادات التي لم تتم مزامنتها مع تطبيق Suunto. بعد إجراء إعادة التعيين الكلي، يجب عليك إجراء الإعداد الأولي لساعة Suunto.

قد يتم إجراء إعادة ضبط المصنع على ساعتك في الحالات الآتية:

- طلب منك مثل دعم العملاء لدى Suunto القيام بذلك كجزء من إجراء استكشاف الأخطاء وإصلاحها.
- لم تحل إعادة التعيين الجزئي هذه المشكلة.
- يقل عمر بطارية جهازك بشكل ملحوظ.
- لا يتصل الجهاز بنظام تحديد المواقع العالمي (GPS) ولم تساعد عمليات استكشاف الأخطاء وإصلاحها الأخرى.
- يواجه الجهاز مشكلات في الاتصال بالأجهزة التي تدعم البلوتوث (على سبيل المثال، المستشعر الذكي أو تطبيق الهاتف المحمول) ولم تساعد عمليات استكشاف الأخطاء وإصلاحها الأخرى.

تتم إعادة ضبط المصنع لساعتك عبر **Settings** في ساعتك. حدد **General** ومرر إلى أسفل إلى **Reset settings**. سيتم حذف جميع البيانات الموجودة على ساعتك خلال عملية إعادة التعيين. ابدأ عملية إعادة التعيين من خلال تحديد **Reset**.

 **ملاحظة** تؤدي إعادة ضبط المصنع إلى حذف معلومات الاقتران السابقة التي ربما كانت محفوظة في ساعتك. لبدء عملية الاقتران مع تطبيق Suunto مرة أخرى، نوصيك بحذف الاقتران السابق من تطبيق Suunto والبلوتوث في هاتفك - ضمن الأجهزة المقرنة.

 **ملاحظة** يجب تنفيذ كل السيناريوهين المقدمين في حالات الطوارئ فقط. يجب ألا تتفهمها بشكل منتظم. إذا استمرت أي مشكلة، فنوصيك إما بالاتصال بفريق دعم العملاء أو إرسال ساعتك إلى أحد مراكز الخدمة المعتمدة الخاصة بنا.

4. تسجيل تمرين

بالإضافة إلى مراقبة النشاط على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، يمكنك استخدام الساعة لتسجيل جلساتك التدريبية أو غيرها من الأنشطة للحصول على تعليقات تفصيلية ومتابعة تقدمك.

لتسجيل تمرين:

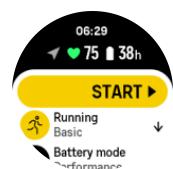
1. ضع مستشعرًا لمعدل نبضات القلب (اختياري).
2. مرر إلى أسفل من واجهة الساعة أو اضغط على الزر العلوي.
3. حدد الوضع الرياضي الذي تريده استخدامه بالتمرير إلى أعلى والتحديد بالضغط على الزر الأوسط.
4. تميز الأوضاع الرياضية المختلفة بخيارات مختلفة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير بينها وضبطها بالضغط على الزر الأوسط.
5. فوق مؤشر البدء، تظهر مجموعة من الرموز، على حسب ما تستخدمنه مع الوضع الرياضي (مثل معدل نبضات القلب ونظام GPS المتصل):

- يومض رمز السهم (نظام GPS المتصل) باللون الرمادي في أثناء البحث، ويتحول إلى اللون الأخضر بمجرد العثور على إشارة.
- يومض رمز القلب (معدل نبضات القلب) باللون الرمادي في أثناء البحث، وبمجرد العثور على إشارة يتتحول إلى قلب ملون مثبت بحزام إذا كنت تستخدم مستشعر قياس معدل نبضات القلب، أو إلى قلب ملون من دون حزام إذا كنت تستخدم مستشعر نبضات القلب البصري.
- يصبح الرمز على اليسار مرئيًّا فقط إذا كان لديك مستشعر POD مقترب، ويتحول إلى اللون الأخضر عند العثور على إشارة POD.

يظهر أيضًا تقدير مرئي للبطارية ليخبرك بعدد الساعات التي يمكنك فيها ممارسة التمارين فيها قبل فناد البطارية.

إذا كنت تستخدم مستشعر نبضات القلب وتحول لون الرمز إلى الأخضر فقط (الذي يشير إلى نشاط مستشعر نبضات القلب البصري)، فتأكد من إقران مستشعر نبضات القلب، انظر 3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار، وأعد المحاولة.

يمكنك الانتظار حتى تتحول كل الرموز إلى اللون الأخضر (يوصى بذلك للحصول على بيانات أكثر دقة) أو بدء التسجيل حسب رغبتك بتحديد **Start**.



بمجرد بدء التمارين، يتم إغلاق مصدر قياس معدل نبضات القلب المحدد ولا يمكن تغييره في أثناء جلسة التدريب القائمة.

6. في أثناء التسجيل، يمكنك التبديل بين شاشات العرض باستخدام الزر الأوسط.
7. اضغط على الزر العلوي لإيقاف التسجيل مؤقتًا. يبدأ المؤقت في الوميض في أسفل الشاشة موضحًا مدة توقف التسجيل مؤقتًا.



8. اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الخيارات.
9. يمكنك الإيقاف والحفظ من خلال تحديد **End**.

ملاحظة يمكن كذلك حذف سجل تمارينك بتحديد **Discard**

بعد إيقاف التسجيل، سيتم سؤالك عن كيف كان شعورك. يمكنك الإجابة أو تخطي السؤال (انظر 4.12. الشعور). وتُظهر الشاشة التالية ملخصًا للنشاط يمكنك تصفحه من خلال شاشة اللمس أو الأزرار.

إذا قمت بإنشاء تسجيل لا ترغب في الاحتفاظ به، فيمكنك حذف السجل من خلال التمرير إلى أسفل الملخص والضغط على زر الحذف. كما يمكنك حذف السجلات بالطريقة نفسها من دفتر السجل.



4.1 الأوضاع الرياضية

تأتي الساعة بمجموعة واسعة من الأوضاع الرياضية المحددة سابقاً. صُمم الأوضاع لأنشطة وأهداف محددة، بدءاً من المشي الروتيني بالأماكن الخارجية ووصولاً إلى سباقات التريثلون.

قبل تسجيل تمرين، (انظر 4. تسجيل تمرين)، يمكنك عرض قائمة كاملة بالأوضاع الرياضية والاختيار من بينها. يتضمن كل وضع رياضي بمجموعة فريدة من الشاشات التي تعرض بيانات مختلفة بناءً على الوضع الرياضي المحدد. يمكنك تحرير البيانات الظاهرة على شاشة الساعة وتخصيصها في أثناء ممارسة التمرين باستخدام تطبيق Suunto. تعلم كيفية تخصيص الأوضاع الرياضية على تطبيق Suunto (نظام أندرويد) أو تطبيق Suunto (نظام iOS).

4.2 التنقل في أثناء التمرين

يمكنك التنقل في طريق أو نحو نقطة اهتمام (POI) في أثناء تسجيلك تمريناً ما.

يحتاج الوضع الرياضي الذي تستخدма إلى تفعيل نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) لتتمكن من الوصول إلى خيارات التنقل. إذا كانت دقة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) للوضع الرياضي مقبولة أو جيدة، فعند تحديد طريق أو نقطة اهتمام، تتغير دقة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) إلى الدقة الأمثل.

التنقل في أثناء التمرين:

1. أنشئ طريقاً أو نقطة اهتمام (POI) على تطبيق Suunto وقم بـمزامنة ساعتك إذا لم تقم بذلك بالفعل.
2. حدد وضعياً رياضياً يستخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS).
3. مرر إلى أسفل وحدد **Navigation**.
4. مرر إلى أعلى وأسفل أو اضغط على الزرين العلوي والسفلي لتحديد أحد خيارات التنقل ثم اضغط على الزر الأوسط.
5. حدد الطريق أو نقطة الاهتمام (POI) (الذين تريد التنقل فيهما واضغط على الزر الأوسط. ثم اضغط على الزر العلوي لبدء التنقل.
6. مرر إلى أعلى لعرض البداية وابداً التسجيل كالمعتاد.

خلال ممارسة التمارين، اضغط على الزر الأوسط للتمرير إلى شاشة التنقل حيث ستري الطريق أو نقطة الاهتمام (POI) التي حدتها. لمزيد من المعلومات حول شاشة التنقل، انظر 5.4.2. الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI) و 5.3. الطرق.

خلال وجودك في هذه الشاشة، اضغط على الزر السفلي لفتح خيارات التنقل. من خيارات التنقل، يمكنك، على سبيل المثال، تحديد طريق مختلف أو نقطة اهتمام مختلفة (POI)، والتحقق من إحداثيات موقعك الحالي، بالإضافة إلى إنهاء التنقل من خلال تحديد **Breadcrumb**.

4.2.1 العودة مجدداً

إذا كنت تستخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) عند تسجيل أحد الأنشطة، فستحظى Suunto 9 Peak Pro نقطة الانطلاق لتمرينك تلقائياً. مع ميزة العودة مجدداً، يمكن لـ Suunto 9 Peak Pro إرشادك مباشرةً إلى نقطة انطلاقك. لبدء العودة مجدداً:

1. ابدأ بـممارسة التمارين باستخدام نظام تحديد المواقع العالمي (GPS).
2. اضغط على الزر الأوسط حتى تصل إلى شاشة التنقل.
3. اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات.
4. مرر وصولاً إلى العودة مجدداً، وانقر فوق الشاشة أو اضغط على الزر الأوسط للتحديد.



يظهر توجيه التเคลل كآخر عرض في الوضع الرياضي المحدد.



4.2.2 اختيار طريق

في الضواحي الحضرية، قد يواجه نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) صعوبة في تتبعك بشكل صحيح. إذا اخترت أحد الطرق المحددة سابقاً واتبع ذلك الطريق، فإن نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) في الساعة يُستخدم بشكل أساسى لتحديد موضعك على الطريق المحدد سابقاً، وليس إنشاء مسار فعلي من جولة الجري. سيكون المسار المسجل مطابقاً للطريق المستخدم لجولة الجري.



لاستخدام **Snap to route** في أثناء التمرين:

1. أنشئ طريقاً على تطبيق Suunto وقم بمواهنة ساعتك إذا لم تقم بذلك بالفعل.
 2. حدد وضعياً رياضياً يستخدم نظام تحديد الموضع العالمي (GPS).
 3. مرر إلى أسفل وحدد **Navigation**.
 4. حدد **Snap to route** واضغط على الزر الأوسط.
 5. حدد الطريق الذي ترغب في استخدامه واضغط على الزر الأوسط.
 6. اضغط على الزر العلوي أو انقر فوق **Navigate**.
- ابداً ممارسة تمرينك بصورة معتادة واتبع الطريق المحدد.

4.3 استخدام الأهداف عند التمرن

من الممكن تعين أهداف مختلفة باستخدام Suunto 9 Peak Pro عند التمرن.

إذا كان الوضع الرياضي الذي حدته يتضمن أهدافاً كخيارات، فيمكنك ضبطها قبل بدء التسجيل من خلال التمرير إلى أعلى أو الضغط على الزر السفلي.



للتمرن مع هدف عام:

1. قبل أن تبدأ في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Target**.
2. حدد **Distance** أو **Duration**.
3. حدد هدفك.
4. مرر إلى أعلى وابداً تمرينك.

عندما تتوفر لديك أهداف عامة نشطة، سيصبح مقياس الهدف مرئياً على كل شاشة بيانات لإظهار تقدمك.



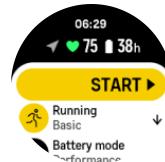
كما ستتلقى إشعاراً عندما تصل إلى 50% من هدفك وعند إنجاز هدفك المحدد.
للتمرن مع هدف شدة:

1. قبل أن تبدأ في تسجيل التمرن، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Intensity zones**.
2. حدد **HR zones**، أو **Pace zones**، أو **Power zones**.
3. تعتمد الخيارات على الوضع الرياضي المحدد وعلى إقران مستشعر الطاقة POD بالساعة من عدمه.
4. مرر إلى أعلى وأبدأ تمرينك.

4.4. إدارة طاقة البطارية

تحتوي Suunto 9 Peak Pro على نظام لإدارة طاقة البطارية يستخدم تقنية البطارية الذكية للمساعدة على ضمان عدم نفاد طاقة ساعتك عندما تكون في أمس الحاجة إليها.

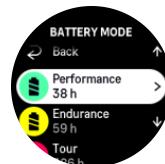
قبل أن تبدأ في تسجيل تمرين (انظر 4. تسجيل تمرين) يمكنك الاطلاع على تقدير عمر البطارية المتبقى لديك وفقاً لوضع البطارية الحالي.



هناك ثلاثة أوضاع للبطارية محددة سابقاً، **Performance** (الافتراضي) و **Tour Endurance** و **Basic**. سيؤدي التغيير بين هذه الأوضاع إلى تغيير عمر البطارية ولكنه سيؤدي أيضاً إلى تغيير أداء الساعة.

ملاحظة بشكل افتراضي، يُعطى وضع **Tour** جميع عمليات تتبع معدل نبضات القلب (في كلِّ من المعصم والصدر).

خلال وجودك في شاشة البدء، مرر إلى أسفل وحدد **Battery mode** لتغيير أوضاع البطارية ومعرفة كيفية تأثير كل وضع في أداء الساعة.



بالإضافة إلى أوضاع البطارية الثلاثة المحددة سابقاً، يمكنك إنشاء وضع بطارية مخصص بالإعدادات التي تريدها. الوضع المخصص خاص بهذا الوضع الرياضي، مما يتيح إمكانية إنشاء وضع بطارية مخصص لكل وضع رياضي.

إشعارات البطارية

بالإضافة إلى أوضاع البطارية، تستخدم ساعتك تذكريات ذكية لمساعدتك على ضمان حصولك على عمر بطارية كافٍ لمغامراتك القادمة. تكون بعض التذكريات استباقيّة بناءً على سجل نشاطك على سبيل المثال. كما يتم إعلامك أيضاً، على سبيل المثال، عندما تلاحظ الساعة أن طاقة البطارية منخفضة خلال تسجيل النشاط. ستفترح تلقائياً التغيير إلى وضع بطارية مختلف.

ستتباه سعادتك مرة عندما تصل نسبة شحن البطارية إلى 20% ومرة أخرى عندما تصل إلى 10%.



تنبيه استخدم كابل الشحن المرفق فقط عند شحن **Suunto 9 Peak Pro**!

4.5. تمارين الرياضات المتعددة

تحتوي **Suunto 9 Peak Pro** على أوضاع **Triathlon** رياضية محددة سابقاً يمكنك استخدامها لتبني تمارين وسباقات **Triathlon** ولكن إذا كنت بحاجة إلى تبني نوع آخر من أنشطة الرياضات المتعددة، فيمكنك القيام بذلك مباشرةً وبسهولة من الساعة.

لاستخدام تمارين الرياضات المتعددة:

1. حدد الوضع الرياضي الذي تريده استخدامه في المرحلة الأولى من تمارين الرياضات المتعددة.
2. ابدأ بتسجيل تمارين كالمعتاد.
3. اضغط مع الاستمرار على الزر العلوي لمدة ثانيةتين للدخول إلى قائمة الرياضات المتعددة.
4. حدد الوضع الرياضي التالي الذي تريده استخدامه واضغط على الزر الأوسط.
5. سيبدأ التسجيل الذي يتضمن الوضع الرياضي الجديد على الفور.

曩اشطان يمكنك تغيير الوضع الرياضي عدة مرات حسب حاجتك خلال تسجيل واحد، بما في ذلك أي وضع رياضي استخدموه سابقاً.

4.6. الغوص الحر والغوص بالمعدات

يمكنك استخدام **Suunto 9 Peak Pro** للغوص الحر والغوص بالمعدات. هذان النشاطان من أوضاع الرياضة العادية ويتم تحديدهما تماماً مثل أي وضع رياضي آخر، انظر **4. تسجيل تمارين**.

بإمكان **Suunto 9 Peak Pro** قياس عمق يصل إلى 10 م. فهي مقاومة للماء حتى عمق يصل إلى 100 م وفقاً لمعايير ISO 22810.

تحتوي هذه الأوضاع الرياضية على أربع شاشات للتمرين تركز على البيانات المرتبطة بالغوص. شاشات التمرين الأربع هي:

السطح



التنقل



دورة الغوص



تحت الماء



ملاحظة لا يتم تنشيط شاشة اللمس عندما تكون الساعة تحت الماء.

طريقة العرض الافتراضية لكل من Snorkeling و Mermaiding هي طريقة عرض السطح. يمكنك التنقل بين طرق العرض المختلفة في أثناء تسجيل التمارين من خلال الضغط على الزر الأوسط.

تبعد Suunto 9 Peak Pro تلقائياً بين حالة السطح وحالة الغوص. إذا كنت على مسافة تزيد على 1 م (3.2 أقدام) تحت السطح، فسيتم تنشيط طريقة العرض تحت الماء.

عند استخدام وضع Snorkeling، تعتمد الساعة على نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) لحساب المسافة. ونظراً إلى عدم انتقال إشارات GPS تحت الماء، تحتاج الساعة إلى خروجك من الماء بشكل دوري للحصول على تصحيح لنظام تحديد الموضع العالمي. هذه ظروف صعبة بالنسبة إلى نظام تحديد الموضع العالمي (GPS)، لذا من المهم حصولك على إشارة GPS قوية قبل القفز في الماء. لضمان عمل نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) بشكل جيد، يتعين عليك:

- مزامنة ساعتك مع تطبيق Suunto قبل أن تذهب لممارسة الغوص لتحسين نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) باستخدام أحدث بيانات لمدار القمر الصناعي.
- بعد تحديد وضع Snorkeling، انتظر ثلث دقائق على الأقل على اليابسة قبل بدء نشاطك. سيمكن ذلك نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) وقتاً لتحديد الموقع بصورة دقيقة.

بعض النصائح خلال الغوص، نوصي بوضع يديك أسفل ظهرك لضمان حركة الماء بكفاءة وفيما يلي الأمثل.

تحذير Suunto 9 Peak Pro ليست مخصصة للغواصين المعتمدين. قد يؤدي الغوص الترفيهي إلى تعريض الغواص لأعماق وظروف تمثل إلى زيادة خطر الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCS) والأخطاء التي قد تتسرب في إصابة خطيرة أو الوفاة. يجب أن يستخدم الغواصون المُدرّبون دائمًا جهاز كمبيوتر للغوص تم تطويره لأغراض الغوص.

4.7 السباحة

يمكنك استخدام Suunto 9 Peak Pro للسباحة في المسابح أو المياه المفتوحة. عندما تستخدم وضع رياضة السباحة في المسبح، ستعتمد الساعة على طول المسبح في تحديد المسافة. يمكنك تغيير طول المسبح حسب الحاجة من خيارات الوضع الرياضي قبل البدء في السباحة.

تعتمد السباحة في المياه المفتوحة على نظام GPS في حساب المسافة. ونظراً إلى عدم انتقال إشارات GPS تحت الماء، تحتاج الساعة إلى خروجك من الماء بشكل دوري، كما هو الحال في السباحة الحرة، للحصول على موقع نظام GPS.

هذه ظروف صعبة بالنسبة إلى نظام تحديد الموضع العالمي (GPS)، لذا من المهم حصولك على إشارة GPS قوية قبل القفز في الماء. لضمان عمل نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) بشكل جيد، يتعين عليك:

- مزامنة الساعة مع حسابك على الإنترنت قبل السباحة لتحسين عمل نظام GPS وفقاً لأحدث البيانات الواردة من مدار القمر الصناعي.
- بعد تحديد وضع رياضة السباحة في المياه المفتوحة والحصول على إشارة GPS، انتظر ثلث دقائق على الأقل قبل البدء في السباحة. سيمكن ذلك نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) وقتاً لتحديد الموقع بصورة دقيقة.

4.8. التدريب المتقطع

تُعد التمارين المتقطعة شكلاً شائعاً من أشكال التدريب المكونة من مجموعات متكررة من الجهد عاليه ومنخفضة الشدة. مع Suunto 9 Peak Pro، يمكنك تحديد التدريب المتقطع في الساعة لكل وضع رياضي.

عند تحديد التدريبات المتقطعة، يكون لديك أربعة عناصر للتعيين:

- التدريبات المتقطعة: التبديل بين التشغيل/إيقاف التشغيل لتمكين التدريب المتقطع. عند التبديل إلى وضع التشغيل، تتم إضافة عرض التدريب المتقطع إلى الوضع الرياضي الخاص بك.
- التكرارات: عدد مجموعات التدريبات المتقطعة + مجموعات الاستشفاء التي ترغب في ممارستها.
- التدريب المتقطع: طول التدريب المتقطع على الشدة، بناءً على المسافة أو المدة.
- الاستشفاء: طول فترة الاستراحة بين التدريبات المتقطعة، بناءً على المسافة أو المدة.

يرجى الأخذ في الحسبان أنه في حال استخدام المسافة لتحديد التدريبات المتقطعة، ستحتاج إلى الدخول في وضع رياضي يمكنه قياس المسافة. قد يعتمد القياس على نظام GPS أو مستشعر POD للقدم أو الدرجة على سبيل المثال.



للتدريب بشكل متقطع:

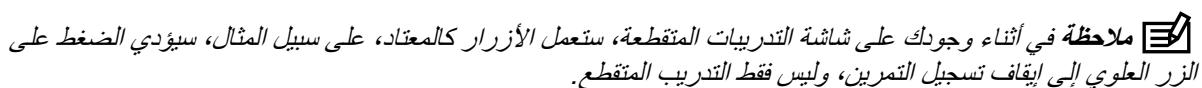
1. قبل البدء في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير إلى أسفل إلى **Intervals** وانقر فوق الإعدادات أو اضغط على الزر الأوسط.



2. اضغط على زر التبديل **Intervals** للتشغيل وضبط الإعدادات الموضحة أعلاه.
3. مرر للعودة إلى عرض البدء وأبدأ تمرينك كالمعتاد.
4. اضغط على الزر الأوسط إلى أن تصل إلى شاشة التدريبات المتقطعة، ثم اضغط على الزر العلوي عندما تكون جاهزاً للبدء تدريبيك المتقطع.



5. إذا كنت ترغب في إيقاف التدريب المتقطع قبل إكمال جميع التكرارات، فاستمر في الضغط على الزر الأوسط لفتح خيارات الوضع الرياضي والتبديل إلى إيقاف تشغيل **Intervals**.



بعد إيقاف تسجيل التمرين، يتم التبديل إلى إيقاف تشغيل التدريب المتقطع تلقائياً لهذا الوضع الرياضي. ومع ذلك، تظل بقية الإعدادات كما هي لتمكن من بدء التمرين نفسه مجدداً في المرة القادمة التي تستخدم فيها الوضع الرياضي.

4.9. الإيقاف المؤقت التلقائي

يؤدي الإيقاف المؤقت التلقائي إلى إيقاف تسجيل التمرين الذي تمارسه مؤقتاً عندما تقل سرعتك عن 2 كم/ساعة (1.2 ميل في الساعة). عندما تزيد سرعتك على 3 كم/ساعة (1.9 ميل في الساعة)، تتم متابعة التسجيل تلقائياً.

يمكنك تشغيل/إيقاف تشغيل الإيقاف المؤقت التلقائي لكل وضع رياضي في عرض تمرين البدء في الساعة قبل البدء في تسجيل التمرين.

إذا قمت بتشغيل هذه الوظيفة وتم إيقاف التسجيل مؤقتاً، يبدأ المؤقت في أسفل الشاشة موضحاً مدة توقف التسجيل مؤقتاً.



يمكنك استئناف التسجيل تلقائياً عند البدء في التحرك مجدداً، أو استئنافه يدوياً من خلال الضغط على الزر العلوي.

4.10. نمط الشاشة

لزيادة سهولة قراءة شاشة ساعتك في أثناء التمرن أو التنقل، يمكنك التغيير بين الأنماط الساطعة والداكنة. في النمط الساطع، تكون خلفية الشاشة ساطعة والأرقام داكنة.

في النمط الداكن، يكون التباين عكسيّاً، فتصبح الخلفية داكنة والأرقام ساطعة.

يُعد هذا النمط إعداداً عالمياً يمكنك تغييره في ساعتك من أي خيار بالوضع الرياضي.

لتغيير نمط الشاشة:

1. حدد أي وضع رياضي ومرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير إلى أسفل إلى **Theme** واضغط على الزر الأوسط.
2. يمكنك التبديل بين **Dark** و **Light** من خلال التمرير إلى أعلى أو أسفل أو بالضغط على الزر العلوي أو السفلي، والموافقة بالزر الأوسط.



3. مرر إلى أعلى مجدداً لبدء التمرين.

4.11. الملحوظات الصوتية

يمكنك تأقّي ملحوظات صوتية ذات معلومات قيمة خلال التمرين. يمكن أن تساعدك الملحوظات على متابعة تقدمك ومنحك مؤشرات مفيدة، بناءً على خيارات الملحوظات التي حدتها. تأتي الملحوظات الصوتية من الهاتف، لذا يجب أن تكون الساعة مقترنة بتطبيق **Suunto**.

لتفعيل الملحوظات الصوتية قبل ممارسة التمرين:

1. قبل بدء التمرين، مرر إلى أسفل وحدد **Voice feedback**.
2. قم بتشغيل **Voice feedback from app**.
3. مرر إلى أسفل وحدد الملحوظات الصوتية التي تريدها من خلال الضغط على أزرار التبديل بين التشغيل/إيقاف التشغيل.
4. يمكنك العودة وبدء ممارسة التمرين كالمعتاد.

سيرسل إليك الهاتف حينئذ الملحوظات الصوتية المتنوعة خلال ممارسة التمرين، وذلك بناءً على الملحوظات الصوتية التي قمت بتنعيتها.

لتفعيل الملحوظات الصوتية خلال ممارسة التمرين:

1. اضغط على الزر العلوي لإيقاف التمرين مؤقتاً.
2. اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الخيارات.
3. حدد **Control panel**.
4. مرر إلى أسفل وحدد **Voice feedback**.
5. قم بتشغيل **Voice feedback from app**.

6. مر إلى أسفل وحدد الملحوظات الصوتية التي ترید تفعيلها من خلال الضغط على أزرار التبديل بين التشغيل/إيقاف التشغيل.
7. يمكنك العودة واستئناف تمرينك من خلال الضغط على الزر العلوي.

4.12. الشعور

إذا كنت تتدرب باستمرار، فإن متابعة شعورك بعد كل جلسة يُعد مؤشراً مهماً على حالتك الجسدية بشكل عام. كما قد يستخدم المدرب العام أو الشخصي نمط شعورك لتنبيه تقدمك بمرور الوقت.

توجد خمس درجات من الشعور للاختيار من بينها:

Poor	.
Average	.
Good	.
Very good	.
Excellent	.

الأمر مت罗ّك لك (ولمدربك) لتحديد ما تعنيه هذه الخيارات بالضبط. لكن الشيء المهم هو استخدامها بشكل متسق.

بعد كل جلسة تدريب، يمكنك تسجيل ما تشعر به على الساعة مباشرةً بعد إيقاف التسجيل، وذلك بالإجابة عن السؤال 'How was it?'.



يمكنك تخطي الإجابة عن السؤال بالضغط على الزر الأوسط.

4.13. نطاقات الشدة

يرشدك استخدام نطاقات مستويات الشدة في أثناء ممارسة التمارين إلى تطوير لياقتك البدنية. يعمل كل نطاق من نطاقات مستويات الشدة على شد جسمك بطريقة مختلفة، وهو ما يؤدي إلى إحداث تأثيرات مختلفة في لياقتك البدنية. توجد خمس نطاقات مختلفة، مرقمة من 1 (الأقل) إلى 5 (الأعلى)، وتعرف على أنها نطاقات مئوية تعتمد على الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (max HR) أو السرعة أو الطاقة.

من المهم التدرب معأخذ مستوى الشدة في الحسبان وفهم ماهية الشعور به. ولا تننس أنه بصرف النظر عن التدريب الذي تخطط لممارسته، يتبع عليك دائمًا قضاء بعض الوقت للإحماء قبل التمرن.

نطاقات مستويات الشدة الخمسة المستخدمة في Suunto 9 Peak Pro هي:

النطاق 1: المستوى السهل

التمرن في النطاق 1 أمر سهل نسبياً على جسمك. عندما يتعلق الأمر بتدريبات اللياقة البدنية، فإن مستوى الشدة المنخفض هذا ذو أهمية بالغة وخصوصاً في التربيبات الاستشفائية وتحسين لياقتك البدنية الأساسية عند البدء في التمرن أو بعد استراحة طويلة. تتم ممارسة التمارين اليومية - المشي وصعود درجات السلالم والذهاب إلى العمل بالدراجة وما إلى ذلك - عادةً ضمن نطاق مستوى الشدة هذا.

النطاق 2: المستوى المتوسط

يؤدي التمرن في النطاق 2 إلى تحسين مستوى لياقتك البدنية العام بشكل فعال. يبدو التمرن بهذه الشدة أمراً سهلاً، لكن التمرن لفترة زمنية طويلة قد يكون له تأثير تدريسي مرتفع للغاية. يجب ممارسة معظم تربيبات معالجة القلب والأوعية الدموية ضمن هذه المنطقة. يؤدي تحسين اللياقة البدنية الأساسية إلى بناء أساس للتمارين الأخرى وإعداد نظامك لممارسة نشاط أكثر حيوية. يستهلك التمرن لفترة زمنية طويلة الكثير من الطاقة، خاصةً من الدهون المخزنة في جسمك.

النطاق 3: المستوى الشاق

يبدأ التمرن في النطاق 3 بالحبيبة الشديدة والصعوبة البالغة. كما يؤدي إلى تحسين قدرتك على الحركة على نحو سريع واقتصادي. في هذه المنطقة، يبدأ حمض اللاكتيك في التكون داخل نظامك، لكن ما زال بإمكان جسمك التخلص منه تماماً. يتعين عليك التدرب بهذه الشدة مرتين أسبوعياً بحد أقصى، نظراً إلى أنها تضع جسمك تحت ضغط كبير.

النطاق 4: المستوى الشاق جداً

يؤدي التمرن في النطاق 4 إلى تجهيز نظامك لخوض الأحداث التنافسية واحتياز السرعات العالية. يمكن التمرن في هذا النطاق إما بسرعة ثابتة أو بصفة متقطعة (مجموعات من مراحل التدريب تفصلها استراحات متقطعة). يؤدي التدريب على الشدة إلى تحسين مستوى لياقتك البدنية بسرعة وفعالية، لكن ممارسته كثيراً أو بشدة عالية جداً قد يؤدي إلى التدريب المفرط، الأمر الذي قد يضطررك إلىأخذ استراحة طويلة من برنامجك التدريبي.

النطاق 5: المستوى الأقصى

عندما يصل معدل نبضات قلبك خلال التمررين إلى النطاق 5، سيكون التدريب فائق الصعوبة. سيترافق حمض اللاكتيك في نظامك بصورة أسرع مما يمكن التخلص منه، وستضطر إلى التوقف بعد بعض دقائق على الأرجح. يُدرج الرياضيون التمارين فائقة الشدة هذه في برنامجهم التدريبي بطريقة خاضعة للسيطرة الفانقة، لكن لا يحتاج إليها هواة اللياقة البدنية على الإطلاق.

4.13.1 مناطق معدل نبضات القلب

يمكن تعريف مناطق معدل نبضات القلب على أنها نطاقات نسبة مئوية تعتمد على الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يتم حساب الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب بشكل افتراضي باستخدام المعادلة القياسية: 220 - عمرك. إذا كنت تعرف قيمة الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لديك بالضبط، فيجب عليك ضبط القيمة الافتراضية وفقاً لذلك.

تحتوي Suunto 9 Peak Pro على مناطق افتراضية وخاصة بالنشاط لمعدل نبضات القلب. يمكن استخدام المناطق الافتراضية لجميع الأنشطة، ولكن للحصول على تدريب أكثر تقدماً، يمكنك استخدام مناطق معدل نبضات القلب المحددة لأنشطة الجري وركوب الدراجات.

تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب

يمكنك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب من الإعدادات ضمن **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

- انقر فوق الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (أعلى قيمة، نبضة في الدقيقة) أو اضغط على الزر الأوسط.
- حدد الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب الجديد من خلال التمرير إلى أعلى أو أسفل أو من خلال الضغط على الزر العلوي أو السفلي.



- انقر فوق اختيارك أو اضغط على الزر الأوسط.
- للخروج من طريقة عرض مناطق معدل نبضات القلب، مرر إلى اليمين أو اضغط مع الاستمرار على الزر الأوسط.

ملاحظة يمكنك أيضاً تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب من الإعدادات ضمن **General » Personal**.

تعيين مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية

يمكنك تعيين مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية من الإعدادات ضمن **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.



- مرر إلى أعلى/أسفل وانقر فوق الزر الأوسط أو اضغط عليه عندما يتم تمييز منطقة معدل نبضات القلب التي تريد تغييرها.

2. حدد منطقة معدل نبضات القلب الجديدة من خلال التمرير إلى أعلى أو أسفل أو من خلال الضغط على الزر العلوي أو السفلي.



3. انقر فوق اختيارك أو اضغط على الزر الأوسط.

4. الخروج من طريقة عرض مناطق معدل نبضات القلب، مرر إلى اليمين أو اضغط مع الاستمرار على الزر الأوسط.

ملاحظة سيدوي تحديد **Reset** في طريقة عرض مناطق معدل نبضات القلب إلى إعادة تعيين مناطق معدل نبضات القلب إلى القيمة الافتراضية.

تعيين مناطق معدل نبضات القلب لنشاط ما

Training » Intensity zones يمكنك تعيين مناطق معدل نبضات القلب الخاصة بنشاط ما من الإعدادات ضمن « **Advanced zones** ».

1. انقر فوق النشاط **Cycling** أو **Running** الذي تريده تعيينه أو اضغط على الزر الأوسط عندما يتم تمييز النشاط.

2. اضغط على الزر الأوسط لتشغيل مناطق معدل نبضات القلب.

3. مرر إلى أعلى/أسفل وانقر فوق الزر الأوسط أو اضغط عليه عندما يتم تمييز منطقة معدل نبضات القلب التي تريده تغييرها.

4. حدد منطقة معدل نبضات القلب الجديدة من خلال التمرير إلى أعلى أو أسفل أو من خلال الضغط على الزر العلوي أو السفلي.



5. انقر فوق اختيارك أو اضغط على الزر الأوسط.

6. الخروج من طريقة عرض مناطق معدل نبضات القلب، مرر إلى اليمين أو اضغط مع الاستمرار على الزر الأوسط.

4.13.2. نطاقات السرعة

تعمل نطاقات السرعة تماماً مثل نطاقات معدل نبضات القلب، لكن شدة التمرين تعتمد على سرعتك بدلاً من معدل نبضات قلبك. يتم عرض نطاقات السرعة بالقيمة المترية أو الإمبريالية، على حسب إعداداتك.

لدى **Suunto 9 Peak Pro** خمسة نطاقات سرعة يمكنك استخدامها أو تحديدها بنفسك. توفر نطاقات السرعة للركض وركوب الدراجات.

تعيين نطاقات السرعة

يمكن تعيين نطاقات السرعة لنشاط محدد من الإعدادات ضمن **Advanced zones**.

1. انقر فوق **Cycling** أو **Running** أو اضغط على الزر الأوسط.

2. مرر أو اضغط على الزر السفلي وحدد نطاقات السرعة.

3. مرر إلى أعلى/أسفل أو اضغط على الزر العلوي أو السفلي، ثم اضغط على الزر الأوسط عندما يبرز نطاق السرعة الذي ترغب في تغييره.

4. حدد نطاق السرعة الجديد عن طريق التمرير إلى أعلى/أسفل أو عن طريق الضغط على الزر العلوي أو السفلي.



5. اضغط على الزر الأوسط لتحديد قيمة نطاق السرعة الجديد.

6. مر إلى اليمين أو اضغط باستمرار على الزر الأوسط للخروج من عرض نطاقات السرعة.

4.13.3 نطاقات الطاقة

يعمل مقياس الطاقة على قياس مقدار الجهد البدني اللازم لممارسة تمرين محدد. يتم قياس الجهد بالوات. تكمن الميزة الرئيسية من استخدام مقياس الطاقة في ضمان الدقة. يكشف مقياس الطاقة تماماً عن مدى الجهد الذي تبذله في التمرين بالفعل ومقدار الطاقة التي تنتجه. من السهل أيضاً الاطلاع على التقدم المحرز من خلال تحليل القراءات بالوات.

قد تساعدك نطاقات الطاقة على التدرب من خلال مخرجات الطاقة الصحيحة.

لدى Suunto 9 Peak Pro خمسة نطاقات طاقة افتراضية يمكنك استخدامها أو تحديدها بنفسك.

تتوفر نطاقات الطاقة في جميع الأوضاع الرياضية الافتراضية لركوب الدراجات في الأماكن العامة والمغلقة والجلدية. بالنسبة إلى الركض والركض على المسار، تحتاج إلى استخدام أوضاع "طاقة" رياضية محددة للحصول على نطاقات الطاقة. إذا كنت تستخدم الأوضاع الرياضية المخصصة، فتأكد من أن الوضع الخاص بك يستخدم مستشعر الطاقة POD حتى تتمكن من الحصول أيضاً على نطاقات الطاقة.

تعيين نطاقات طاقة محددة لنشاط

قم بتعيين نطاقات طاقة محددة لنشاط من الإعدادات ضمن **Training » Intensity zones » Advanced zones**

1. انقر فوق النشاط (الركض أو ركوب الدراجات) الذي ترغب في تعديله أو اضغط على الزر الأوسط عندما يبرز النشاط.
2. مر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد نطاقات الطاقة.
3. مر إلى أعلى/أسفل أو اضغط على الزر العلوي أو السفلي وحدد نطاقات الطاقة التي ترغب في تعديلها.
4. حدد نطاق الطاقة الجديدة عن طريق التمرير إلى أعلى/أسفل أو عن طريق الضغط على الزر العلوي أو السفلي.



5. اضغط على الزر الأوسط لتحديد قيمة الطاقة الجديدة.

6. مر إلى اليمين أو اضغط باستمرار على الزر الأوسط للخروج من عرض نطاقات الطاقة.

4.13.4 استخدام نطاقات معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة عند التمرين

ملاحظة تحتاج إلى إقران مستشعر الطاقة POD بساعتك لتتمكن من استخدام نطاقات الطاقة عند التمرين، انظر 3.13.3. **إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار.**

عند تسجيل تمرين (انظر 4. تسجيل تمرين)، واختيار معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة كهدف شدة (انظر 4.3. استخدم الأهداف عند التمرين)، يتم عرض مقياس للنطاق مقسّ إلى خمسة أقسام. تظهر هذه الأقسام الخمسة حول الحافة الخارجية من شاشة الوضع الرياضي. يشير المقياس إلى المنطقة التي اخترتها كهدف شدة من خلال إضاءة القسم المقابل. يشير السهم الصغير للمقياس إلى موقعك ضمن نطاق المنطقة.



ستتباه الساعة عندما تصل إلى نطاق الهدف المحدد. في أثناء ممارسة التمرين، ستطلب منك الساعة زيادة السرعة أو إبطاءها، إذا كان معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة الحالي خارج نطاق الهدف المحدد.



بالإضافة إلى ذلك، يمكن إضافة شاشة مخصصة لنطاقات الشدة إذا قمت بتخصيص الوضع الرياضي الحالي الذي تستخدمه. تُظهر شاشة النطاق منطقتك الحالية في الحقل الأوسط، ومدة بقائك في تلك المنطقة، ومدى بعده عن المناطق التالية من ناحية الشمال أو الجنوب. كما يضيء الشريط الأوسط، مشيرًا إلى تدراكك في المنطقة الصحيحة.

في ملخص التمارين، تحصل على تحليل للمدة التي قضيتها في كل منطقة.

5. التنقل

يمكنك استخدام ساعتك للتنقل بطرق مختلفة. حيث يمكنك استخدامها، على سبيل المثال، لتوجيه نفسك استناداً إلى الشمال المغناطيسي أو التنقل في طريق أو إلى نقطة اهتمام (POI).

لاستخدام ميزة التنقل:

1. مرر إلى أعلى من واجهة الساعة أو اضغط على الزر السفلي.
2. **Compass**.



3. تُظهر شاشة البوصلة ارتفاعك الحالي والضغط الجوي واتجاهك بالنسبة إلى الشمال المغناطيسي.



ملاحظة إذا لم تتم معايرة البوصلة، فسيطلب منك معايرتها عند دخولك إلى ميزة التنقل.

4. مرر إلى أعلى من أسفل الشاشة أو اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات. تمنحك الاختصارات وصولاً سريعاً إلى إجراءات التنقل مثل التحقق من إحداثيات موقعك الحالي أو تحديد طريق التنقل.



5.1. التنقل عبر الارتفاع

إذا كنت تتنقل على طريق يتضمن معلومات ارتفاع، فيمكنك أيضاً التنقل بناءً على الصعود والهبوط باستخدام شاشة ملف تعريف الارتفاع. من شاشة التنقل الرئيسية (حيث يمكنك مشاهدة مسارك)، اضغط على الزر الأوسط للتبديل إلى شاشة تعريف الارتفاع.

تُظهر شاشة ملف تعريف الارتفاع المعلومات الآتية:

- في الأعلى: ارتفاعك الحالي
- في المنتصف: يُظهر ملف تعريف الارتفاع موقعك الحالي
- في الأسفل: مسافة الصعود أو الهبوط المتبقية (انقر فوق الشاشة لتغيير شاشات العرض)



إذا انحرفت بعيداً جداً عن الطريق في أثناء التنقل عبر الارتفاع، فستُظهر لك الساعة رسالة **Off route** على شاشة ملف تعريف الارتفاع. إذا رأيت هذه الرسالة، فمرر إلى شاشة التنقل على الطريق للرجوع إلى المسار قبل الاستمرار في التنقل عبر الارتفاع.

5.2. التنقل عبر الاتجاه الزاوي

التنقل عبر الاتجاه الزاوي هو ميزة يمكنك استخدامها في الأماكن الخارجية لتبني المسار المستهدف لموقع تراه أو وجدته على الخريطة، يمكنك استخدام هذه الميزة بمفردها كبوصلة أو مع خريطة ورقية.
إذا حددت المسافة والارتفاع المستهدفين خلال تحديد الاتجاه، فيمكن استخدام ساعتك للانتقال إلى الموقع المستهدف.



لاستخدام ميزة التنقل عبر الاتجاه الزاوي في أثناء التمرين (متاح فقط للأنشطة الخارجية):

1. قل أن تبدأ في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Navigation**.
 2. حدد **Bearing**.
 3. إذا لزم الأمر، فيمكنك معايرة البوصلة باتباع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.
 4. وجه السهم الأزرق الموجود على الشاشة نحو موقعك المستهدف واضغط على الزر الأوسط.
 5. إذا لم تكن تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **No**.
 6. اضغط على الزر الأوسط للإقرار بالاتجاه الزاوي المحدد.
 7. إذا كنت تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **Yes**.
 8. أدخل مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع.
 9. اضغط على الزر الأوسط للإقرار بالاتجاه الزاوي المحدد.
- لاستخدام التنقل عبر الاتجاه الزاوي دون التمرين.

1. مرر إلى **Compass** من خلال التمرير إلى أعلى أو الضغط على الزر السفلي من واجهة الساعة.
2. اضغط على الزر السفلي لفتح خيارات التنقل.

3. حدد **Bearing navigation**.
4. إذا لزم الأمر، فيمكنك معايرة البوصلة باتباع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.
5. وجه السهم الأزرق الموجود على الشاشة نحو موقعك المستهدف واضغط على الزر الأوسط.
6. إذا لم تكن تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **No** واتبع السهم الأزرق إلى الموقع.
7. إذا كنت تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **Yes**.
8. أدخل مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع واتبع السهم الأزرق إلى الموقع. ستعرض الشاشة أيضًا المسافة والارتفاع المتبقيين للوصول إلى موقعك.
9. اضغط على الزر السفلي وحدد **New Bearing** لإعداد اتجاه زاوي جديد.
10. اضغط على الزر السفلي وحدد **End navigation** لإنهاء التنقل.

5.3. الطرق

يمكنك استخدام Suunto 9 Peak Pro للتنقل عبر الطرق. خطط لطريقك باستخدام تطبيق Suunto وانقله إلى ساعتك من خلال المزامنة التالية.

التنقل في طريق:

1. من واجهة الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Compass**.



2. اضغط على الزر السفلي لفتح خيارات التنقل.

3. مرر إلى **Routes** واضغط على الزر الأوسط لفتح قائمة الطرق الخاصة بك.
4. مرر إلى الطريق الذي تريده للانتقال إليه واضغط على الزر الأوسط.

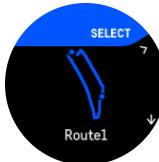


5. حدد الطريق من خلال الضغط على الزر العلوي.
6. حدد **Start exercise** إذا كنت تريدين استخدام الطريق للتمرين أو حدد **Navigate only** إذا كنت تريدين التنقل في الطريق فقط.

ملاحظة إذا كنت تتنقل في الطريق فقط، فلن يتم حفظ أي شيء أو تسجيله في تطبيق Suunto.

7. إذا كنت تتنقل في الطريق فقط، فاضغط على الزر السفلي وحدد **Exit** لوقف التنقل. إذا كنت تتنقل في أثناء التمرين، فاضغط على الزر السفلي وحدد **Breadcrumb** لوقف التنقل من دون إيقاف التمرين.

انظر فوق الشاشة للتبدل بين الخريطة العامة وطريقة العرض الأكثر تفصيلاً.



في طريقة العرض التفصيلية، يمكنك التكبير/التصغير من خلال النقر فوق الشاشة أو الضغط باستمرار على الزر الأوسط. يمكنك تعديل مستوى التكبير/التصغير باستخدام الزررين العلوي والسفلي.



خلال وجودك في شاشة التنقل، اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات. تمنحك الاختصارات وصولاً سريعاً إلى إجراءات التنقل مثل حفظ موقعك الحالي أو تحديد طريق آخر للتنقل. تحتوي كل الأوضاع الرياضية المزودة بنظام تحديد المواقع العالمي (GPS) أيضاً على خيار تحديد الطريق. انظر 4.2. التنقل في أثناء التمرين.

إرشادات التنقل

خلال تنقلك في طريق ما، تساعدك الساعة على البقاء في المسار الصحيح من خلال إعطاءك إشارات إضافية خلال تقدمك على طول الطريق.

على سبيل المثال، إذا انحرفت عن الطريق مسافة تزيد على 100 متر (330 قدمًا)، فإن الساعة تخطرك بأنك لست على المسار الصحيح، كما تخبرك عندما تعود إلى الطريق الصحيح.

بمجرد وصولك إلى نقطة الطريق أو نقطة الاهتمام (POI) على الطريق، ستحصل على نافذة منبثقة غنية بالمعلومات وتعرض لك المسافة والوقت المقدر في الطريق (ETE) إلى نقطة الطريق أو نقطة الاهتمام التالية.

يعرض حقل الإرشادات المسافة المقطوعة وصولاً إلى نقطة الطريق التالية (إذا لم تكن هناك نقاط طريق على طريقك، تُعرض المسافة المقطوعة وصولاً إلى نهاية الطريق). بمجرد وصولك إلى نقطة الطريق أو نقطة الاهتمام (POI) على الطريق، ستحصل على نافذة منبثقة غنية بالمعلومات وتعرض لك المسافة المقطوعة وصولاً إلى نقطة الطريق أو نقطة الاهتمام التالية.



ملاحظة إذا كنت تتنقل في طريق يتقاطع مع نفسه، مثل الشكل 8، وانعطفت بشكل خطأ عند التقاطع، فإن الساعة تفترض أنك تسير عمداً في اتجاه مختلف على الطريق. تعرض الساعة نقطة الطريق التالية بناءً على اتجاه السفر الحالي والجديد. لذلك، راقب مسار التنقل للتتأكد من أنك تسير في الطريق الصحيح عندما تتنقل في طريق معقد.

التنقل خطوة بخطوة

عند إنشاء الطرق في تطبيق Suunto، يمكنك اختيار تنشيط الإرشادات خطوة بخطوة. عندما يتم إرسال الطريق إلى ساعتك واستخدامه للتنقل، فإنها ستتوفر لك الإرشادات خطوة بخطوة مع تنبيه صوتي ومعلومات حول الطريق الذي يجب عليك الاتجاه إليه.

5.4. نقاط الاهتمام

تمثل نقطة الاهتمام، أو POI، موقعًا محدداً كموقع تخيم أو مشهد على طول مسار، يمكنك حفظه والانتقال إليه لاحقاً. يمكنك إنشاء نقاط الاهتمام في تطبيق Suunto من الخريطة ومن دون الحاجة إلى الانتقال إلى موقع نقطة الاهتمام. يمكنك إنشاء نقطة الاهتمام على الساعة من خلال حفظ موقعك الحالي.

يتم تعريف كل نقطة اهتمام من خلال:

- اسم نقطة الاهتمام
- نوع نقطة الاهتمام
- تاريخ ووقت الإنشاء
- خط العرض
- خط الطول
- الارتفاع

يمكنك حفظ ما يصل إلى 250 نقطة اهتمام على ساعتك.

5.4.1. إضافة نقاط الاهتمام (POI) وحذفها

يمكنك إضافة نقطة اهتمام (POI) إلى ساعتك إما من خلال تطبيق Suunto أو بحفظ موقعك الحالي في الساعة. إذا كنت بالخارج وتحمل ساعتك وصادفت موقعًا تريد حفظه كنقطة اهتمام (POI)، فيمكنك إضافة الموقع مباشرةً إلى ساعتك. بالإضافة نقطة اهتمام (POI) باستخدام ساعتك:

1. مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Compass**.
2. اضغط على الزر السفلي لفتح **Navigation options**.
3. حدد **Your location** واضغط على الزر الأوسط.
4. انتظر حتى تتشكل الشاشة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وتتعذر على موقعك.
5. عندما تعرض الساعة خط العرض والطول، اضغط على الزر العلوي لحفظ موقعك كنقطة اهتمام، وحدد نوع نقطة الاهتمام.
6. بشكل افتراضي، يكون اسم نقطة الاهتمام هو نفسه نوع نقطة الاهتمام (مع إضافة رقم تسلسلي بعده). يمكنك تحرير الاسم لاحقاً في تطبيق Suunto.

حذف نقاط الاهتمام (POI)

يمكنك إزالة نقطة اهتمام (POI) من خلال حذف نقطة اهتمام من قائمة نقاط الاهتمام المدرجة في الساعة، أو إزالتها من تطبيق Suunto.

لحذف نقطة اهتمام (POI) في ساعتك:

1. مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Compass**.

2. اضغط على الزر السفلي لفتح **Navigation options**.

3. حدد **POIs** واضغط على الزر الأوسط.

4. مرر إلى نقطة الاهتمام (POI) التي تريد إزالتها من الساعة واضغط على الزر الأوسط.

5. مرر إلى نهاية التفاصيل وحدد **Delete**.

عند حذف نقطة اهتمام من ساعتك، لا يتم حذفها بشكل دائم.

لحذف نقطة اهتمام بشكل دائم، يتعين عليك حذفها من تطبيق **Suunto**.

5.4.2. الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI)

يمكنك الانتقال إلى أي نقطة اهتمام (POI) مدرجة في قائمة نقاط اهتمام الموجودة في ساعتك.

ملاحظة عند الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI)، تستخدم ساعتك نظام تحديد الموضع العالمي (GPS) كاملاً الطاقة.

للانتقال إلى نقطة اهتمام:

1. مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **Compass**.

2. اضغط على الزر السفلي لفتح **Navigation options**.

3. حدد **POIs** واضغط على الزر الأوسط.

4. مرر إلى نقطة اهتمام (POI) التي ت يريد الانتقال إليها واضغط على الزر الأوسط.

5. حدد **Start exercise** إذا كنت تريدين استخدام نقطة اهتمام (POI) لممارسة التمارين، أو حدد **Navigate only** إذا كنت ترغب في الانتقال إلى نقطة اهتمام فقط.

ملاحظة إذا كنت تتنقل فقط إلى نقطة اهتمام، فلن يتم حفظ أو تسجيل أي شيء في تطبيق **Suunto**.

6. إذا كنت تتنقل في الطريق فقط، فاضغط على الزر السفلي وحدد **End navigation** لوقف التنقل. إذا كنت تتنقل في أثناء التمارين، فاضغط على الزر السفلي وحدد **Breadcrumb** لوقف التنقل من دون إيقاف التمارين.

يتضمن التنقل إلى نقطة اهتمام (POI) طريفي عرض:

- شاشة عرض نقطة اهتمام مع مؤشر الاتجاه والمسافة إليها



- طريقة عرض الخريطة وتعرض موقعك الحالي بالنسبة إلى نقطة اهتمام (POI) ومسار الانتقال (المسار الذي سلكته)



اضغط على الزر الأوسط، للتبدل بين طرق العرض.

بُقشيش خلال وجودك في طريقة عرض نقطة اهتمام (POI)، انقر فوق الشاشة للاطلاع على معلومات إضافية في الصفة السفلية مثل اختلاف الارتفاع بين الموقع الحالي ونقطة اهتمام (POI) وزمن الوصول المقدر (ETA) أو الوقت المستغرق في

الطريق (ETE).

في طريقة عرض الخريطة، تظهر نقاط اهتمام (POI) القريبة الأخرى باللون الرمادي. انقر فوق الشاشة للتبدل بين الخريطة الشاملة وشاشة العرض الأكثر تفصيلاً. في شاشة العرض المفصل، يمكنك تعديل مستوى التكبير/التصغير بالضغط على الزر الأوسط ثم التكبير والتصغير باستخدام الزر العلوي والسفلي.

في أثناء الانتقال، يمكنك التمرير من أسفل الشاشة إلى الأعلى أو الضغط على الزر السفلي لفتح قائمة بالاختصارات. تمنحك الاختصارات وصولاً سريعاً إلى تفاصيل نقطة الاهتمام وإجراءات مثل حفظ موقعك الحالي أو تحديد نقطة اهتمام أخرى للانتقال إليها، إضافة إلى إنهاء الانتقال.

5.4.3. أنواع نقاط الاهتمام (POI)

أنواع نقاط الاهتمام (POI) التالية متاحة في Suunto 9 Peak Pro

البداية	
النهاية	
السيارة	
موقف السيارات	
المنزل	
المبنى	
الفندق	
النزل	
السكن	
الفرش	
المخيم	
موقع التخييم	
حفلة المخيم	
مركز الإسعاف	
الطوارئ	
نقطة المياه	
المعلومات	
المطعم	
الطعام	
المقهى	
الكافه	

الجبل	
القمة	
الصخرة	
المنحدر	
الانهيار الجليدي	
الوادي	
التل	
الطريق	
المسار	
النهر	
الماء	
الشلال	
الساحل	
البحيرة	
غابة أعشاب البحر	
المحمية البحرية	
الشعاب المرجانية	
الأسماك الكبيرة	
الثدييات البحرية	
الحطام	
بقعة الصيد	
الشاطئ	
الغابة	
المزرج	

الساحل	
الموقف	
الرمادية	
التدليلك	
الجرف	
اللعبة الكبيرة	
اللعبة الصغيرة	
الطائر	
ال بصمات	
تقاطع الطرق	
الخطر	
المخبأ	
المنظر	
كاميرا المسار	

5.5. إرشادات التسلق

عندما تتنقل في طريق ما، توفر لك **Climb guidance** بيانات الارتفاع. عندما تخطط للتنقل في طريق ما على تطبيق Suunto، يعرض التطبيق الطريق في شكل أقسام، تتميز كل منها بألوان استناداً إلى بيانات ارتفاعها. يرد في ما يأتي فئات الأقسام الخمس:

- Flat •
- Uphill •
- Downhill •
- Climb •
- Descent •



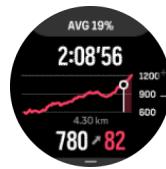
خلال التنقل بالساعة، اضغط على الزر الأوسط للتبديل بين شاشات العرض. يُظهر عرض إرشادات التسلق نظرة عامة حول ارتفاع الطريق الذي تتنقل فيه. تُعرض المعلومات الآتية:

- في الأعلى: ارتفاعك الحالي
- أسفل النافذة العلوية: إجمالي مدة التمرين
- في المنتصف: رسم بياني لارتفاع الطريق
- أسفل الرسم البياني: المسافة المتبقية من الطريق المخطط للتنقل فيه
- أسفل اليسار: مسافة الصعود/الهبوط المقطوعة
- أسفل اليمين: مسافة الصعود/الهبوط المتبقية



اضغط على الزر العلوي لتكبير القسم الذي توقف فيه حالياً. في شاشة القسم، يمكنك الاطلاع على المعلومات الآتية:

- في الأعلى: متوسط درجة الصعود/الهبوط في القسم الحالي
- أسفل النافذة العلوية: إجمالي مدة التمرين
- في المنتصف: رسم بياني لارتفاع الطريق في القسم الحالي
- أسفل الرسم البياني: المسافة المتبقية من القسم الحالي
- أسفل اليسار: مسافة الصعود/الهبوط المقطوعة من القسم الحالي
- أسفل اليمين: مسافة الصعود/الهبوط المتبقية من القسم الحالي



يمكنك ضبط إعدادات إرشادات التسلق قبل التمرين أو في أثنائه. لتغيير الإعدادات قبل بدء التمرين، مرر إلى أسفل من عرض البدء وافتح **Climb guidance**. لتغيير الإعدادات في أثناء التمرين، يمكنك إيقاف التمرين مؤقتاً والضغط على الزر السفلي. افتح **Control panel** حيث يمكنك العثور على **Climb guidance**. يمكنك تشغيل الإشعارات أو إيقاف تشغيلها وفق تفضيلاتك.

افتح **Grade value** لتحديد ما إذا كنت ترغب في إظهار بيانات الارتفاع بالدرجات أم بالنسبة.

إذا قمت بتشغيل الإشعارات، فسترسل إليك الساعة إشعارات بشأن حالات الصعود والهبوط التالية وتزودك بملخص حول حالات التسلق والهبوط التالية قبل أن تبدأ.



5.6. التنقل خطوة بخطوة المدعوم من Komoot

إذا كنت عضواً في Komoot، فيمكنك العثور على الطرق أو تخطيدها باستخدام Komoot، بالإضافة إلى مزامنتها إلى Suunto 9 Peak Pro من خلال تطبيق Suunto 9 Peak Pro. إضافة إلى ذلك، ستتم مزامنة تمارينك المسجلة على الساعة تلقائياً إلى Komoot.

عند استخدام التنقل على الطريق في Suunto 9 Peak Pro إلى جانب طرق Komoot، ستقدم لك الساعة التعليمات خطوة بخطوة، مع تنبيه صوتي ورسالة نصية بالاتجاه الذي يجب عليك الانعطاف فيه.



لاستخدام التنقل خطوة بخطوة المدعوم من Komoot

1. سجل على Komoot.com

2. من تطبيق Suunto، حدد خدمات الشراء.

3. اختر Komoot واتصل باستخدام بيانات التسجيل نفسها التي أدخلتها عند التسجيل في Komoot

ستتم مزامنة كل الطرق المحددة أو المخطط لها (يُطلق عليها اسم "الجولات" في Komoot) في Komoot تلقائياً إلى تطبيق Suunto، ويمكنك بعد ذلك نقلها بسهولة إلى ساعتك.

اتبع التعليمات الواردة في القسم **الطرق** وحدد طريقك من Komoot للحصول على التعليمات خطوة بخطوة.

لمزيد من المعلومات حول الشراكة بين Komoot وSuunto، يُرجى الاطلاع على <http://www.suunto.com/komoot>

ملاحظة Komoot ليست متاحة حالياً في الصين.

5.7. المسطرة

Ruler هي أداة لعرض مسافة الخط المستقيم بين موقعك وأي نقطة تحددها على الخريطة.

لاستخدام المسطرة، اضغط على الزر السفلي عندما تكون في عرض الخريطة (في أثناء ممارسة تمرين أو من دونه). عند فتح

Navigation options مرر إلى أسفل وقم بتشغيل **Ruler**. يمكنك العودة إلى عرض الخريطة وتحديد أي نقطة على الخريطة لقياس مسافة الخط المستقيم بين تلك النقطة وموقفك الحالي. عندما تنتهي حاجتك إلى المسطرة، يمكنك إيقاف تشغيلها من **Navigation options**.

6. عناصر الواجهة

تمتلك عناصر الواجهة معلومات مفيدة عن نشاطك وتدريبك. ويمكن الوصول إلى عناصر الواجهة من وجه الساعة من خلال التمرير إلى أعلى أو الضغط على الزر السفلي.

يمكن تثبيت أحد عناصر الواجهة للوصول إليه بسرعة وسهولة. حدد **Settings** أو **Control panel Customize** لتثبيت أحد عناصر الواجهة.

يمكن تشغيل/إيقاف تشغيل عناصر الواجهة من **Customize » Widgets** ضمن **Control panel**. يمكنك تحديد عناصر الواجهة التي تريد استخدامها من خلال تبديل الزر إلى وضع التشغيل.



يمكنك تحديد عناصر الواجهة التي تريد استخدامها في ساعتك من خلال تشغيلها وإيقاف تشغيلها في تطبيق Suunto. كما يمكنك أيضاً تحديد الترتيب الذي تريده أن تظهر به عناصر الواجهة في ساعتك من خلال فرزها في التطبيق.

6.1. الطقس

من طريقة عرض وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة الطقس.



يوفر لك عنصر واجهة الطقس معلومات عن الطقس الحالي. ويعرض درجة الحرارة الحالية وسرعة الرياح واتجاهها ونوع الطقس الحالي في صورة نص ورمز. يمكن أن تشمل أنواع الطقس، على سبيل المثال، مشمساً أو غائماً أو ممطرًا وما إلى ذلك.

مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للاظلاع على مزيد من بيانات الطقس التفصيلية مثل الرطوبة وجودة الهواء وبيانات التوقعات.

يُرشح تأكيد من مزامنة ساعتك مع تطبيق Suunto بشكل منتظم للحصول على بيانات الطقس الأكثر دقة.

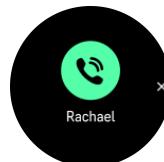
6.2. الإشعارات والحالة

إذا قمت بإقران ساعتك بتطبيق Suunto، فيمكنك الحصول على إشعارات بالكلمات والرسائل النصية الواردة، على سبيل المثال، على ساعتك.

عند إقران ساعتك بالتطبيق، يتم تشغيل الإشعارات بشكل افتراضي. يمكنك إيقاف تشغيلها من الإعدادات الموجودة ضمن **Notifications**.

ملاحظة قد لا تكون الرسائل الواردة من بعض التطبيقات المستخدمة لالاتصال متوفقة مع Suunto 9 Peak Pro.

عند وصول إشعار، تظهر نافذة منبثقة على وجه الساعة.



اضغط على الزر الأوسط لإزالة النافذة المنبثقة. إذا لم تلأ رسالة على الشاشة، فاضغط على الزر السفلي أو مرر إلى أعلى للتمرير عبر النص الكامل.

تحت **Actions**، يمكنك التفاعل مع الإشعارات (تختلف الخيارات المتاحة حسب هاتفك وتطبيقات الهاتف المحمول التي أرسلت الإشعار).

بالنسبة إلى التطبيقات المستخدمة في الاتصالات، يمكنك استخدام ساعتك لإرسال **Quick reply**. يمكنك تحديد الرسائل المعدة سابقاً في تطبيق **Suunto** وتعديلها.

سجل الإشعارات

إذا كانت لديك إشعارات لم تتم قرائتها أو مكالمات لم يتم الرد عليها على جهازك المحمول، فيمكنك عرضها على ساعتك. من وجه الساعة، اضغط على الزر الأوسط حتى تصل إلى عنصر واجهة الإشعارات ثم اضغط على الزر السفلي للتمرير عبر سجل الإشعارات.

يتم مسح سجل الإشعارات عند الاطلاع على الرسائل على جهازك المحمول.

6.3. عناصر التحكم في الوسائط

يمكن استخدام **Suunto 9 Peak Pro** للتحكم في الموسيقى والبودكاست والوسائط الأخرى التي يتم تشغيلها على هاتفك أو إرسالها من هاتفك إلى جهاز آخر. يتم تشغيل عنصر واجهة التحكم في الوسائط بشكل افتراضي ولكن يمكن إيقاف تشغيلها من خلال التمرير إلى أعلى من وجه الساعة وتحديد **Media controls**.

 **ملاحظة** يجب عليك إقران ساعتك بهاتفك لكي تتمكن من استخدام **Media controls**.

للوصول إلى عنصر واجهة التحكم في الوسائط، اضغط على الزر السفلي من وجه الساعة أو خلال التمرين، اضغط على الزر الأوسط حتى يظهر عنصر واجهة التحكم في الوسائط.



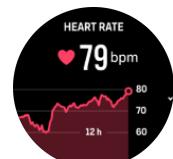
في عنصر واجهة التحكم في الوسائط، تتمتع الأزرار بـ الوظائف التالية:

- **التشغيل/إيقاف المؤقت:** الزر العلوي
- **المقطع الصوتي/الحلقة التالية:** الزر العلوي (الضغط مطولاً)
- **المقطع الصوتي/الحلقة السابقة وخفض مستوى الصوت:** الزر السفلي (سيفتح خيارات التحكم في الوسائط) اضغط على الزر الأوسط للخروج من عنصر واجهة التحكم في الوسائط.

 **ملاحظة** إذا كانت ساعتك تحتوي على شاشة تعمل باللمس، فيمكن كذلك استخدام عناصر التحكم في الوسائط من خلال النقر فوق الرموز الموجودة على الشاشة.

6.4. معدل نبضات القلب

من طريقة عرض وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة معدل نبضات القلب (HR).



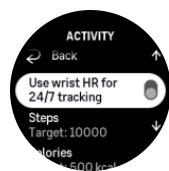
يُوفر عنصر واجهة نبضات القلب لمحنة سريعة حول معدل نبضات القلب ورسمًا بيانيًا لفترة 12 ساعة لمعدل نبضات القلب. يتم إعداد الرسم البياني باستخدام متوسط معدل نبضات القلب يستند إلى فترات زمنية متتها 24 دقيقة.

يُعد الحد الأدنى لمعدل نبضات القلب خلال آخر 12 ساعة مؤشرًا جيداً على حالة التعافي. وإذا كان أعلى من الطبيعي، فربما لم تتعاف بشكل كامل من جلسة التدريب الأخيرة لديك.

إذا قمت بتسجيل تمررين، فإن قيم معدل نبضات القلب اليومية تعكس ارتفاع معدل نبضات القلب واستهلاك السعرات الحرارية الناتج عن تدربك. لكن خذ في حسبانك أن معدلات الرسم البياني والاستهلاك متوسطة. إذا قفز معدل نبضات قلبك إلى 200 نبضة في الدقيقة في أثناء التدرب، فلن يعرض الرسم البياني القيمة القصوى، ولكن سيعرض القيمة المتوسطة خلال فترة الـ 24 دقيقة التي وصلت فيها إلى ذلك المعدل الأقصى.

قبل أن تتمكن من رؤية القيم اليومية لعنصر واجهة معدل نبضات القلب، تحتاج إلى تنشيط ميزة معدل نبضات القلب اليومي. يمكنك التبديل بين تشغيل الميزة أو إيقاف تشغيلها من الإعدادات ضمن **.Activity**.

عند تشغيل هذه الميزة، تقوم الساعة بتنشيط مستشعر نبضات القلب البصري على أساس منتظم للتحقق من معدل نبضات القلب. وهذا يزيد من استهلاك البطارية قليلاً.



بمجرد التنشيط، تحتاج ساعتك إلى 24 دقيقة قبل البدء بعرض معلومات نبضات القلب. مرر إلى اليمين أو اضغط باستمرار على الزر الأوسط للعودة إلى شاشة عرض واجهة الساعة.

6.5. الخطوات والسعرات الحرارية

من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي حتى ترى إجمالي خطواتك والسعرات الحرارية المقدرة لهذا اليوم. تستمر الساعة في تتبع مستوى نشاطك الإجمالي على مدار اليوم. يعد هذا عاملاً مهمًا سواء كنت تهدف إلى اكتساب لياقة بدنية وصحية جيدة فقط أو تتدرب للاستعداد لخوض مسابقة مقبلة.

من الجيد أن تكون نشيطةً، لكن عند التدرب بشكل شاق، ستحتاج إلى الحصول على استراحة مناسبة لأيام مع بذل نشاط منخفض. تتم إعادة تعيين عداد النشاط تلقائياً بشكل يومي عند منتصف الليل. وفي نهاية الأسبوع (يوم الأحد)، تقدم الساعة ملخصاً لنشاطك يُظهر متوسط ما بذلته خلال الأسبوع وإجمالي المعدلات اليومية.

تقوم الساعة بعد الخطوات باستخدام مقاييس تسارع. ويتم جمع إجمالي عدد الخطوات على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع حتى في أثناء تسجيل جلسات التدريب والأنشطة الأخرى. ومع ذلك، مع بعض الرياضات الأخرى، مثل السباحة وركوب الدراجات، لا يتم عد الخطوات.

تُظهر القيمة العلوية في عنصر الواجهة إجمالي عدد الخطوات لذلك اليوم، والقيمة السفلية هي الكمية المقدرة للسعرات الحرارية النشطة التي قمت بحرقها حتى الآن خلال اليوم. أسفل ذلك، يمكنك رؤية إجمالي السعرات الحرارية التي تم حرقها. يتضمن المجموع كلاً من السعرات الحرارية النشطة ومعدل التمثيل الغذائي الأساسي (BMR) (انظر أدناه).

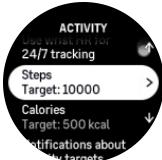


تشير أنصاف الدوائر في عنصر الواجهة إلى مدى قربك من تحقيق أهداف الأنشطة اليومية. يمكن تعديل هذه الأهداف وفقاً لفضولك الشخصي (انظر أدناه).

كما يمكنك التحقق من خطواتك وسعراتك الحرارية التي تم حرقها خلال الأيام السبعة الأخيرة من خلال التمرير إلى أعلى من عنصر الواجهة.

أهداف النشاط

يمكنك ضبط أهدافك اليومية لكل من الخطوات والسرعات الحرارية من خلال التمرير إلى أعلى من عنصر الواجهة. كما يمكن ضبط أهدافك اليومية ضمن **Settings » Activity**.



عندما تقوم بتعيين هدف الخطوات، فأنت تحدد إجمالي عدد الخطوات لليوم. يعتمد إجمالي السرعات الحرارية التي تحرقها على عاملين: معدل التمثيل الغذائي الأساسي (BMR) والنشاط البدني.



يشير معدل التمثيل الغذائي الأساسي (BMR) إلى مقدار السرعات الحرارية التي يحرقها جسمك في أثناء الراحة. وهذه هي السرعات الحرارية التي يحتاج إليها جسمك ليبقى دافئاً وبيدي وظائفه الأساسية مثل رمش العينين ونبض القلب. ويعتمد هذا العدد على معلوماتك الشخصية، بما في ذلك عوامل مثل العمر والجنس.

عندما تقوم بتعيين هدف السرعات الحرارية، فأنت تحدد عدد السرعات الحرارية التي تهدف إلى حرقها، إضافة إلى معدل التمثيل الغذائي الأساسي لديك. وهي ما يُطلق عليها السرعات الحرارية النشطة. تقدم الحلقة المحيطة بشاشة عرض النشاط وفق عدد السرعات الحرارية النشطة التي تحرقها خلال اليوم مقارنة بهدفك.

6.6. السجل

تقدّم الساعة نظرة عامة على نشاطك التدريسي من خلال سجل.



في السجل، يمكنك مشاهدة ملخص لأسبوع التدريب الحالي. يتضمن الملخص المدة الإجمالية ونظرة عامة على الأيام التي تمرين فيها.

يعرض التمرير إلى أعلى معلومات عن الأنشطة التي أتيتها وأوقاتها. ويعرض تحديد أحد الأنشطة، من خلال الضغط على الزر الأوسط، تفاصيل أكثر وينتج كذلك إمكانية حذف النشاط من السجل.

6.7. الشمس والقمر

من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة الشمس والقمر. وستعرض الساعة الوقت المتبقى لحلول الغروب أو الشروق، اعتماداً على أيهما يحين تالياً.

إذا حددت عنصر الواجهة، فستحصل على تفاصيل إضافية مثل وقت شروق الشمس وغروبها، وكذلك طور القمر الحالي.



6.8. التدريب

يوفر لك عنصر واجهة التدريب معلومات عن الحمل التدريبي للأسبوع الحالي بالإضافة إلى المدة الإجمالية التي قضيتها في كل جلسات التدريب.



كما يمنحك عنصر الواجهة هذا إرشادات بشأن مستوى لياقتك، أو ما إذا كنت تفقد لياقتك البدنية، أو تحافظ عليها، أو ما إذا كنت تؤدي تدريبياً إنتاجياً.

إن قيمة CTL (الحمل التدريبي المترافق) متوسط موزون لـ TSS (درجة الإجهاد التدريبي)، وكلما تدربيت أكثر، ارتفع مستوى لياقتك البدنية.

تمثل قيمة ATL (الحمل التدريبي الشديد) المتوسط الموزون على مدى 7 أيام لدرجة الإجهاد التدريبي لديك وتابع بشكل أساسي مدى إجهادك الحالي.

تعرض قيمة TSB (موازنة الإجهاد التدريبي) لياقتك وهي ببساطة الفرق بين الحمل التدريبي المترافق (CTL) طويل المدى، والحمل التدريبي الشديد (ATL) قصير المدى.

يُقْسِمُ يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مفهوم تحليل الحمل التدريبي من Suunto.

6.9. التعافي، التدريب

يعرض عنصر واجهة التدريب ضمن التعافي لياقتك الحالية وانطباعك عن التمارين خلال الأسبوع الماضي بالإضافة إلى آخر 6 أسبوعين. ترجي ملاحظة أنك تحتاج إلى تسجيل انطباعك بعد كل تمرين للحصول على هذه البيانات، انظر 4.12. الشعور.

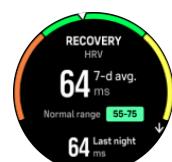


سيخبرك عنصر الواجهة هذا كذلك بمدى ملائمة حالة التعافي للحمل التدريبي الحالي.

يُقْسِمُ يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مفهوم تحليل الحمل التدريبي من Suunto.

6.10. التعافي، تغيير معدل نبضات القلب (HRV)

تغّير معدل نبضات القلب (HRV) هو مقياس لاختلاف الوقت بين نبضات القلب وتمثل قيمته مؤشراً جيداً إلى الصحة العامة والعافية.



يساعدك مقياس تغيير معدل نبضات القلب (HRV) على فهم حالة التعافي ويعين الإجهاد البدني والذهني ويشير إلى مدى استعداد جسمك للتدريب.

لتتمكن من الحصول على قياس فعال لمتوسط تغيير معدل نبضات القلب (HRV)، تحتاج إلى مراقبة نومك ثلاثة مرات في الأسبوع على الأقل على مدى فترة زمنية أطول لتحديد نطاق تغيير معدل نبضات القلب.

يمكن أن تؤدي الحالات والظروف المختلفة مثل الاسترخاء خلال الإجازة أو الإجهاد البدني والذهني أو الإصابة بالإنفلونزا إلى تغيرات في قياس تغيير معدل نبضات القلب (HRV).

پیشیش يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مقياس تغيير معدل نبضات القلب (HRV) ضمن شاشة التعافي.

6.11. التقدم

يوفر لك عنصر واجهة التقدم بيانات تساعدك على زيادة الحمل التدريبي على مدى فترة زمنية أطول، سواء كان معدل تكرار التدريب أو مدهه أو شدته.



تثال كل جلسة تدريب درجة إجهاد تدريبي (TSS) (بناءً على المدة والشدة) وهذه القيمة هي الأساس لحساب متوسط الحمل التدريبي على المدى القصير والمدى الطويل. واعتماداً على قيمة TSS (درجة الإجهاد التدريبي) هذه، يمكن أن تحسب الساعة مستوى اللياقة البدنية (يُعرف باسم VO_{2max}) وـ CTL (الحمل التدريبي المتراكم).

معدل تغير اللياقة البدنية هو مقياس يرصد معدل الزيادة أو النقصان في لياقتك البدنية في وقت معين.

يُعرف مستوى اللياقة البدنية الهوائية بـ VO_{2max} (أقصى استهلاك للأكسجين)، وهو مقياس معترف به على نطاق واسع لسعة قدرة التحمل الهوائية. بمعنى آخر، يُظهر VO_{2max} مدى قدرة جسمك على الاستفادة من الأكسجين. وكلما ارتفع VO_{2max} زادت نسبة استفادتك من الأكسجين.

يعتمد تقيير مستوى اللياقة البدنية لديك على اكتشاف استجابة معدل نبضات القلب خلال كل تمرين ركض أو مشي مسجل. للحصول على تقيير لمستوى اللياقة البدنية لديك، يمكنك تسجيل تمرين ركض أو مشي لمدة لا تقل عن 15 دقيقة في أثناء ارتداء 9 Suunto Peak Pro.

كما يعرض عنصر الواجهة عمر اللياقة البدنية المقدر. عمر اللياقة البدنية هو قيمة قياسية تعيد تفسير قيمة VO_{2max} من حيث العمر.

ملاحظة يُعد تحسين قيمة VO_{2max} أمراً فردياً تماماً، ويعتمد على عوامل مثل العمر والجنس والعوامل الوراثية والخلفية التدريبية. إذا كنت تتمتع بلياقة بدنية عالية بالفعل، فستكون زيادة مستوى اللياقة البدنية لديك أبطأ. أما إذا كنت قد بدأت للتو في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، فقد تلاحظ زيادة سريعة في مستوى اللياقة البدنية.

پیشیش يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مفهوم تحليل الحمل التدريبي من Suunto.

6.12. النوم

النوم الجيد ليلاً مهم لصحة العقل والجسم. يمكنك استخدام ساعتك لتتبع نومك ومتابعة مقدار النوم الذي تحصل عليه في المتوسط.

عندما ترتدي ساعتك عند النوم، تتبع Suunto 9 Peak Pro نومك بناءً على بيانات مقياس التسارع لتتبع النوم:

1. انتقل إلى إعدادات ساعتك، ومرر لأسفل إلى **Sleep** واضغط على الزر الأوسط (أو قم بتنشيط تتابع النوم من عنصر واجهة النوم).
2. قم بتشغيل **Sleep tracking**.



3. حدد أوقات النوم والاستيقاظ وفقاً لجدول نومك الطبيعي.

بعد أن تحدد وقت نومك، يمكنك جعل ساعتك في وضع Do Not Disturb خلال ساعات نومك كما يمكنك اختيار ما إذا كنت تريدين قياس Blood oxygen خلال نومك.

تحدد الخطوة 3 أعلاه وقت نومك. تستخدم ساعتك هذه الفترة لتحديد متى تكون نائماً (خلال وقت نومك) والإبلاغ بكل فترات النوم كدورة واحدة. إذا استيقظت لشرب الماء في أثناء الليل، على سبيل المثال، فإن ساعتك ستظل تحسب أي مدة نوم بعد ذلك على أنها الدورة نفسها.

ملاحظة إذا ذهبت إلى الغراش قبل وقت نومك واستيقظت أياًً ما بعد وقت نومك، فإن ساعتك لا تحتسب ذلك كدورة نوم. يجب أن تضبط وقت نومك وفقاً لأقرب وقت قد تتم فيه وآخر وقت قد تستيقظ فيه.

بمجرد تمكين وظيفة تتبع النوم، يمكنك أيضاً تحديد هدف نومك. يحتاج الشخص البالغ ما بين 7 إلى 9 ساعات من النوم يومياً، على الرغم من أن مقدار النوم المثالي قد يختلف عن المعتاد.

أنماط النوم

عندما تستيقظ، سيتم الترحيب بك بملخص نومك. يتضمن الملخص، على سبيل المثال، إجمالي مدة نومك بالإضافة إلى الوقت المقدر الذي كنت مستيقظاً فيه (تحرك) والوقت الذي كنت فيه مستغرقاً في نوم عميق (من دون حركة).

بالإضافة إلى ملخص النوم، يمكنك متابعة النمط العام لنومك باستخدام عنصر واجهة النوم. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد عنصر واجهة Sleep. تُظهر طريقة العرض الأولى بيانات نومك الأخير ورسماً بيانيًا للأيام السبعة الماضية.



خلال وجودك في عنصر واجهة النوم، يمكنك التمرير إلى أعلى للاطلاع على تفاصيل نومك الأخير.

ملاحظة تعتمد جميع قياسات النوم على الحركة فقط، لذا فهي تقديرات قد لا تعكس عادات النوم الفعلية.

جودة النوم

بالإضافة إلى المدة، يمكن لساعتك أيضاً أن تقيّم جودة النوم من خلال متابعة تغيير معدل نبضات القلب خلال النوم. يُعد الاختلاف مؤشراً على مدى إسهام جودة نومك في الحصول على الراحة والتعافي. يتم عرض جودة النوم على مقياس من 0 إلى 100 في ملخص النوم، حيث يمثل الرقم 100 أفضل جودة.

قياس معدل نبضات القلب ومستوى الأكسجين في الدم وتغيير معدل نبضات القلب (HRV) خلال النوم

إذا كنت ترتدي ساعتك خلال الليل، فيمكنك الحصول على ملحوظات إضافية حول معدل نبضات القلب وتغيير معدل نبضات القلب ومستوى الأكسجين في الدم (يجب تشبيطها في إعدادات تتبع النوم) خلال النوم. للحفاظ على تشغيل معدل نبضات القلب البصري خلال الليل، تأكد من تمكين معدل نبضات القلب اليومي (انظر 6.4. معدل نبضات القلب).

وضع عدم الإزاعاج التلقائي

يمكنك استخدام إعداد عدم الإزاعاج التلقائي لتمكين وضع عدم الإزاعاج تلقائياً في أثناء النوم.

6.13. الموارد

تُعد مواردك مؤشراً جيئاً لمستويات الطاقة في جسمك وتترجم إلى قدرتك على التعامل مع الإجهاد وتحديات اليوم.

يستنزف كلٌّ من الإجهاد والنشاط البدني مواردك، بينما يمكنك استعادتها من خلال الراحة والتعافي. يُعد النوم الجيد جزءاً أساسياً لضمان حصول جسمك على الموارد التي يحتاج إليها.

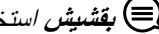
عندما تكون مستويات مواردك مرتفعة، من المرجح أنك ستشعر بالنشاط والحيوية. تُعد ممارسة الجري عندما تكون مواردك مرتفعة دليلاً على أنه من المرجح أن الجري سيكون رائعاً، لأن جسمك لديه الطاقة التي يحتاج إليها للنكيف والتحسن نتيجة لذلك.

يمكن أن تساعدك القدرة على تتبع مواردك على إدارتها واستخدامها بحكمة. كما يمكنك أيضاً استخدام مستويات الموارد الخاصة بك كدليل لمعرفة عوام الإجهاد وإستراتيجيات تعزيز التعافي الفعالة بشكل شخصي وتأثير التغذية الجيدة.

يستخدم الإجهاد والتعافي قراءات مستشعر نبضات القلب البصري، وللحصول عليها خلال اليوم يجب تمكين معدل نبضات القلب اليومي، انظر 6.4. معدل نبضات القلب.

من المهم أن يتم ضبط HR Max ليتوافقاً مع معدل ضربات القلب لضمان حصولك على القراءات الأكثر دقة. يتم ضبط Rest HR بشكل افتراضي على 60 نبضة في الدقيقة، ويعتمد HR Max على عمرك.

يمكن تغيير قيم معدل نبضات القلب هذه بسهولة في الإعدادات ضمن **General » Personal**.

 **بِقْشِيش** استخدم أقل قراءة لمعدل نبضات القلب التي تم قياسها خلال نومك على أنها Rest HR.

من وجه الساعة، اضغط على الزر السفلي للتمرير إلى عنصر واجهة الموارد.



يُشير اللون الموجود حول رمز عنصر الواجهة إلى مستوى الموارد العام لديك. إذا كان اللون أخضر، فهذا يعني أنك تتعافي. تخبرك الحالة بوضعك الحالي (نشط أو غير نشط أو تتعافي أو مجهد). يعرض المخطط الشريطي مواردك على مدار ــ 16 ساعة الماضية، وقيمة النسبة المئوية هي تقدير لمستوى مواردك الحالي.

6.14. الارتفاع والضغط الجوي

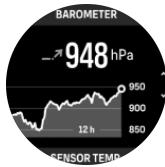
تقيس Suunto 9 Peak Pro ضغط الهواء المطلق باستمرار باستخدام مستشعر الضغط المدمج. وبناءً على هذا القياس والقيمة المرجعية لارتفاع، فإنها تحسب الارتفاع أو ضغط الهواء.

 **تنبيه** حافظ على المنطقة المحيطة بفتحتي مستشعر ضغط الهواء الموجوبتين عند الساعة السادسة على جانب ساعتك خالية من الأوساخ والرماد. لا تدخل أبداً أي شيء في الفتحات فقد يؤدي ذلك إلى تلف المستشعر.

من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة الارتفاع والضغط الجوي. يحتوي عنصر الواجهة على ثلاث شاشات عرض يمكن الوصول إليها من خلال التمرير إلى أعلى وأسفل. وتعرض شاشة العرض الأولى الارتفاع الحالي.



مرر إلى أعلى لرؤية الضغط الجوي والرسم البياني لاتجاه البارومتر.



مرر إلى أعلى مرة أخرى لرؤية درجة الحرارة.

مرر إلى اليمين أو اضغط على الزر الأوسط للعودة.

تأكد من تعين القيمة المرجعية لارتفاع بشكل صحيح (انظر [3.18. مقياس الارتفاع](#)). يمكن العثور على ارتفاع موقعك الحالي من خلال معظم الخرائط الطبوغرافية أو خدمات الخرائط الرئيسية عبر الإنترنت مثل خرائط [Google](#).

تؤثر تغيرات الظروف الجوية المحلية في قراءات الارتفاع. فإذا كان الطقس المحلي يتغير كثيراً، فيجب عليك إعادة تعين القيمة المرجعية لارتفاع دوريًا، ويفضل أن يكون ذلك قبل بدء رحلتك التالية.

ملف تعريف alti-baro تلقائي

تناسب تغيرات الطقس والارتفاع في حدوث تغير في ضغط الهواء. للتعامل مع هذا الأمر، تُبدل [Suunto 9 Peak Pro](#) تلقائياً بين تفسير التغيرات في ضغط الهواء على أنها تغيرات في الارتفاع أو الطقس بناءً على حركتك.

إذا استشعرت الساعة حركة عمودية، فإنها تنتقل إلى قياس الارتفاع. وعند استعراض الرسم البياني لارتفاع، يتم تحديثه خلال مدة أقصاها 10 ثوان.

إذا كنت على ارتفاع ثابت (أقل من 5 أمتار من الحركة العمودية خلال 12 دقيقة)، فإن الساعة تفسر تغيرات ضغط الهواء على أنها تغيرات في الطقس وتُعدل الرسم البياني للبارومتر وفقاً لذلك.

6.15. البوصلة

تحتوي [Suunto 9 Peak Pro](#) على بوصلة رقمية تسمح لك بتوجيه نفسك استناداً إلى الشمال المغناطيسي. تمنحك البوصلة المعروضة للإمالة قراءات دقيقة حتى لو لم تكن البوصلة مستوية أبداً.

يمكنك الوصول إلى البوصلة من خلال التمرير إلى أعلى من وجه الساعة أو من خلال الضغط على الزر السفلي.

يتضمن عنصر واجهة البوصلة المعلومات الآتية:

- سهم يُشير إلى الشمال المغناطيسي
- الاتجاه الرئيسي
- الاتجاه بالدرجات
- الارتفاع
- الضغط الجوي



للخروج من عنصر واجهة البوصلة، مرر إلى اليمين أو استخدم الزر الأوسط.

خلال وجودك في عنصر واجهة البوصلة، يمكنك التمرير إلى أعلى من أسفل الشاشة أو الضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات. تمنحك الاختصارات وصولاً سريعاً إلى إجراءات التنقل مثل التحقق من إحداثيات موقعك الحالي أو تحديد طريق التنقل.



مرر إلى أسفل أو اضغط على الزر العلوي للخروج من قائمة الاختصارات.

6.15.1. معايرة البوصلة

إذا لم تتم معايرة البوصلة، فسيُطلب منك معايرتها عند دخولك إلى عنصر واجهة البوصلة.



إذا كنت ترغب في إعادة معايرة البوصلة، فمرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي من عنصر واجهة المستخدم البوصلة وابدأ المعايرة مجدداً من الإعدادات.

6.15.2. إعداد الانحراف

لضمان الحصول على قراءات بوصلة صحيحة، قم بتعيين قيمة انحراف دقيقة.

تشير الخرائط الورقية إلى الشمال الحقيقي. أما البوصلة فتشير إلى الشمال المغناطيسي – وهو منطقة على سطح الأرض حيث تولد قوة جذب الحقول المغناطيسية للأرض. ونظراً إلى اختلاف موقع الشمال المغناطيسي عن الشمال الحقيقي، يجب عليك تعيين قيمة الانحراف على بوصلك. الانحراف هو الزاوية الواقعة بين الشمال المغناطيسي والشمال الحقيقي.

تظهر قيمة الانحراف على معظم الخرائط. يتغير موقع الشمال المغناطيسي كل عام، لذلك يمكن العثور على معظم قيم الانحراف الدقيقة والحديثة من الموقع الإلكتروني مثل www.magnetic-declination.com.

رغم ذلك، يتم رسم الخرائط التوجيهية وفقاً للشمال المغناطيسي. لذلك إذا كنت تستخدم خريطة توجيهية، فستحتاج إلى إيقاف تشغيل تصحيح الانحراف من خلال تعيين قيمة الانحراف إلى 0 درجة.

يمكنك تعيين قيمة الانحراف من **Navigation » Declination** ضمن **Settings**.

6.16. المؤقت

تحتوي الساعة على ساعة إيقاف مؤقت عد تنازلي للقياس الأساسي للوقت. من وجہ الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي حتى تصل إلى عنصر واجهة المؤقت.



عند الوصول إلى عنصر الواجهة لأول مرة، ستتجدد شاشة ساعة الإيقاف ظاهرة. بعد ذلك، يتذكر عنصر واجهة المستخدم ما استخدمته مؤخراً، سواء كان ساعة الإيقاف أو مؤقت العد التنازلي.

مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة اختصارات **SET TIMER** حيث يمكنك تغيير إعدادات المؤقت.

ساعة الإيقاف

يمكنك بدء ساعة الإيقاف وإيقافها من خلال الضغط على الزر العلوي. يمكنك المتابعة بالضغط على الزر العلوي مجدداً. ويمكنك إعادة تعيينها بالضغط على الزر السفلي.



يمكنك الخروج من المؤقت بالتمرير إلى اليمين أو استخدام الزر الأوسط.

مؤقت العد التنازلي

من عنصر واجهة المؤقت، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات. من هناك، يمكنك اختيار مؤقت عد تنازلي محدد سابقاً أو إنشاء مؤقت مخصص للعد التنازلي.



يمكنك الإيقاف وإعادة التعيين حسب الحاجة باستخدام الزررين العلوي والسفلي.
يمكنك الخروج من المؤقت بالتمرير إلى اليمين أو عن طريق الضغط على الزر الأوسط.

6.17. مستوى الأكسجين في الدم

تحذير *Suunto 9 Peak Pro* ليس جهازاً طبياً، ومستوى الأكسجين في الدم الذي تشير إليه *Suunto 9 Peak Pro* غير مخصص لتشخيص الحالات الطبية أو متابعتها.

يمكنك قياس مستويات الأكسجين في الدم باستخدام *Suunto 9 Peak Pro*. من طريقة عرض وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة *Blood oxygen*.

قد يقدم مستوى الأكسجين في الدم دلالة على فرط التدرب أو الإرهاق، كما قد يكون القياس مؤشراً مفيداً على التقدم في التأقلم على الارتفاعات العالية.

تقع مستويات الأكسجين الطبيعية في الدم بين 96% و99% عند مستوى سطح البحر. في الارتفاعات العالية، قد تنخفض القيم الصحية بشكل طفيف. يؤدي التأقلم الناجح على الارتفاعات العالية إلى ارتفاع القيمة مجدداً.

كيفية قياس مستوى الأكسجين في الدم:

1. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة *Blood oxygen*.

2. حدد **Measure now**.

3. ثبت يدك بينما تجري الساعة القياس.

4. في حال فشل القياس، يُرجى اتباع التعليمات الموضحة على الساعة.

5. عند اكتمال القياس، تُعرض قيمة الأكسجين في دمك.

يمكنك كذلك قياس مستوى الأكسجين في دمك في أثناء **6.12. النوم**.

7. أدلة SuuntoPlus™

توفر أدلة SuuntoPlus™ إرشادات في الوقت الحقيقي على ساعة Suunto من الرياضات والخدمات الخارجية المفضلة لديك. يمكنك أيضًا العثور على أدلة جديدة من متجر SuuntoPlus™ أو إنشاء أدلة جديدة باستخدام أدوات مثل مخطّط التمارين في تطبيق Suunto.

لمزيد من المعلومات حول جميع الأدلة المتاحة وكيفية مزامنة أدلة الجهات الخارجية مع جهازك، تفضل بزيارة www.suunto.com/suontoplus/#HowToGuides.

لتحديد أدلة SuuntoPlus™ في ساعتك:

1. قبّل أن تبدأ في تسجيل التمارين، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي وحدد **SuuntoPlus™**.
2. مرر إلى الدليل الذي تريده استخدامه واضغط على الزر الأوسط.
3. يمكنك العودة إلى طريقة عرض البداية وبدء تمارينك كالمعتاد.
4. اضغط على الزر الأوسط حتى تصل إلى دليل SuuntoPlus™ الذي يظهر كشاشة منفصلة.

 **ملاحظة** تأكّد من احتواء **Suunto 9 Peak Pro** على أحدث إصدار من البرامج، بالإضافة إلى مزامنة ساعتك مع تطبيق Suunto.

8. تطبيقات الرياضية SuuntoPlus™

تزود تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية بآدوات جديدة وأفكار مبتكرة تمنحك إلهاماً وطريقاً جديداً للاستمتاع بنمط حياتك النشط. يمكنك العثور على تطبيقات رياضية جديدة من متجر SuuntoPlus™ الذي تُنشر عليه التطبيقات الجديدة لـ Suunto 9 Peak Pro. حدد التطبيقات التي تثير اهتمامك وقم بمزامنتها إلى ساعتك ومارس المزيد من تمارينك!

لاستخدام تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية:

1. قبل البدء في تسجيل التمرين، مرر إلى أسفل وحدد **SuuntoPlus™**.
2. حدد التطبيق الرياضي الذي تريده.
3. إذا كان التطبيق الرياضي يستخدم مستشعرًا أو جهازًا خارجيًا، فسيتم إجراء الاتصال تلقائياً.
4. مرر إلى أعلى وصولاً إلى شاشة عرض البداية وابداً تمرينك كالمعتاد.
5. اضغط على الزر الأوسط حتى تصل إلى تطبيق SuuntoPlus™ الرياضي، الذي يظهر في شاشة منفصلة.
6. بعد إيقاف تسجيل التمرين، يمكنك العثور على نتيجة تطبيق SuuntoPlus™ الرياضي في الملخص، إذا كانت هناك نتيجة ذات صلة.

يمكنك اختيار أي من تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية التي تريده استخدامها في الساعة على تطبيق Suunto. تفضل بزيارة لمعرفة التطبيقات الرياضية المتوفرة ل ساعتك Suunto.com/Suuntoplus.

ملاحظة تأكد من احتواء Suunto 9 Peak Pro على أحدث إصدار من البرامج، بالإضافة إلى مزامنة ساعتك مع تطبيق  Suunto.

9. العناية والدعم

9.1. إرشادات التعامل

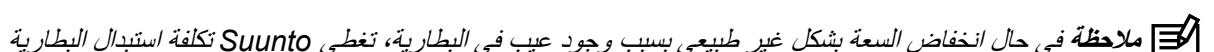
تعامل مع الوحدة بعناية – لا تطرق عليها أو تسقطها.

في الظروف العادية، لا تحتاج الساعة إلى صيانة. لكن بصفة دورية، يمكنك شطفها بالماء العذب والصابون المعتمد، وتنظيف الهيكل بعناية بقطعة قماش ناعمة رطبة أو شامواه.

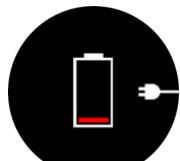
استخدم ملحقات Suunto الأصلية فقط - لا يشمل الضمان الضرر الناتج عن استخدام ملحقات غير أصلية.

9.2. البطارية

تعتمد مدة الشحنة الواحدة على كيفية استخدامك للساعة وظروف الاستخدام. درجات الحرارة المنخفضة، على سبيل المثال، تقلل مدة الشحنة الواحدة. وعموماً، تتحسن سعة البطاريات القابلة للشحن بمرور الوقت.

 **ملاحظة** في حال انخفاض السعة بشكل غير طبيعي بسبب وجود عيب في البطارية، تغطي Suunto تكلفة استبدال البطارية لمدة عام أو بعد 300 شحنة بحد أقصى، أيهما أقرب.

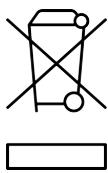
عند انخفاض مستوى شحن البطارية لأقل من 20% ولاحقاً 5%，ستعرض الساعة رمز انخفاض مستوى البطارية. إذا انخفض مستوى الشحن بشكل كبير، فستنتقل ساعتك إلى وضع انخفاض الطاقة وتستعرض رمز الشحن.



استخدم كبل USB المرفق لشحن ساعتك. بمجرد ارتفاع مستوى البطارية بشكل كافٍ، تعود الساعة من وضع انخفاض الطاقة.

9.3. التخلص من المنتج

يرجى التخلص من الجهاز وفق اللوائح المحلية الخاصة بالنفايات الإلكترونية. ولا تُلقِّه في النفايات المنزلية. وإذا شئت، فيمكنك إرجاع الجهاز إلى أقرب وكيل Suunto.



10. المرجع

10.1. التوافق

لمعرفة المعلومات المتعلقة بالتوافق والمواصفات التقنية التفصيلية، راجع "معلومات السلامة والمعلومات التنظيمية الخاصة بالمنتج" المُرفقة مع سماعة الرأس Suunto 9 Peak Pro أو المتوفرة على www.suunto.com/userguides.

10.2. المطابقة الأوروبية (CE)

تقر شركة Suunto Oy، بموجب هذه الوثيقة، بأن الجهاز اللاسلكي من النوع OW211 متوافق مع توجيه الاتحاد الأوروبي 2014/53/EU. ويتوفر النص الكامل لإعلان المطابقة للاتحاد الأوروبي على عنوان الإنترنت الآتي: www.suunto.com/EUconformity.



Suunto 9 Peak Pro



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province

