

SUUNTO RACE

KASUTUSJUHEND


1. OHUTUS.....	5
2. Alustamine.....	7
2.1. Puuteekraan ja nupud.....	7
2.2. Seadete kohandamine.....	8
2.3. Tarkvara värskendused.....	8
2.4. Suunto rakendus.....	9
2.5. Optiline pulss.....	9
3. Sätted.....	11
3.1. Nuppude ja ekraani lukustamine.....	11
3.2. Kuva automaatne heledus.....	11
3.3. Helid ja vibratsioon.....	12
3.4. Bluetooth-ühendus.....	12
3.5. Lennurežiim.....	12
3.6. Režiim „Mitte häirida“	13
3.7. Püstitõusmise meeldetuletus.....	13
3.8. Telefoni leidmine.....	13
3.9. Kellaaeg ja kuupäev.....	13
3.9.1. Äratuskell.....	14
3.10. Keel ja mõõtühikute süsteem.....	14
3.11. Kella sihverplaadid.....	15
3.11.1. Keerukused.....	15
3.12. Energiasääst.....	15
3.13. POD-ide ja andurite sidumine.....	16
3.13.1. Jalgratta-POD-i kalibreerimine.....	16
3.13.2. Jala-POD-i kalibreerimine.....	17
3.13.3. Jõu-POD-i kalibreerimine.....	17
3.14. Taskulamp.....	17
3.15. Alarmid.....	17
3.15.1. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid.....	17
3.15.2. Tormihoiatus.....	18
3.16. FusedSpeed™	19
3.17. FusedAlti™	19
3.18. Kõrgusmõõtur.....	20
3.19. Asukohavormingud.....	20
3.20. Teave seadme kohta.....	21
3.21. Kella lähtestamine.....	21
4. Treeningu salvestamine.....	23
4.1. Spordirežiimid.....	24
4.2. Navigeerimine treeningu ajal.....	24
4.2.1. Lähtepunktini navigeerimine.....	25

4.2.2. Marsruudile tõmbamine.....	25
4.3. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal.....	25
4.4. Akuenergia haldus.....	26
4.5. Mitme spordialaga treening.....	27
4.6. Pinnalähedane sukeldumine.....	27
4.7. Ujumine.....	29
4.8. Intervalltreening.....	29
4.9. Automaatne peatamine.....	30
4.10. Suuline tagasiside.....	30
4.11. Enesetunne.....	31
4.12. Intensiivsustsoonid.....	31
4.12.1. Pulsitsoonid.....	32
4.12.2. Tempotsoonid.....	33
4.12.3. Pingutustsoonid.....	34
4.12.4. Pulsi-, tempo- või pingutustsoonide kasutamine treenimisel.....	34
5. Navigeerimine.....	36
5.1. Võrguühenduseta kaardid.....	36
5.2. Kõrguse navigeerimine.....	37
5.3. Kursi järgi navigeerimine.....	38
5.4. Marsruudid.....	38
5.5. Huvipunktid.....	40
5.5.1. Huvipunkti lisamine ja kustutamine.....	40
5.5.2. Navigeerimine huvipunktini.....	41
5.5.3. Huvipunktide tüübid.....	42
5.6. Tõusujuhised.....	44
5.7. Joonlaud.....	46
6. Vidinad.....	47
6.1. Ilm.....	47
6.2. Teavitused.....	47
6.3. Meediumisisu juhtelemendid.....	48
6.4. Pulsisagedus.....	48
6.5. Taastumine, HRV (heart rate variability).....	49
6.6. Edenemine.....	49
6.7. Treening.....	50
6.8. Treeningust taastumine.....	51
6.9. Vere hapnikutase.....	51
6.10. Uni.....	51
6.11. Sammud ja kalorid.....	52
6.12. Päike ja kuu.....	53
6.13. Logiraamat.....	54
6.14. Jõuvaru.....	54

6.15. Kõrgusmõõtur ja baromeeter.....	55
6.16. Kompass.....	56
6.16.1. Kompassi kalibreerimine.....	56
6.16.2. Deklinatsiooni seadistamine.....	56
6.17. Taimer.....	57
7. SuuntoPlus™-i juhendid.....	58
8. SuuntoPlus™-i spordirakendused.....	59
9. Hooldus ja tugi.....	60
9.1. Käsitsemisjuhised.....	60
9.2. Aku.....	60
9.3. Kõrvaldamine.....	60
10. Etalonväärtused.....	61
10.1. Vastavus.....	61
10.2. CE.....	61


1. OHUTUS

Ettevaatusabinõude tüübid


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


 **ETTEVAATUST:** - kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis kahjustab seadet.


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

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


Ohutusabinõud

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


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

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


 **HOIATUS:** Ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks.


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


 **ETTEVAATUST:** Kasutage seadet Suunto Race laadides ainult seadmega kaasas olnud laadimisjuhet.


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

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

 **ETTEVAATUST:** Ärge visake toodet ära, vaid käideldge seda keskkonna säästmiseks elektroonikajätmena.

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

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

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

2. Alustamine

Seadme Suunto Race esimest korda käivitamine on kiire ja lihtne.

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



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



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

⚠ ETTEVAATUST: Kasutage seadme Suunto Race laadimiseks ainult kaasas olnud laadimisjuhet.

2.1. Puuteekraan ja nupud

Seadmel Suunto Race on puuteekraan, keskmine nupp ja veel kaks nuppu, millega saate kuvade ja funktsioonide vahel liikuda.

Nipsamine ja puudutamine:

- nipsake üles või alla kuvadel ja menüüdes liikumiseks;
- nipsake paremale ja vasakule kuvadel tagasi- ja edasiliikumiseks;
- üksuse valimiseks puudutage seda.

Ülemine nupp

- vajutage sihverplaadil, et avada viimase harjutuse menüü;
- vajutage sihverplaadil pikalt, et määratleda ja avada otseteed.

Keskmine nupp:

- vajutage üksuse valimiseks;
- kerige kuvadel ja menüüdes liikumiseks;
- vajutage sihverplaadil, et avada otseteena kinnitatud vidin;
- vajutage sihverplaadil pikalt, et avada sätete menüü.

Alumine nupp

- vajutage kuvadel ja menüüdes tagasi minemiseks;
- vajutage pikalt, et naasta sihverplaadile;
- vajutage sihverplaadil, et avada juhtpaneel;
- vajutage sihverplaadil pikalt, et määratleda ja avada otseteed.

Treeningu salvestamise ajal

Ülemine nupp

- vajutage tegevuse peatamiseks ja jätkamiseks
- vajutage pikalt tegevuse vahetamiseks.

Keskmine nupp:

- vajutage järgmisele kuvale liikumiseks
- vajutage pikalt eelmisele kuvale naasmiseks

Alumine nupp

- vajutage ringi märkimiseks;
- vajutage pikalt juhtpaneeli avamiseks, kust leiata treeningusuvandid
- juhtpaneelil olles vajutage tagasi tegevusekuvale minemiseks
- kui tegevus on peatatud, vajutage tegevuse lõpetamiseks või kõrvalejätmiseks

2.2. Seadete kohandamine

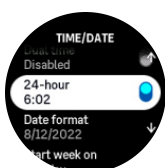
Käekella kõiki seadeid saate muuta otse käekellas.

Seade muutmiseks tehke järgmist.

1. Hoidke keskmist nuppu all, et avada **Settings**.
2. Seadete menüü kerimiseks nipsake üles või alla või pöörake keskmist nuppu.



3. Valige seade, puudutades selle nime või vajutades keskmist nuppu, kui seade on esile tõstetud. Menüüs tagasi liikumiseks nipsake paremale või vajutage alumist nuppu või valige **Back**.
4. Astmelist väärtust saate muuta üles või alla nipsates või keskmist nuppu pöörates.
5. Vaid kahe väärtusega seadete, nt sisse- või väljalülitamise korral, puudutage väärtuse muutmiseks seadet või vajutage keskmist nuppu.




2.3. Tarkvara värskendused

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

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


Pärast tarkvara käekella allalaadimist, värskendab käekell end öösel automaatselt, kui selle aku laetuse tase on vähemalt 20% ja parajasti ei salvestata ühtegi treeningut.

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

 **MÄRKUS:** Pärast värskenduse lõpuleviimist on Suunto rakenduses nähtavad väljalaskemärkmed.


2.4. Suunto rakendus

Suunto rakendusega saate toodet Suunto Race veelgi tõhusamalt kasutada. Siduge käekell mobiilirakendusega, et sünkroonida tegevust, luua treeninguid, saada mobiiliteavitusi ja ülevaateid jms.

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

Käekella sidumiseks Suunto rakendusega tehke järgmist.

1. Veenduge, et kellal oleks Bluetooth sisse lülitatud. Kui see pole sees, avage **Connectivity » Discovery** ja lülitage see sisse.
2. Laadige ühilduva mobiilsideseadmega iTunes App Store'ist, Google Playst või mõnest Hiina populaarsest rakendusepoest alla Suunto rakendus ja installige see.
3. Käivitage Suunto rakendus ja lülitage sisse Bluetooth, kui see pole juba sees.
4. Käekella sidumiseks puudutage rakendusekuva ülemises vasakus nurgas olevat käekellaikooni ja seejärel nuppu SEO.
5. Sidumise kinnitamiseks sisestage kellas kuvatud kood oma rakendusse.

 **MÄRKUS:** Mõned funktsioonid vajavad internetiühendust Wi-Fi või mobiilsidevõrgu kaudu. Rakenduda võivad operatori andmesidetasad.

2.5. Optiline pulss

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

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

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


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

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

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

3. Sätted

Vajutage kella sihverplaadil alumist nuppu, et avada **Control panel** ja pääseda juurde kella kõigile sätetele.

 **NÕUANNE:** Kella sihverplaadil olles pääsete otse sätete menüüsse, kui vajutate pikalt keskmist nuppu.


Kui soovite mõnele sättele või funktsioonile kiiresti juurde pääseda, saate kohandada ülemise ja alumise nupu loogikat (sihverplaadi koval) ning luua otseteid kõige kasulikimate sätete ja funktsioonide juurde.

Avage Control panel ja valige **Customize**, seejärel **Top shortcut** või **Bottom shortcut** ja valige, milline funktsioon aktiveeritakse pikalt ülemist ja alumist nuppu vajutades.

3.1. Nuppude ja ekraani lukustamine

Treeningu salvestamise ajal on võimalik nupud lukustada, kui hoiate all alumist nuppu ja lülitate sisse suvandi **Button lock**. Kui nupud on lukustatud, ei ole nendega tehtavad toimingud (ringide lisamine, treeningu peatamine/lõpetamine jne) saadaval, kuid saate siiski ekraanikuva vahetada.

Kõige lukust avamiseks hoidke alumist nuppu uuesti all ja lülitage Button lock välja.

 **NÕUANNE:** Alumise nupu otseteed saate kohandada nii, et nupud ja ekraani saab ühe nupuvajutusega lukustada, kui te treeningut ei salvesta. Valige **Button lock** lehel **Customize > Bottom shortcut**. Seejärel saate nuppe ja ekraani kella sihverplaadilt lukustada ja avada kellanäidikult pikalt alumist nuppu vajutades.

Kui te ei salvesta treeningut, muutub ekraan mitteaktiivseks ja hämardub pärast ühe minuti pikkust tegevusetust. Ekraani aktiveerimiseks vajutage mis tahes nuppu.

Ekraan lülitub pärast teatud aja kestnud tegevusetust unerežiimi (tühi). Mis tahes liigutus lülitab ekraani uuesti sisse. Teavet ekraani toimimise kohta vt jaotisest 3.2. *Kuva automaatne heledus*.

3.2. Kuva automaatne heledus

Kuval on kolm reguleeritavat omadust: heleduse tase (**Brightness**), kas tegevusetuse korral kuvatakse mingit teavet (**Always-on display**) ning kas kuva aktiveeritakse randme tõstmisel ja keeramisel (**Raise to wake**).

Kuva omadusi saate muuta sätete jaotises lehel **General > Display**.

- See säte **Brightness** määrab kuva heleduse üldise tugevuse: Low, Medium või High.
- See säte **Always-on display** määrab, kas tegevusetuse korral on kuva tühi või näitab mingit teavet, nt kellaaega. Sätet **Always-on display** saab sisse ja välja lülitada järgmiselt.
 - **On:** kuval näidatakse kogu aeg teatud teavet.
 - **Off:** tegevusetuse korral on kuva tühi.
- Funktsioon **Raise to wake** aktiveerib kuva, kui tõstate kella vaatamiseks randme. Funktsiooni **Raise to wake** kolm suvandit on järgmised.
 - **Off:** randme tõstmine ei tee midagi.

- **Display only:** randme tõstmine aktiveerib ainult kuva. Kella kasutamiseks tuleb nuppu vajutada.
- **Full wake mode:** randme tõstmine aktiveerib kella, nii et see on kasutusvalmis.

⚠ ETTEVAATUST: Tugeva heleduse pikaajaline kasutamine lühendab aku tööiga ja võib põhjustada pildi ekraanile sissepõlemist. Aku tööea pikendamiseks vältige tugeva heleduse kasutamist pika aja jooksul.

3.3. Helid ja vibratsioon

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

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

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

Värina saate sisse või välja lülitada suvandi **Vibration** abil.

Asukohas **Alarm** saate valida järgmiste suvandite vahel.

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

3.4. Bluetooth-ühendus

Suunto Race kasutab Bluetooth-tehnoloogiat teie mobiilseadmega teabe vahetamiseks, kui olete sidunud oma käekella Suunto rakendusega. Sama tehnoloogiat kasutatakse ka PODide ja andurite sidumisel.

Kui te ei soovi, et teie käekell oleks Bluetooth-seadmeid otsivatele skanneritele nähtav, saate sätete jaotises **Connectivity » Discovery** avastamissätte aktiveerida või inaktiveerida.



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

3.5. Lennurežiim

Lülitage vajaduse korral sisse lennurežiim, et lülitada välja raadioülekanded. Lennurežiimi saate sisse või välja lülitada sätete jaotises **Connectivity** või **Control panel**.





MÄRKUS: Kui soovite oma seadmega midagi siduda, peate esmalt välja lülitama lennurežiimi, kui see on sisse lülitatud.

3.6. Režiim „Mitte häirida“

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

Režiimi „Mitte häirida“ sisse-/väljalülitamine

1. Nipsake kella sihverplaadil üles või vajutage alumist nuppu, et avada **Control panel**.
2. Kerige alla suvandini **Do Not Disturb**.
3. Puudutage funktsiooni või vajutage keskmist nuppu, et aktiveerida režiim „Mitte häirida“.

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

3.7. Püstitõusmise meeldetuletus

Korrapärane liigutamine on teile kasulik. Suunto Race võimaldab teil aktiveerida püstitõusmise meeldetuletuse, mis annab teile märku, kui olete liiga kaua istunud.

Valige sätetes **Activity** ja lülitage **Stand up reminder** sisse.

Kui olete olnud kaks tundi järjest passiivne, tuletab kell teile meelde, et peaksite püsti tõusma ja ringi liikuma.

3.8. Telefoni leidmine

Saate kasutada funktsiooni Find my phone, et leida telefon üles, kui te ei mäleta, kuhu selle panite. Teie Suunto Race helistab teie telefonile, kui need on ühendatud. Kuna Suunto Race kasutab telefoniga ühendumiseks Bluetoothi, peab telefon olema kella Bluetoothi raadiuses.

Selleks et aktiveerida telefoni leidmise funktsioon, tehke järgmist.

1. Vajutage kella sihverplaadil alumist nuppu, et avada **Control panel**.
2. Kerige alla suvandini **Find my phone**.
3. Telefonile helistamiseks puudutage funktsiooni nime või vajutage kella keskmist nuppu.
4. Helistamise lõpetamiseks vajutage alumist nuppu.

3.9. Kellaaeg ja kuupäev

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

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

Valige **Settings** » **General** » **Time/date** ja puudutage suvandit **Auto time update**, et see funktsioon sisse või välja lülitada.

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

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

3.9.1. Äratuskell

Käekell on ka äratuskell, mille saab panna helisema üheks korraks või korduvalt. Aktiveerige äratuskell sätete jaotises **Alarm clock**.

Fikseeritud alarmiaja määramiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage kella sihverplaadil alumist nuppu, et avada **Control panel**.
2. Kerige alla suvandini **Alarm clock**.
3. Valige **New alarm**.

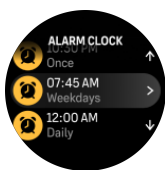
 **MÄRKUS:** Vanu aegu saate kustutada ja muuta loendis, mis asub suvandi *New alarm* all.

4. Valige, kui tihti soovite äratuskella helisema panna. Valikud on järgmised.

Once: äratuskell heliseb üks kord järgmise 24 tunni jooksul määratud ajal.

Daily: äratuskell heliseb igal nädalapäeval samal ajal.

Weekdays: äratuskell heliseb esmaspäevast reedeni samal ajal.



5. Seadke tund ja minutid ning väljuge sätetest.



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



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

3.10. Keel ja mõõtühikute süsteem

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

3.11. Kella sihverplaadid

Suunto Race on mitme sihverplaadiga, mille hulka kuuluvad nii digitaalsed kui ka analoogsed.

Kella sihverplaadi muutmiseks tehke järgmist.

1. Avage **Customize** sätete lehel või üksusest Control panel.
2. Avage **Watch face** kas menüüvalikut puudutades või keskmist nuppu vajutades.
3. Nipsake üles ja alla, et kerida sihverplaatide eelvaateid, ja puudutage seda, mida soovite kasutada või valige see keskmise nupu vajutusega.



4. Kerige alla ja avage **Accent color**, et valida värvitoon, mida soovite kella sihverplaadil kasutada.
5. Kerige alla ja avage **Complications**, et kohandada teavet, mida soovite kella sihverplaadil näha. Vt 3.11.1. Keerukused.

3.11.1. Keerukused

Igal sihverplaadil on lisateavet, näiteks kuupäev, teine kellaaeg, vabaõhu või muu tegevuse andmed. Te saate kohandada teavet, mida soovite kella sihverplaadil näha.

1. Avage **Customize** sätete lehel või üksusest Control panel.
2. Kerige alla ja avage **Complications**.
3. Valige seda puudutades keerukus, mida soovite muuta.



4. Keerukuste loendi kerimiseks nipsake üles ja alla või keerake keskmist nuppu ning valige üks loendi elementidest kas puudutusega või keskmist nuppu vajutades.
5. Pärast kõigi keerukuste uuendamist nipsake üles või kerige keskmise nupu abil alla ja valige **Done**.

3.12. Energiasääst

Käekellal on energiasäästusuvand, mis lülitab välja kõik vibratsiooni-, päevase pulsi ja Bluetoothi teavitused, et säästa akut tavalise igapäevase kasutuse ajal. Teavet tegevuse salvestamise ajal kasutatavate energiasäästusuvandite kohta leiate jaotisest 4.4. *Akuenergia haldus*.

Energiasäästu saate lubada või keelata seadetes **General** » **Power saving** või **Control panel**.




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

3.13. POD-ide ja andurite sidumine

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

Suunto Race toetab järgmist tüüpi PODE ja andureid.

- Pulsisagedus
- Jalgratas
- Jõud
- Jalg

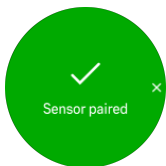
 **MÄRKUS:** Kui lennurežiim on sees, ei saa midagi siduda. Enne sidumist lülitage lennurežiim välja. Vt 3.5. Lennurežiim.

PODi või anduri sidumiseks tehke järgmist.

1. Minge oma kella seadetesse ja valige **Connectivity**.
2. Anduritüüpide loendi vaatamiseks valige **Pair sensor**.
3. Nipsake alla terve nimekirja nägemiseks ja puudutage anduritüüpi, mille soovite ühendada.



4. Järgige kellas kuvatud suuniseid sidumise lõpetamiseks (vajaduse korral lugege anduri või PODi juhendit) ja vajutage järgmise sammu juurde liikumiseks keskmist nuppu.



Kui PODil on nõutud seadistused, näiteks jõu-PODi korral väntvõlli pikkus, palutakse teil sidumise ajal väärtus sisestada.

Kui POD või andur on seotud, otsib käekell seda niipea, kui olete valinud seda tüüpi andurit kasutava sportimisrežiimi.

Seotud seadmete täielikku nimekirja näete oma kella sätete jaotises **Connectivity » Paired devices**.

Sellest loendist saate vajaduse korral seadme eemaldada (lahti siduda). Valige seade, mida soovite eemaldada, ja puudutage nuppu **Forget**.

3.13.1. Jalgratta-POD-i kalibreerimine

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

Ratta ümbermõõdu muutmine

1. Liikuge sätete jaotisesse **Connectivity » Paired devices**.
2. Valige **Bike POD**.
3. Valige ratta uus übermöööt.

3.13.2. Jala-POD-i kalibreerimine

Jala-POD-i sidumisel kalibreerib käekell POD-i automaatselt GPS-i kasutades. Soovitame kasutada automaatset kalibreerimist, kuid võite selle vajaduse korral keelata PODi sätetes jaotises **Connectivity » Paired devices**.

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

Algseks kalibreerimiseks jookske oma tavalise keskmise kiirusega ja seejärel lõpetage treeningu salvestamine. Järgmisel korral jala-POD-i kasutades on kalibreerimine valmis.

Kui GPS-kiirus on saadaaval, kalibreerib käekell jala-POD-i vajaduse korral automaatselt uuesti.

3.13.3. Jõu-POD-i kalibreerimine

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

Jõu-POD-i kalibreerimiseks tehke järgmist.

1. Siduge jõu-POD käekellaga, kui te seda veel teinud ei ole.
2. Valige jõu-POD-i kasutatav spordirežiim ja avage seejärel režiimi suvandid.
3. Valige **Calibrate power POD** ja järgige käekellas kuvatud juhtnööre.

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

3.14. Taskulamp

Peale tavalise taustvalgustuse on seadmel Suunto Race ere tagavalgustus, mida saab kasutada taskulambina.

Taskulambi sisselülitamiseks nipsake sihverplaadil ülles või kerige kella keskmise nupu abil alla ja valige **Control panel**. Kerige suvandini **Flashlight** ja lülitage see kas nipsates või keskmist nuppu vajutades sisse.

Taskulambi kustutamiseks vajutage keskmist nuppu või nipsake paremale.

3.15. Alarmid

Kella menüü **Alarms** jaotises **Settings** saate valida erinevate kohandatud alarmide vahel.

Te saate määrata eraldi märguande nii päikesetõusuks ja -loojanguks kui ka tormi eest hoiatamiseks. Vt 3.15.1. *Päikesetõusu- ja -loojangualarmid* ja 3.15.2. *Tormihoiatus*.

3.15.1. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid

Seadme Suunto Race päikesetõusu- ja -loojangualarmid on teie asukoha järgi kohanduvad alarmid. Fikseeritud aja asemel määrate, kui palju aega enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut tahate märguannet saada.

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

Päikesetõusu- ja -loojangualarmide määramiseks tehke järgmist.

1. Hoidke keskmist nuppu all, et avada **Settings**.
2. Kerige suvandini **Alarms** ja sisenege menüüsse, puudutades selle nime või vajutades keskmist nuppu.
3. Kerige alarmini, mida soovite määrata, ja valige see, puudutades nime või vajutades keskmist nuppu.



4. Määrake soovitud tunnid ja minutid päikesetõusu/-loojanguuni, kerides üles/alla keskmise nupuga või nipsates ekraanil üles/alla ning kinnitades valiku keskmise nupuga.



5. Vajutage kinnitamiseks ja väljumiseks keskmist nuppu.



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



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

3.15.2. Tormihoiatus

Baromeetrilise rõhu märkimisväärne langus viitab tavaliselt eelseisvale tormile, mistõttu peaksite varjualust otsima. Kui tormihoiatus on aktiivne, esitab Suunto Race kuuldava häire ja kuvab tormisümboli, kui rõhk langeb kolme tunni jooksul vähemalt 4 hPa (0,12 tolli elavhõbedasammast) võrra.

Tormihoiatuse aktiveerimiseks tehke järgmist.

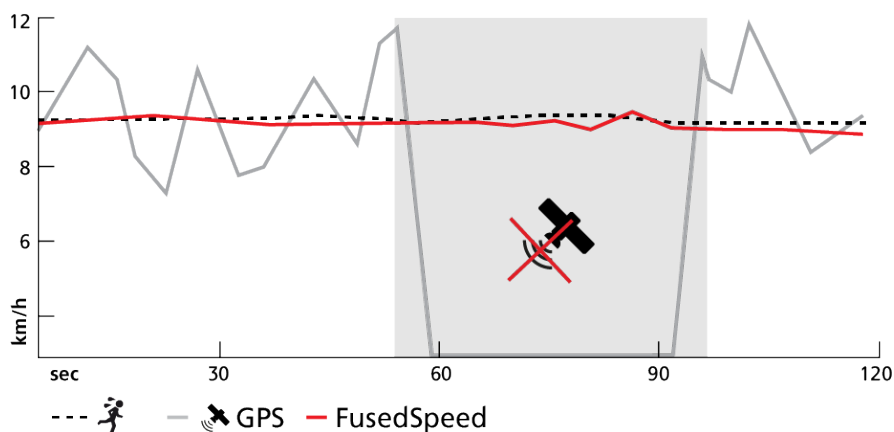
1. Hoidke keskmist nuppu all, et avada **Settings**.
2. Kerige suvandini **Alarms** ja sisenege menüüsse, puudutades selle nime või vajutades keskmist nuppu.
3. Kerige suvandini **Storm alarm** ja lülitage see sisse/välja, puudutades nime või vajutades keskmist nuppu.

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

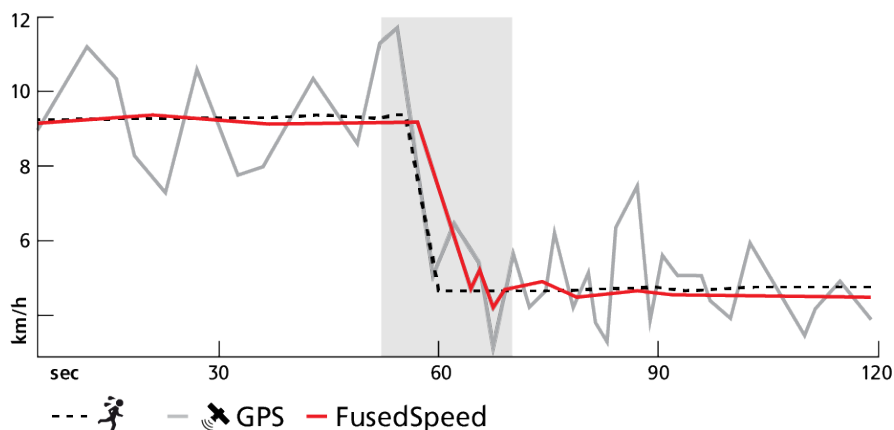


3.16. FusedSpeed™

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



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



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

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

3.17. FusedAlti™

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

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

3.18. Kõrgusmõõtur

Seade Suunto Race kasutab kõrguse mõõtmiseks baromeetrilist rõhku. Täpse tulemuse saamiseks peate määrama kõrguse võrdluspunkti. Selleks võib olla teie praegune kõrgus, kui teate selle täpset väärtust. Teise võimalusena võite kasutada rakendust FusedAlti (vt 3.17. *FusedAlti™*), et seadistada võrdluspunkt automaatselt.

Määrake oma võrdluspunkt seadete jaotises **Alti & baro**.



3.19. Asukohavormingud

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

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

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


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

Muud levinud asukohavormingud on:

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

Seade Suunto Race toetab ka järgmisi kohalikke asukohavorminguid:

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

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

3.20. Teave seadme kohta

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

3.21. Kella lähtestamine


Kõiki Suunto kellasid saab probleemide lahendamiseks lähtestada kahel viisil:

- esimene on pindmine lähtestamine ehk taaskäivitamine;
- teine on põhjalik lähtestamine ehk tehasesätete taastamine.

Pindmine lähtestamine (taaskäivitamine)

Kella taaskäivitamine võib aidata järgmistes olukordades:

- seade ei reageeri ühelegi nupuvajutusele, puudutusele või nipsamisele (puuteekraan ei tööta);
- ekraan on kas hangunud või tühi;
- kell ei vibreeri, nt nupuvajutuste ajal;
- kella funktsioonid ei tööta ootuspäraselt, nt kell ei salvesta teie pulsisagedust (optilised pulsisageduse LED-id ei vilgu), kompass ei lõpeta kalibreerimisprotsessi jne;
- sammuloendur ei salvesta üldse teie igapäevaseid samme (arvestage, et sammud võidakse rakendusse salvestada viivitusega).

 **MÄRKUS:** *Taaskäivitades lõpetatakse ja salvestatakse kõik aktiivsed treeningud. Tavaliselt ei lähe treeninguandmed kaduma. Mõnel harval juhul võib pindmine lähtestamine põhjustada mäluprobleeme.*

Pindmiseks lähtestamiseks hoidke ülemist nuppu all 12 sekundit ja laske nupp seejärel lahti.

Mõnes olukorras ei pruugi pindmine lähtestamine probleemi lahendada ja vaja on põhjalikku lähtestamist. Kui ülaltoodu ei lahendanud probleemi, lähtestage kell põhjalikult.


Põhjalik lähtestamine (tehasesätete taastamine)


Tehasesätete taastamisel lähtestatakse kõik muudetud väärtused. Selle käigus kustutatakse kõik kellas olevad andmed, sealhulgas treeninguandmed, isikuandmed ja sätted, mis ei ole Suunto rakendusega sünkroonitud. Pärast põhjalikku lähtestamist peate läbima uuesti Suunto kella algseadistamise.

Tehasesätted võite taastada järgmistes olukordades:

- Suunto klienditoe esindaja on teil palunud seda teha veaotsingu käigus;
- pindmine lähtestamine ei lahendanud probleemi;
- teie seadme aku tööiga väheneb märkimisväärselt;
- seade ei ühendu GPSiga ja muud veaotsingud ei ole aidanud;
- seadmel on probleeme Bluetooth-seadmetega (nt Smart Sensor või mobiilirakendus) ühendumisel ja muud veaotsingud ei ole aidanud.

Kella tehasesätete taastamiseks avage **Settings**. Valige **General** ja kerige alla suvandini **Reset settings**. Lähtestamise ajal kustutakse kõik kellas olevad andmed. Lähtestamise alustamiseks valige **Reset**.

 **MÄRKUS:** Tehasesätete taastamisel kustutatakse kõik kella olemasolevad sidumisandmed. Selleks et siduda kell uuesti Suunto rakendusega, soovitame kustutada eelmise sidumise Suunto rakendusest ja telefoni Bluetoothi jaotisest „Seotud seadmed“.

 **MÄRKUS:** Mõlemat lähtestust tuleks teha ainult hädaolukordades. Neid ei tohi teha korrapäraselt. Kui mõni probleem ei lahene, soovitame teil võtta ühendust meie klienditoega või saata käekella volitatud hoolduskeskusesse.

4. Treeningu salvestamine

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

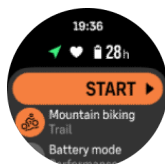
Treeningu salvestamiseks tehke järgmist.

1. Pange peale pulsiandur (valikuline).
2. Nipsake kella sihverplaadil alla või keerake keskmist nuppu.
3. Kerige üles ja vajutage keskmist nuppu, et valida soovitud spordirežiim.
4. Spordirežiimid on erinevad; nende sirvimiseks nipsake üles või keerake keskmist nuppu ja nende muutmiseks vajutage keskmist nuppu.
5. Alustamisnäidiku kohal kuvatakse ikoonid olenevalt sellest, mida te spordirežiimis kasutate (nt pulsisagedus ja ühendatud GPS).
 - Nooleikoon (ühendatud GPS) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub signaali leidmisel roheliseks.
 - Südameikoon (pulsisagedus) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub signaali leidmisel värviliseks või külge kinnitatud südameks, kui kasutate pulsiandurit, või värviliseks ilma vööta südameks, kui kasutate optilist pulsiandurit.
 - Vasakpoolne ikoon on nähtav ainult siis, kui teie POD on ühendatud, ja muutub roheliseks, kui POD-signaal on leitud.

Näete ka akuhinnangut, mis annab teada, kui palju tunde saate treenida enne aku tühjaks saamist.

Kui kasutate pulsiandurit, aga ikoon muutub ainult roheliseks (mis tähendab, et optiline pulsiandur on aktiivne), veenduge, et pulsiandur on seotud (vt 3.13. *POD-ide ja andurite sidumine*), ja proovige uuesti.

Selleks et andmed oleksid täpsemad, soovime enne harjutuse alustamist oodata, kuni kõik ikoonid on rohelised. Valige salvestamise alustamiseks **Start**.



Kui salvestamine on alanud, lukustatakse pulsisageduse allikas ja seda ei saa toimuva treeningu ajal muuta.

6. Salvestamise ajal saate kuvade vahel liikuda keskmise nupuga.
7. Salvestamise peatamiseks vajutage ülemist nuppu. Ekraani allservas hakkab vilkuma taimer, mis näitab, kui kaua on salvestus peatatud.



8. Suvandite loendi avamiseks vajutage alumist nuppu.
9. Valige lõpetamiseks ja salvestamiseks **End**.

 **MÄRKUS:** Te saate treeningulogi kustutada, kui valite suvandi **Discard**.

Pärast salvestamise lõpetamist küsitakse teilt, kuidas te end tundsite. Te võite küsimusele vastata või selle vahele jätta (vt 4.11. Enesetunne). Seejärel saate tegevusest kokkuvõtte, mida saate sirvida puuteekraani kasutades või keskmist nuppu keerates.

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



4.1. Spordirežiimid

Käekellal on lai valik eelseadistatud spordirežiime. Režiimid on mõeldud kindla tegevuse ja eesmärkide jaoks, alates kergest jalutuskäigust õues ja lõpetades triatlonivõistlusega.

Enne treeningu salvestamist (vt 4. Treeningu salvestamine) saate vaadata kõiki spordirežiime ja teha nende seast valiku.

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

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

4.2. Navigeerimine treeningu ajal

Treeningu salvestamise ajal saate navigeerida marsruudi järgi või huvipunktini.

Kasutataval spordirežiimil peab navigeerimissuvandite kasutamiseks olema GPS lubatud. Kui spordirežiimi GPS-i täpsus on „OK“ või „Good“ (hea), kui valite marsruudi või huvipunkti, muutub GPS-i täpsus parimaks („Best“).

Treeningu ajal navigeerimiseks tehke järgmist.

1. Looge Suunto rakenduses marsruut või huvipunkt ja sünkroonige käekell, kui te ei ole seda juba teinud.
2. Valige GPS-i kasutatav spordirežiim.
3. Kerige alla ja valige **Navigation**.
4. Nipsake üles või alla või kasutage keskmist nuppu, et valida navigeerimissuvand, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Valige marsruut või huvipunkt, mille juurde soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu. Seejärel vajutage navigeerimise alustamiseks ülemist nuppu.
6. Kerige üles alguskuvale ja alustage tavalisel viisil salvestamist.

Treeningu ajal vajutage keskmist nuppu navigeerimiskuvale kerimiseks, kus näete valitud marsruuti või huvipunkti. Lisateavet navigeerimiskuva kohta vt 5.5.2. *Navigeerimine huvipunktini* ja 5.4. *Marsruudid*.

Sellel kuval viibides vajutage navigeerimissuvandite avamiseks alumist nuppu. Navigeerimissuvandites saate näiteks valida teise marsruudi või huvipunkti, vaadata oma praeguse asukoha koordinaate või lõpetada navigeerimise, valides suvandi **Breadcrumb**.

4.2.1. Lähtepunktini navigeerimine

Kui kasutate tegevuse salvestamisel GPS-i, salvestab Suunto Race automaatselt teie treeningu lähtepunkti. Suunto Race juhatab teid funktsiooniga Find back otseteed tagasi lähtepunkti.

Funktsiooni Find backkäivitamiseks tehke järgmist.

1. Treeningu alguses lülitage GPS sisse.
2. Vajutage keskmist nuppu, kuni jõuate navigeerimiskuvani.
3. Otsetee menüü avamiseks vajutage alumist nuppu.
4. Kerige funktsioonini **Find back** ja puudutage selle valimiseks ekraani või vajutage keskmist nuppu.

Navigeerimissuunised on antud navigeerimiskuval.



4.2.2. Marsruudile tõmbamine

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



Funktsiooni Snap to route kasutamine treenimisel

1. Looge Suunto rakenduses marsruut ja sünkroonige käekell, kui te ei ole seda juba teinud.
2. Valige GPS-i kasutatav spordirežiim.
3. Kerige alla ja valige **Navigation**.
4. Valige **Snap to route** ja vajutage keskmist nuppu.
5. Valige marsruut ja vajutage keskmist nuppu.

Hakake tavapärasel viisil treenima ja järgige valitud marsruuti.

4.3. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal

Seadmega Suunto Race saab määrata treenimisel erinevaid eesmärke.

Kui valitud spordirežiimil on eesmärkide suvand olemas, saate neid enne salvestamise alustamist kohandada, nipsates üles või pöörates keskmist nuppu.



Üldeesmärgil treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne kui hakkate treeningut salvestama, nipsake üles või pöörake keskmist nuppu ja valige **Target**.
2. Valige suvand **Duration** või **Distance**.
3. Valige eesmärk.
4. Kerige üles ja alustage treeningut.

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



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

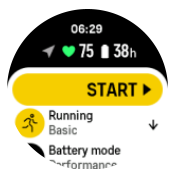
Intensiivsuseesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne kui hakkate treeningut salvestama, nipsake üles või pöörake keskmist nuppu ja valige **Intensity zones**.
2. Valige **HR zones**, **Pace zones** või **Power zones**.
(Suvandite valik oleneb valitud spordirežiimist ja sellest, kas kellaga on seotud jõu-POD.)
3. Valige sihttsoon.
4. Kerige üles ja alustage treeningut.


4.4. Akuenergia haldus

Käekellal Suunto Race on akuenergia haldussüsteem, mis kasutab nutikat akutehnoloogiat, et käekellal ei saaks valed ajal energia otsa.

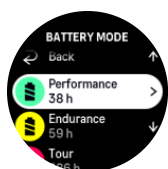
Enne kui hakkate treeningut salvestama (vt 4. *Treeningu salvestamine*), näete hinnangulist teavet, kui kaua teie aku praegusel akurežiimil vastu peab.



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

 **MÄRKUS:** Vaikimisi lülitab režiim *Tour* kogu pulsijälgimise välja (nii randmelt kui ka rinnalt).

Akurežiimide vahetamiseks ja selleks, et näha, kuidas need käekella jõudlust mõjutavad, kerige algsuval alla ja valige **Battery mode**.



Akuteavitused

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

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



⚠ ETTEVAATUST: Kasutage seadme Suunto Race laadimiseks ainult kaasas olnud laadimisjuhet.

4.5. Mitme spordialaga treening

Seadmes Suunto Race on eelmääratud Triathlon i spordirežiimid, mida saate kasutada Triathlon i harjutuste ja võistluste jälgimiseks, kuid kui teil on vaja jälgida muud mitut spordiala hõlmavat treeningut, saate seda hõlpsasti teha otse kellast.

Mitme spordialaga treeningu kasutamine

1. Valige spordirežiim, mida tahate kasutada esimese spordiala ajal.
2. Alustage treeningu salvestamist tavapäraselt.
3. Hoidke alumist nuppu kaks sekundit all, et siseneda mitme spordiala menüüsse.
4. Valige järgmine spordirežiim, mida soovite kasutada, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Salvestamine uue spordirežiimiga algab kohe.

☰ NÕUANNE: Ühe salvestuse ajal saate vahetada spordirežiime nii mitu korda, kui on vaja, sealhulgas valida ka varem kasutatud spordirežiimi.

4.6. Pinnalähedane sukeldumine

Kella Suunto Race saate kasutada pinnalähedaseks sukeldumiseks. Pinnalähedaseks sukeldumiseks saate valida kahe spordirežiimi vahel, vt 4. *Treeningu salvestamine*.

Kell Suunto Race on võimeline mõõtma kuni 10 m sügavust. Standardi ISO 22810 kohaselt on see aga veekindel kuni 100 m sügavuseni.

Nendes spordirežiimides on neli sukeldumisega seotud treeningunäidikut. Treeningunäidikud on järgmised.

Veepinnal



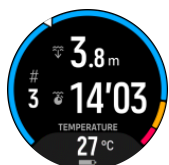
Navigeerimine




Sukeldumine



Vee all



 **MÄRKUS:** Kui kell on vee all, ei ole ekraan puuetundlik.


Suvandite Snorkeling ja Mermaiding vaikesäte on „Veepinnal“. Treeningu salvestamise ajal saate valida eri vaateid keskmist nuppu vajutades.


Suunto Race lülitub automaatselt olekute „Veepinnal“ ja „Sukeldumine“ vahel. Kui olete enam kui meetri sügavusel, aktiveeritakse veealune olek.

Kui kasutate suvandit Snorkeling, arvutab kell kaugust GPSi abil. Kuna GPS-signaal ei levi vee all, tuleb kell signaali määramiseks korrapäraselt vee alt välja tuua.

Sellised olud on GPS-ile keerulised, seega on oluline enne vette hüppamist hankida tugev GPS-signaal. Hea GPS-signaali tagamiseks tehke järgmist.

- Enne sukeldumist sünkroonige oma kell Suunto rakendusega, et optimeerida GPS viimaste satelliidiandmetega.
- Pärast seda, kui olete valinud režiimi Snorkeling, oodake enne vette minekut vähemalt kolm minutit. Nii jääb GPS-il aega asukoht kindlalt määrata.

 **NÕUANNE:** Sukeldumise ajal soovitame tõhusaks vees liikumiseks ja optimaalseks vahemaa möötmiseks käed alaseljale asetada.

 **HOIATUS:** Suunto Race ei ole mõeldud professionaalsetele sukeldujatele. Sukeldudes võib sukelduja sattuda sügavustesse ja tingimustesse, mis suurendavad tuukrihaiguse ja komplikatsioonide riski, mis võivad põhjustada raskeid vigastusi või surma. Koolitatud sukeldujad peaksid kasutama sukeldumiseks mõeldud arvutit.

4.7. Ujumine

Käekella Suunto Race saate kasutada nii basseinis kui ka avavees ujudes.

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

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

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

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

4.8. Intervalltreening

Intervalltreening on levinud treenimisvorm, mis koosneb suure ja väikese intensiivsusega harjutuste kordusseeriast. Seadmega Suunto Race saate määrata intervalltreeninguid iga spordirežiimi jaoks.

Intervallide seadistamisel tuleb määrata neli komponenti.

- Intervallid: sisse-/väljalülitamine, mis võimaldab intervalltreenimist. Kui lülitate selle sisse, lisatakse spordirežiimile intervalltreeningu kuva.
- Kordused: intervallide ja taastumisseeriaste arv, mida soovite.
- Intervall: intervalli pikkus, mis põhineb vahemaal või kestusel.
- Taastumine: intervallidevahelise puhkeaja pikkus, mis põhineb vahemaal või kestusel.

Pidage meeles, et kui kasutate intervallide määramiseks vahemaad, peate olema spordirežiimis, mis mõõdab vahemaad. Mõõtmine võib põhineda näiteks GPS-il või jalg- või jalgratta POD-ist.



MÄRKUS: Kui kasutate intervalle, ei saa te navigatsiooni aktiveerida.

Intervallidega treenimiseks tehke järgmist.

1. Nipsake enne treeningu salvestamist üles või vajutage keskmist nuppu, et kerida alla suvandini **Intervals**, ja puudutage seda või vajutage keskmist nuppu.
2. **Intervals** saate sisse lülitada ja nende sätteid muuta nii, nagu ülal kirjeldatud.
3. Kerige tagasi üles alguskuvale ja alustage treenimist tavapäraselt.
4. Vajutage keskmist nuppu, kuni jõuate intervallide kuvale, ja vajutage ülemist nuppu, kui olete valmis intervalltreeningut alustama.



5. Kui soovite intervalltreeningu peatada, enne kui olete kõik kordused sooritanud, hoidke keskmist nuppu all, et avada spordirežiimi suvandid ja lülitada välja **Intervals**.



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

Kui olete oma treeningu salvestamise lõpetanud, lülitatakse selle spordirežiimi jaoks intervalltreening automaatselt välja. Teised sätted jäävad samaks, nii et saate järgmisel korral spordirežiimi kasutades hõlpsalt sama treeningut alustada.

4.9. Automaatne peatamine

Automaatse peatamise funktsioon peatab treeningu salvestamise, kui kiirus on alla 2 km/h. Salvestamine jätkub automaatselt, kui kiirus tõuseb üle 3 km/h.

Enne treeningu salvestamise alustamist saate lülitada treeningu alustamise kuval automaatse peatamise funktsiooni kõikides spordirežiimides sisse või välja.

Kui lülitate selle funktsiooni sisse ja salvestamine peatatakse automaatselt, hakkab ekraani allservas vilkuma taimer, mis näitab, kui kaua on salvestus peatatud.



Võite lubada salvestamisel automaatselt jätkuda uuesti liikuma hakkamisel või jätkata seda käsitsi ülemist nuppu vajutades.

4.10. Suuline tagasiside

Treeningu ajal on võimalik saada väärtusliku teabega suulist tagasisidet. Olenevalt valitud tagasiside valikutest võib tagasiside aidata teil saavutada oma eesmärged ja jälgida vajalikke näitajaid. Suuline tagasiside tuleb telefonist, seega peab kell olema Suunto rakendusega seotud.

Suulise tagasiside aktiveerimine enne treeningut

1. Enne treeningu alustamist kerige alla ja valige **Voice feedback**.
2. Lülitage **Voice feedback from app** sisse.
3. Kerige alla ja lülitage soovitud suulise tagasiside valikud sisse või välja.
4. Minge tagasi ja alustage treeningut nagu tavaliselt.

Nüüd kuulete olenevalt valitud tagasisidest oma telefonist treeningu ajal erinevaid teadaandeid.

Suulise tagasiside aktiveerimine treeningu ajal

1. Vajutage treeningu peatamiseks ülemisele nupule.
2. Suvandite loendi avamiseks vajutage alumist nuppu.
3. Valige **Control panel**.
4. Kerige alla ja valige **Voice feedback**.
5. Lülitage **Voice feedback from app** sisse.
6. Kerige alla ja lülitage soovitud suulise tagasiside valikud sisse või välja.
7. Minge tagasi ja treeningu jätkamiseks vajutage ülemist nuppu.

4.11. Enesetunne

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

Valida saate järgmise viie enesetundetaseme vahel.

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

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

Iga treeningu puhul saate kohe pärast salvestamise peatamist oma enesetunde kellas üles märkida, vastates küsimusele **How was it?**.



Küsimusele vastamise saate vahele jätta keskmist nuppu vajutades.

4.12. Intensiivsustsoonid

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

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

Käekellas Suunto Race kasutatavad viis intensiivsustsooni on järgmised.

1. tsoon: kerge

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

2. tsoon: keskmine

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

3. tsoon: raske

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

4. tsoon: väga raske

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

5. tsoon: maksimum

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

4.12.1. Pulsitsoonid

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

Vaikimisi arvutatakse teie maksimumpulss järgmise tüüpvalemiaga: $220 - \text{teie vanus}$. Kui teate oma täpset maksimumpulssi, korrigeerige vaikeväärtust selle järgi.

Suunto Race hõlmab vaike- ja tegevuspõhiseid pulsitsoone. Vaiketsoone saab kasutada iga tegevuse jaoks, aga edasijõudnud treenimise korral saate jooksu- ja rattasõidutegevuse jaoks kasutada spetsiaalseid pulsitsoone.

Maksimumpulsi määramine

Määrake oma maksimumpulss sätete jaotises **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Puudutage maksimumpulssi (suurim väärtus, lööki minutis) või vajutage keskmist nappu.
2. Valige uus maksimumpulss, nipsates üles või alla või pöörates keskmist nappu.



3. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nappu.
4. Nipsake paremale või vajutage alumist nappu, et väljuda pulsitsoonide kuvalt.

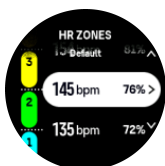
 **MÄRKUS:** Oma maksimumpulsi saate määrata ka seadete jaotises **General » Personal**.

Vaikepulsitsoonide määramine

Määrake oma vaikepulsitsoonid seadete jaotises **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.



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



3. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nuppu.
4. Nipsake paremale või vajutage alumist nuppu, et väljuda pulsitsoonide kuvalt.

 **MÄRKUS:** Pulsitsoonide kuval suvandi **Reset** valimine lähtestab pulsitsoonid vaikeväärtustele.

Tegevuspõhiste pulsitsoonide määramine

Määrake oma tegevuspõhised pulsitsoonid seadete jaotises **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

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



5. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nuppu.
6. Nipsake paremale või vajutage alumist nuppu, et väljuda pulsitsoonide kuvalt.

4.12.2. Tempotsoonid

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

Kellas Suunto Racesaate kasutada viit vaiketempotsooni ja määrata neid ka ise.

Tempotsoonid on saadaval jooksmiseks ja rattasõiduks.

Tempotsoonide määramine

Määrake oma tegevuspõhised tempotsoonid seadete jaotises **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

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



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

4.12.3. Pingutustsoonid

Pingutusmõõtur mõõdab kindla tegevuse tegemiseks kuluva füüsilise pingutuse määra. Pingutust mõõdetakse vattides. Pingutusmõõturi peamine eelis on täpsus. Pingutusmõõtur annab täpselt teada, kui palju te vaeva näete ja kui palju võimsust toodate. Vattide analüüsimisel näeb hästi ka arengut.

Pingutustsoonid aitavad teil treenida õige pingutusega.

Kellas Suunto Racesaate kasutada viit vaikimisi pingutustsooni ja määrata neid ka ise.

Pingutustsoonid on saadaval kõigis vaikimisi spordirežiimides rattasõiduks, siserattasõiduks ja mägirattasõiduks. Jooksmisel ja metsajooksmisel peate pingutustsoonide saamiseks kasutama spetsiaalseid spordirežiime Pingutus. Kohandatud spordirežiimide kasutamisel veenduge pingutustsoonide saamiseks, et režiim kasutaks jõu-POD-i.

Tegevuspõhiste pingutustsoonide määramine


Määrake oma tegevuspõhised pingutustsoonid seadete jaotises **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Puudutage muudetavat tegevust (jooksmine või rattasõit) või vajutage keskmist nuppu, kui soovitud tegevus on esile tõstetud.
2. Nipsake üles või pöörake keskmist nuppu ja valige pingutustsoonid.
3. Nipsake üles või alla või pöörake keskmist nuppu ja valige muudetav pingutustsoon.
4. Valige uus pingutustsoon, nipsates üles/alla või pöörates keskmist nuppu.



5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus pingutuste väärtus.
6. Nipsake paremale või vajutage alumist nuppu, et väljuda pingutustsoonide kuvalt.

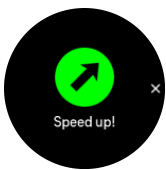
4.12.4. Pulsi-, tempo- või pingutustsoonide kasutamine treenimisel

 **MÄRKUS:** Pingutustsoonide kasutamiseks treenimise ajal peab käekellaga olema seotud jõu-POD, vt jaotist 3.13. POD-ide ja andurite sidumine.

Kui salvestate treeningut (vt 4. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks pulsi, tempo või pingutuse (vt 4.3. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse viieks jaotatud tsoonide näidik. Need viis jaotist kuvatakse spordirežiimi kuva servas. Näidik viitab teie intensiivsuseesmärgiks valitud tsoonile, tõstes esile vastava jaotise. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



Kui jõuate oma valitud sihttsooni, annab käekell sellest teada. Käekell ergutab teid treenimise ajal kiirust lisama või vähendama, kui teie praegune pulss, tempo või pingutus ei ole valitud sihttsoonis.



Peale selle saate lisada intensiivsustsoonide kuva, kui kohandate kasutatavat spordirežiimi. Tsoonikuva näitab keskmisel väljal teie praegust tsooni, selles tsoonis veedetud aega ja seda, kui kaugel olete järgmisest või eelmisest tsoonist. Kui treenite õiges tsoonis, viitab sellele ka esile tõstetud keskmine riba.

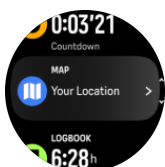
Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

5. Navigeerimine

Kell võimaldab teil navigeerida mitmel viisil. Näiteks saate orienteeruda magnetilise põhjapooluse suhtes, navigeerida marsruudil või huvipunktini.


Navigeerimisfunktsiooni kasutamine

1. Nipsake kella sihverplaadil üles või keerake keskmist nuppu.
2. Valige **Map**.

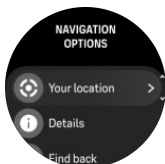


3. Kaardikuva näitab teie praegust asukohta ja ümbrust.



 **MÄRKUS:** Kui kompass ei ole kalibreeritud, palutakse teil see kaardi peale minnes kalibreerida.

4. Vajutage alumist nuppu, et avada otseteede loend. Otseteed annavad kiire juurdepääsu navigeerimistoimingutele, nagu hetkeasukoha koordinaatide vaatamine või navigeerimiseks marsruudi valimine.



5.1. Võrguühenduseta kaardid

Suvandiga Suunto Race saate võrguühenduseta kaarte kella alla laadida ja seejärel võite mobiiltelefoni maha jätta – kell leiab ise tee.

Enne kui saate võrguühenduseta kaarte kellas kasutada, peate seadistama Suunto rakenduses traadita võrguühenduse ja laadima oma kella valitud piirkonna kaardi. Kui kaardi allalaadimine on lõppenud, saate kellas teavituse.

Täpsemad juhised traadita võrguühenduse seadistamiseks ja võrguühenduseta kaartide allalaadimiseks Suunto rakenduses leiate *siit*.



Võrguühenduseta kaardi valimine enne treeningut

1. Valige GPS-i kasutatav spordirežiim.
2. Kerige alla ja valige **Map**.
3. Valige sobiv kaardi stiil ja vajutage kinnitamiseks keskmisele nupule.
4. Kerige üles ja alustage treeningut nagu tavaliselt.
5. Kaardi kerimiseks vajutage keskmisele nupule.

 **MÄRKUS:** Kui kaardi menüüs on valitud **Off**, siis kaarti ei näidata. Kuvatakse ainult teie oma jäljerida.

Võrguühenduseta kaardi valimine ilma treeninguta

1. Nipsake kella sihverplaadil üles või keerake keskmist nuppu.
2. Valige **Map**.
3. Vajutage kaardi sulgemiseks alumist nuppu.
4. Valige **Exit**.

Kaardi kasutamise liigutused

Alumine nupp


- Vajutage navigeerimisvõimaluste avamiseks

Keskmine nupp

- Keerake, et sisse/välja suumida

Nipsamine ja puudutamine:

- Kaardi nihutamiseks tuleb kaarti puudutada ja lohistada (kui ekraani ei ole mõnda aega puudutatud, läheb kaart tagasi praegusesse asukohta. Seadke uuesti tsentreerimise aeg lehel Navigation settings.)
- Kaardi keskpunkti toomiseks oma praegusele asukohale puudutage seda
- Kaardi kerimiseks libistage seda

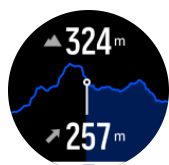
 **MÄRKUS:** Kui nupulukk on sees, ei saa kaardivaates kasutada nuppe ega nipsamise ja puudutamise funktsiooni.

5.2. Kõrguse navigeerimine

Kui navigeerite kõrgusteabega marsruudil, saate navigeerida ka kõrguse profiili kuval olevate tõusude ja laskumiste järgi. Kõrguse profiili kuva valimiseks treeningu ajal vajutage keskmist nuppu.

Kõrguse profiili kuval näidatakse järgmist teavet:

- ülemine osa: teie praegune kõrgus;
- keskmine osa: kõrguse profiil, mis näitab teie praegust asukohta;
- alumine osa: järelejäänud tõus või laskumine (vaadete muutmiseks puudutage ekraani).



Kui satute kõrguse navigeerimise ajal marsruudist liiga kaugele, ilmub kõrguse profiili kuvale teade **Off route**. Kui näete seda teadet, kerige enne kõrguse navigatsiooni jätkamist marsruudi navigeerimise kuvani, et liikuda rajale tagasi.

5.3. Kursi järgi navigeerimine

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

Kui panete suunda määrates paika vahemaa sihtkohani ja sihtkoha kõrguse, saab kella kasutada sihtkohta navigeerimiseks.



Kursi järgi navigeerimise kasutamine treeningu ajal (saadaval ainult vabaõhutegevuse ajal)

1. Enne kui hakkate treeningut salvestama, nipsake üles või pöörake keskmist nuppu ja valige **Navigation**.
2. Valige **Bearing**.
3. Vajaduse korral kalibreerige kompass ekraanil kuvatavate juhtnööride järgi.
4. Suunake ekraanil olev sinine nool sihtkoha poole ja vajutage keskmist nuppu.
5. Kui te ei tea vahemaad sihtkohani ega sihtkoha kõrgust, valige **No**.
6. Vajutage keskmist nuppu, et kinnitada valitud kurss.
7. Kui teate vahemaad sihtkohani ja sihtkoha kõrgust, valige **Yes**.
8. Sisestage vahemaa sihtkohani ja sihtkoha kõrgus.
9. Vajutage keskmist nuppu, et kinnitada valitud kurss.

Kursi järgi navigeerimine ilma treenimiseta

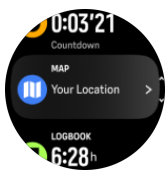
1. Suvandini **Map** kerimiseks nipsake kella sihverplaadil üles või pöörake keskmist nuppu.
2. Navigeerimissuvandite avamiseks vajutage alumist nuppu.
3. Valige **Bearing navigation**.
4. Vajaduse korral kalibreerige kompass ekraanil kuvatavate juhtnööride järgi.
5. Suunake ekraanil olev sinine nool sihtkoha poole ja vajutage keskmist nuppu.
6. Kui te ei tea vahemaad sihtkohani ega sihtkoha kõrgust, valige **No** ja järgige sinist noolt sihtkohani.
7. Kui te teate vahemaad sihtkohani ja sihtkoha kõrgust, valige **Yes**.
8. Sisestage vahemaa sihtkohani ja sihtkoha kõrgus ning järgige sinist noolt sihtkohani. Ekraanil asukohast vasakul kuvatakse ka vahemaa ja kõrgus.
9. Uue kursi seadmiseks vajutage alumist nuppu ja valige **New Bearing**.
10. Navigeerimise lõpetamiseks vajutage alumist nuppu ja valige **Exit**.

5.4. Marsruudid

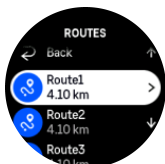
Te saate kasutada seadet Suunto Race marsruutide järgi navigeerimiseks. Kavandage oma marsruut Suunto rakendusega ja edastage see järgmisel sünkroonimisel oma käekella.

Marsruudi järgi navigeerimiseks tehke järgmist.

1. Nipsake kella sihverplaadil üles või keerake keskmist nuppu ja valige **Map**.




2. Vajutage kaardikuval alumist nuppu.
3. Marsruutide loendi avamiseks kerige valikuni **Routes** ja vajutage keskmist nuppu.
4. Kerige marsruudini, mille järgi soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu.



5. Marsruudi valimiseks vajutage ülemist nuppu.
6. Valige **Start exercise**, kui tahate marsruuti kasutada treenimisel, või **Navigate only**, kui tahate marsruudi järgi navigeerida.



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

7. Kui ainult navigeerite marsruudi järgi ja soovite navigeerimise lõpetada, vajutage alumist nuppu ja valige **End navigation**. Kui navigeerite treeningu ajal ja soovite lõpetada navigeerimise, aga mitte treeningut, vajutage alumist nuppu ja valige **Breadcrumb**.

Kui võrguühenduseta kaart on välja lülitatud, kuvatakse ainult marsruut. Kohandage suunitaset keskmise nupuga.



Marsruudil navigeerimise kuval olles saate avada navigeerimismenüü, kui vajutate alumist nuppu. Menüü kaudu pääsete kiiresti juurde navigeerimistoimingutele, näiteks hetkeasukoha salvestamisele ja navigeerimiseks muu marsruudi valimisele.

Kõigil GPS-iga spordirežiimidel on ka marsruudi valimise võimalus. Vt 4.2. *Navigeerimine treeningu ajal*.

Navigeerimisjuhised

Marsruudi järgi navigeerimisel aitab käekell teil õigel teel püsida, näidates kuva allosas navigeerimisjuhiste väljal lisaandmeid ja saates teile marsruudil edasiliikumise ajal teateid.

Näiteks kui eemaldute marsruudist enam kui 100 m, annab kell teelt kõrvale kaldumisest teada; teadaanne tuleb ka siis, kui olete tagasi marsruudil.

Juhiste väljal näidatakse vahemaad järgmise kontrollpunktini (kui marsruudil ei ole kontrollpunkte, näidatakse vahemaad marsruudi lõpuni). Kui lähenete marsruudil olevale kontroll- või huvipunktile, saate hüpikteate, milles kuvatakse vahemaa järgmise kontroll- või huvipunktini.



MÄRKUS: Kui navigeerite marsruudi järgi, mis lõikub iseendaga (näiteks 8-kujuline marsruut), ja pöörate lõikumiskohas valesti, eeldab käekell, et lähete meelega marsruudil muus suunas. Kell näitab teile järgmist kontrollpunkti uue liikumissuuna järgi. Niisiis jälgige keerulise marsruudi järgi navigeerides oma jäljerida, et lähete kindlasti õiget teed pidi.

Täppisjuhtnöörid

Täppisjuhtnöörid saate aktiveerida Suunto rakenduses marsruudi loomisel. Kui marsruut edastatakse teie käekella ja te kasutate seda navigeerimiseks, annab käekell teile heli ja tekstiga täpselt teada, kuhu pöörata.

5.5. Huvipunktid

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

Iga HP on määratletud järgmiste näitajatega:

- HP nimi;
- HP tüüp;
- loomise kuupäev ja kellaeg;
- laiuskraad;
- pikkuskraad;
- kõrgustasand.

Kella saab salvestada kuni 250 HP-d.

5.5.1. Huvipunkti lisamine ja kustutamine

Huvipunkti saate lisada kas Suunto rakendusega või hetkeasukoha salvestamisega.

Kui olete kellaga õues ja satute kohta, mida soovite huvipunktina salvestada, saate asukoha otse käekella lisada.

Huvipunkti lisamine kellaga

1. Nipsake üles või pöörake keskmist nuppu ja valige **Map**.
2. Vajutage kaardikuval alumist nuppu.
3. Valige **Your location** ja vajutage keskmist nuppu.
4. Oodake, kuni käekell aktiveerib GPS-i ja leiab teie asukoha.
5. Kui käekell kuvab teie laius- ja pikkuskraadi, vajutage ülemist nuppu oma asukoha huvipunktina salvestamiseks ja valige huvipunkti tüüp.

6. Vaikimisi on huvipunkti nimi sama, mis huvipunkti tüüp (millele järgneb järjest suurenev arv). Nime saate hiljem Suunto rakenduses muuta.

Huvipunkti kustutamine

Huvipunkti eemaldamiseks kustutage see käekella huvipunktide loendist või Suunto rakendusest.

Huvipunkti kustutamine käekellas

1. Nipsake üles või pöörake keskmist nuppu ja valige **Map**.
2. Vajutage kaardikuval alumist nuppu.
3. Valige **POIs** ja vajutage keskmist nuppu.
4. Kerige huvipunktini, mille soovite kellast eemaldada, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Kerige üksikasjade lõpuni ja valige **Delete**.

Huvipunkti kustutamisel käekellast ei kustutata seda jäädavalt.

Huvipunkti jäädavaks kustutamiseks peate selle kustutama Suunto rakenduses.

5.5.2. Navigeerimine huvipunktini

Saate navigeerida mis tahes huvipunktini, mis on teie kella huvipunktide loendis.



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

Huvipunktini navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Nipsake üles või keerake keskmist nuppu ja valige **Map**.
2. Vajutage kaardikuval alumist nuppu.
3. Valige **POIs** ja vajutage keskmist nuppu.
4. Kerige huvipunktini, mille juurde soovite minna, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Vajutage ülemist nuppu või puudutage käsku **Select**.
6. Valige **Start exercise**, kui tahate huvipunkti kasutada treenimisel, või **Navigate only**, kui tahate lihtsalt huvipunktini navigeerida.



MÄRKUS: Kui tahate lihtsalt huvipunktini navigeerida, ei salvestata ega logita Suunto rakenduses midagi.

7. Kui ainult navigeerite marsruudi järgi ja soovite navigeerimise lõpetada, vajutage alumist nuppu ja valige **End navigation**. Kui navigeerite treeningu ajal ja soovite lõpetada navigeerimise, aga mitte treeningut, vajutage alumist nuppu ja valige **Breadcrumb**.

Huvipunkti juurde navigeerimisel saab kasutada kaht eri vaadet.

- Huvipunkti vaade koos suunanäidikuga ja kaugusega huvipunktini



- Kaardivaade, mis näitab teie praegust asukohta huvipunkti suhtes ja teie jäljerada (teekonda, mille olete läbinud)



Vaadete vahetamiseks vajutage keskmist nuppu.













 **MÄRKUS:** Kui võrguühenduseta kaart on aktiveeritud, näidatakse kaardivaates üksikasjalikku ümbrusekaarti.




Teised läheduses olevad huvipunktid on kaardivaates näidatud hallina. Suunitaset saate kaardivaates muuta keskmist nuppu keerates.





















Navigeerimise ajal saate navigeerimismenüü avada alumist nuppu vajutades. Menüü kaudu pääsete kiiresti juurde huvipunkti üksikasjadele ja toimingutele, nagu praeguse asukoha salvestamine, navigeerimiseks muu huvipunkti valimine või navigeerimise lõpetamine.

5.5.3. Huvipunktide tüübid

Seadmes Suunto Raceon saadaval järgmised huvipunktide tüübid.

	Algus
	Lõpp
	Auto
P	Parkimine
	Kodu
	Hoone
	Hotell
	Hostel
	Majutus
	Voodiriided
	Laager
	Laagriplats
	Lõke
	Abipunkt
+	Hädaolukord

	Veevõtukoht
	Teave
	Restoran
	Toit
	Kohvik
	Koobas
	Mägi
	Tipp
	Kivid
	Kalju
	Laviin
	Org
	Küngas
	Tee
	Rada
	Jõgi
	Vesi
	Kosk
	Rannik
	Järv
	Vetikamets
	Merekaitseala
	Korallrahu
	Suured kalad

	Mereimetaja
	Vrakk
	Kalapüügikoht
	Rand
	Mets
	Niit
	Rannik
	Stend
	Sihtmärk
	Loomade hõõrumiskoht
	Loomade kogunemiskoht
	Suurulukid
	Väikeulukid
	Lind
	Jäljed
	Risttee
	Oht
	Geopeituse objekt
	Vaade
	Rajakaamera

5.6. Tõusujuhised

Marsruudil navigeerimisel edastab **Climb guidance** teile kõrguseandmeid merepinna suhtes.

Kui planeerite Suunto rakenduses marsruuti, näitab rakendus marsruuti lõikudena, millest igaüks on tähistatud värvitooniga, mis põhineb selle kõrguseandmetel merepinna suhtes. Viis lõigukategooriat on järgmised.

- Flat (tasane)

- Uphill (ülesmäge)
- Downhill (allamäge)
- Climb (tõus)
- Descent (laskumine)



Kella abil navigeerimisel vajutage kuvade vahetamiseks ülemist nuppu. Tõusjuhiste vaade näitab navigeeritava marsruudi kõrgustasandi ülevaadet. Kuvatakse järgmine teave:

- ülemine osa: teie praegune kõrgus;
- ülemise akna all: treeningu kogukestus;
- keskel: marsruudi kõrgusgraafik;
- graafiku all: kavandatud marsruudi läbida jäänud vahemaa;
- all vasakul: läbitud tõus/laskumine;
- all paremal: läbida jäänud tõus/laskumine.



Pöörake keskmist nuppu selle osa sisse suumimiseks, kus te parajasti viibite. Lõigukoval näete järgmist teavet:

- üleval: praeguse lõigu tõusu/laskumise keskmine kalle;
- ülemise akna all: treeningu kogukestus;
- keskel: praegusele lõigule vastav marsruudi kõrgusgraafik;
- graafiku all: praeguse lõigu läbida jäänud vahemaa;
- all vasakul: praegusel lõigul läbitud tõus/laskumine;

- all paremal: praegusel lõigul läbida jäänud tõus/laskumine.



Tõusjuhiste sätteid saate seada enne treeningut ja treeningu ajal. Sätete muutmiseks enne treeningu alustamist kerige alguskuval alla ja avage **Climb guidance**. Treeningu ajal sätete muutmiseks peatage treening ja vajutage alumist nuppu. Avage Control panel, kust leiate üksuse **Climb guidance**. Lülitage **teated** oma eelistuste kohaselt sisse või välja. Avage **Grade value**, et valida, kas soovite näha kõrgusandmeid kraadides või protsentides.

Kui lülitate teated sisse, teavitab kell teid eesolevatest tõusudest ja laskumistest ning esitab teile enne järgmise tõusu või laskumise algust selle kohta kokkuvõtte.



5.7. Joonlaud

Ruler on tööriist, mis näitab sirgjoonelist kaugust teie asukoha ja kaardil valitud mis tahes punkti vahel.

Joonlaur kasutamiseks vajutage kaardivaates alumist nuppu (kas treeningu ajal või treeninguta). Kui avaneb **Navigation options**, kerige alla ja lülitage sisse **Ruler**. Minge tagasi kaardivaatele ja valige kaardil mis tahes punkt, et mõõta selle sirgjoonelist kaugust teie praegusest asukohast. Kui te joonlaurd enam ei vaja, saate selle välja lülitada lehel Navigation options.

6. Vidinad

Vidinad annavad teile kasulikku teavet teie tegevuse ja treeningu kohta. Vidinatele pääsete juurde, kui nipsate kella sihverplaadil üles või vajutate keskmist nuppu.

Selleks et mõnele vidinale kiiresti juurde pääseda, saate luua selleni otsetee. Vajutage kella sihverplaadil keskmist nuppu ja puudutage kaks korda ekraani, et valida vidin, milleni soovite otseteed. Vidinani saate otsetee luua ka kohas **Control panel** suvandiga **Customize**.

Vidinaid saate sisse ja välja lülitada kohas **Control panel** jaotises **Customize > Widgets**. Ümberlülitamisega saate valida sobiva vidina.




Kellas kasutatavaid vidinaid saate sisse ja välja lülitada ning järjestada Suunto rakenduses.

6.1. Ilm

Ilmavidin annab teile teavet hetkeilma kohta. See näitab praegust temperatuuri, tuulekiirust ja -suunda ning üldisi ilmaolusid teksti ja piltidena. Üldine ilm saab olla näiteks päikeseline, pilvine, vihmane jne.




Täpsema teabe saamiseks (nt niiskustase, õhukvaliteet ja ilmprognoos) nipsake üles või keerake keskmist nuppu.

 **NÕUANNE:** Ajakohaste ilmaandmete jaoks peab kell olema seotud Suunto rakendusega.

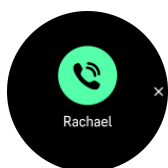
6.2. Teavitused

Kui olete käekella sidunud Suunto rakendusega, saate kellas näiteks sissetulevate kõnede ja tekstisõnumite teavitusi.

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

 **MÄRKUS:** Mõnest suhtlusrakendusest saadud teavitused ei pruugi seadmega Suunto Race ühilduda.

Teavituse saabudes ilmub käekella sihverplaadile hüpinkaken.



Hüplikakna sulgemiseks vajutage keskmist nuppu. Kui teade ei mahu ekraanile, keerake keskmist nuppu või nipsake üles, et kerida läbi kogu tekst.

Suvandi **Actions** all leiate teavituse jaoks saada olevad tegevused (need olenevad teie telefonist ja sellest, millisest mobiilirakendusest on teavitus pärit).

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

Teavituste ajalugu


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

Teavituste ajaloo sirvimiseks nipsake käekella sihverplaadil üles ja valige teavituste vidin ning keerake seejärel keskmist nuppu, et kerida läbi teavituste ajaloo.

Kui vaatate teateid oma mobiilseadmes või valite teavituste vidinas suvandi **Clear all messages**, tühjendatakse teavituste ajalugu.

6.3. Meediumisisu juhtelemendid

Seadet Suunto Race saab kasutada muusika, netisaadete ja muu telefonis esitatava või telefonist teise seadmesse edastatava meediumisisu juhtimiseks.

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

Meediumisisu juhtelementide vidina avamiseks nipsake kella sihverplaadil üles või vajutage harjutuse ajal keskmist nuppu seni, kuni kuvatakse meediumisisu juhtelementide vidin.



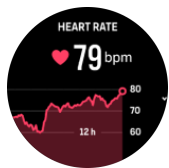
Meediumisisu juhtimiseks saate vidinas kasutada esitamisenuppu ja järgmise või eelmise loo nuppu.

Nipsake üles või pöörake keskmist nuppu, et juhtelemente enda äranägemise järgi seadistada.

Meediumisisu juhtelementide vidinast lahkumiseks vajutage alumist nuppu.

6.4. Pulsisagedus

Pulsisageduse vidinas on toodud teie praegune pulsisagedus ja 12-tunnine pulsisageduse graafik. Graafik koostatakse teie keskmise pulsi põhjal, mida mõõdetakse iga 24 minuti järel.



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

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

Selleks et näha vidinas päevast pulsisagedust, tuleb aktiveerida päevase pulsisageduse funktsioon. Funktsiooni saate sisse ja välja lülitada sätete jaotises **Activity** või pulsisageduse vidinas alla lõpuni kerides.

Kui päevase pulsisageduse funktsioon on sisse lülitatud, aktiveerib käekell optilise pulsiaanduri, et kontrollida korrapäraselt pulsisagedust. See suurendab veidi aku energiatarvet.



Pärast funktsiooni aktiveerimist kuvatakse kellal pulsisageduse teave 24 minuti pärast.

Kella sihverplaadile naasmiseks nipsake paremale või vajutage alumist nuppu.

6.5. Taastumine, HRV (heart rate variability)

Pulsisageduse muutlikkus (HRV) näitab, kuidas teie südamelöökide vaheline aeg muutub, ning on hea üldise tervise ja heaolu ennustaja.



HRV aitab teil mõista, millistel hetkedel teie keha taastub, mõõdab teie füüsilist ja vaimset stressi ning näitab, kui valmis on teie keha treenimiseks.

Selleks et keskmine HRV oleks täpne, peate jälgima pikema aja jooksul oma und vähemalt kolm korda nädalas, mis aitab määrata teie HRV-vahemiku.

HRV võib muutuda eri olukordades ja oludes, näiteks puhkusel, füüsilise ja vaimse pingutuse ajal ning haigeks jäädes.

 **NÕUANNE:** HRV ja taastumise kohta leiate rohkem teavet lehelt www.suunto.com ning Suunto rakendusest.

6.6. Edenemine

Edenemise vidinas on toodud andmed, mis aitavad teil pikema aja jooksul treenimise sagedust, kestust või intensiivsust suurendada.




Igale treeninguseansile määratakse (kestuse ja intensiivsuse põhjal) treeningustressi skoor (TSS), mille alusel arvutatakse nii lühi- kui ka pikaajaline keskmine treeningukoormus. TSS-i põhjal saab kell arvutada teie vormisoleku taseme ($VO_2\max$) ja kroonilise treeningukoormuse (chronic training load, CTL) ning näidata, milline võib olla teie laktaadilävi ja sammusagedus eri vahemaade puhul.


Muutumiskiirus näitab, kui kiiresti teie vormisoleku tase aja jooksul tõuseb või langeb.

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

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

Vidin arvestab ka teie hinnangulist sportlikku vanust. Sportlik vanus on arvuline väärtus, mis tõlgendab teie maksimaalse hapnikutarbimise näitajat vanusena.

 **MÄRKUS:** Maksimaalse hapnikutarbimise paranemine on väga individuaalne ja oleneb sellistest teguritest nagu vanus, sugu, geenid ja treenimistaust. Kui olete juba väga heas vormis, tõuseb teie vormisoleku tase aeglasemalt. Kui te alles alustate regulaarset treenimist, võite näha kiiret vormisoleku taseme arengut.

 **NÕUANNE:** Suunto treeningukoormuse analüüsi kohta leiate rohkem teavet lehelt www.suunto.com ja Suunto rakendusest.

6.7. Treening

Treeninguvidinast leiate teabe jooksva nädala treeningukoormuse ja kõikide treeninguseansside kogukestuse kohta.




Vidinast näete, milline on teie vorm, kui te ei tee enam trenni, hoiate vormi või treenite tulemusrikkalt.

CTL-i (chronic training load, kroonilise treeningukoormuse) saamiseks arvutatakse teie pikaajase TSS-i (training stress score, treeningustressi skoor) kaalutud keskmine. Mida rohkem te treenite, seda paremas vormis olete.

ATL-i (acute training load, lühiajalise treeningukoormuse) saamiseks arvutatakse teie TSS-i seitsmepäevane kaalutud keskmine ja see näitab põhimõtteliselt seda, kui kurnatud te olete.

TSB (training stress balance, treeningustressi tasakaal) näitab teie vormisolekut ehk pikaajase kroonilise treeningukoormuse (CTL) ja lühiaegse treeningukoormuse (ATL) vahet.


 **NÕUANNE:** Suunto treeningukoormuse analüüsi kohta leiate rohkem teavet lehelt www.suunto.com ja Suunto rakendusest.

6.8. Treeningust taastumine


Treeningust taastumise vidin näitab teie praegust vormi ja trenniaegset enesetunnet viimasel kuuel nädalal. Nende andmete jaoks peate enesetunde salvestama pärast igit treeningut, vt 4.11. Enesetunne.



Samuti ütleb vidin teile, kas teie taastumisvõime ühtib teie praeguse treeningukoormusega.

 **NÕUANNE:** Suunto treeningukoormuse analüüsi kohta leiate rohkem teavet lehelt www.suunto.com ja Suunto rakendusest.

6.9. Vere hapnikutase

 **HOIATUS:** Suunto Race ei ole meditsiiniseade ja seadme Suunto Race näidatav vere hapnikutase pole mõeldud meditsiiniliste seisundite diagnoosiks ega jälgimiseks.

Te saate seadmega Suunto Race mõõta oma vere hapnikutaset. Nipsake kella sihverplaadil üles või keerake keskmist nuppu, kuni näete vidinat Blood oxygen.

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

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

Vere hapnikutaseme mõõtmine vidinas Blood oxygen

1. Valige **Measure now**.
2. Hoidke mõõtmise ajal kätt paigal.
3. Mõõtmise nurjumise korral järgige käekellal kuvatud juhtnööre.
4. Mõõtmise lõpetamisel kuvatakse teie vere hapnikutase.

Vere hapnikutaset saate mõõta ka kohas 6.10. Uni.

6.10. Uni

Terve vaimu ja keha jaoks on tähtis hea uni. Te saate oma kellaga jälgida oma und ja seda, kui palju te keskmiselt magate.

Kui kannate kella magades, jälgib Suunto Race teie und kiirendusmõõtuuri andmete põhjal.

Une jälgimiseks tehke järgmist.

1. Kerige sihverplaadil alla ja valige **Sleep**.
2. Lülitage sisse **Sleep tracking**.

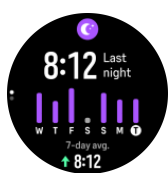
Saate valida kas teie käekell on magamise ajal režiimis Do Not Disturb ning kas te tahate magamise ajal mõõta parameetreid Blood oxygen ja HRV tracking.

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


Unetrendid

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

Peale une kokkuvõtte saate unevidinas vaadata ka oma üldist unetrendi. Nipsake kella sihverplaadil üles või keerake keskmist nuppu, kuni näete vidinat **Sleep**. Esimesel kuval on näidatud teie viimane uni ja viimase seitsme päeva graafik.



Kui olete unevidina avanud, saate üles nipsata, et näha viimase une üksikasju.

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

Pulsisageduse, verehapniku ja pulsisageduse muutlikkuse (HRV) mõõtmine magamise ajal

Kui kannate kella öösel, saate magamisaegse pulsi, HRV ja hapnikutaseme kohta rohkem tagasisidet.

Automaatne režiim „Mitte häirida“

Saate kasutada režiimi „Mitte häirida“ automaatset sätet, et lubada režiim „Mitte häirida“ magamise ajal automaatselt.

6.11. Sammud ja kalorigid

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

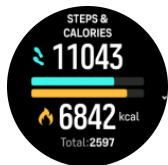
Liikumine on hea, kuid palju treenides peab teil olema ka korralikke puhkepäevi, mil teie aktiivsus on väiksem.

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

Käekell loendab samme kiirendusmõõturit kasutades. Sammude koguarv koguneb ööpäev läbi, ka treeninguseansse ja muud tegevust salvestades. Kuid mõne spordialaga, nagu ujumine ja jalgrattasõit, samme ei loendata.

Vidina ülemine väärtus näitab selle päeva sammude koguarvu ja alumine väärtus hinnangulist kalorikulu, mille olete põletanud päeva jooksul aktiivne olles. Selle all näete põletatud kalorite

koguarvu. Koguarv hõlmab nii aktiivselt põletatud kaloreid kui ka teie baasainevahetust (vt altpoolt).

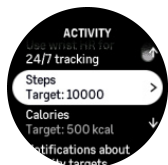


Vidinas kuvatud poolringid näitavad, kui lähedal te olete oma päevastele aktiivsuseesmärkidele. Neid eesmärke saate kohandada oma isiklike eelistuste järgi (vt altpoolt).

Kui nipsate vidinakuval üles, saate vaadata ka viimase seitsme päeva samme ja põletatud kaloreid.

Aktiivsuseesmärgid

Te saate kohandada oma sammude ja kalorikulu päevaseid eesmärke. Valige sätetes **Activity**, et avada aktiivsuseesmärgi sätted.



Sammude eesmärgi seadistamisel määrake päeva sammude koguarv.

Päeva jooksul põletatud kalorite koguhulk oleneb kahest tegurist – teie baasainevahetusest (BMR) ja füüsilisest aktiivsusest.



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

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

6.12. Päike ja kuu

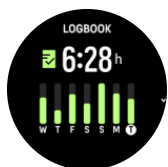
Päikese ja kuu vidina avamiseks nipsake kella sihverplaadil üles või kerige vidinani keskmise nupu abil. Kella ekraanil kuvatakse järgmise päikeseloojangu või -tõusuni jäänud aeg, olenevalt sellest, mis aeg parajasti on.

Kui valite vidina, näete rohkem üksikasju, näiteks päikesetõusu ja -loojangu aega ning praegust kuufaasi.



6.13. Logiraamat

Käekella logiraamatus on ülevaade teie treeningutest.



Logiraamatus näete oma praeguse treeningunädala kokkuvõtet. Kokkuvõte sisaldab kogukestust ja ülevaadet sellest, millistel päevadel olete trenni teinud.

Kui nipsate üles, kuvatakse teie tegevus ja selle tegemise aeg. Kui vajutate keskmist nuppu ja valite seekaudu mõne tegevuse, avanevad tegevuse üksikasjad ja võimalus tegevus logiraamatust kustutada.

6.14. Jõuvaru

Jõuvaru vidin annab hea ülevaate teie keha energiatasememest, mis mõjutab otse seda, kui hästi te talute stressi ja tulete toime igapäevaste probleemidega.

Stress ja füüsiline aktiivsus kahandavad teie jõuvaru, aga puhkus ja taastumine taastavad seda. Tagamaks, et teie kehal on olemas vajalik jõuvaru, tuleb korralikult magada.

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

Jõuvaru jälgimine aitab seda arukalt hallata ja kasutada. Oma varude taset saate kasutada ka suuniseks stressitegurite, isiklikult tõhusate taastumist kiirendavate strateegiate ja hea toitumise mõju tuvastamisel.

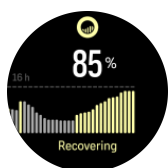
Stress ja taastumine kasutavad optilise südameanduri näite ja nende päeva jooksul saamiseks peab olema lubatud igapäevane pulsisagedus, vt 6.4. *Pulsisagedus*.

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

Neid pulsisageduse väärtusi saab lihtsalt muuta sätete jaotises **General » Personal**.

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

Jõuvaru vidinani jõudmiseks keerake kella keskmist nuppu või nipsake sihverplaadil üles.



Vidina ikooni ümber olev värv näitab teie üldist jõuvaru taset. Kui see on roheline, siis te taastute. Olek näitab praegust olukorda (aktiivne, passiivne, taastuv või stressis). Tulpdiagrammil on kuvatud teie viimase 16 tunni jõuvaru ja protsendina on väljendatud teie praegune hinnanguline jõutase.

6.15. Kõrgusmõõtur ja baromeeter

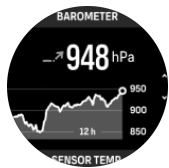
Suunto Race mõõdab sisseehitatud rõhuandurit kasutades pidevalt absoluutset õhurõhku. Saadud mõõtarvude ja kõrguse kontrollväärtuse põhjal arvutab see kõrgust merepinnast või õhurõhku.

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

Kõrgusmõõturi ja baromeetri vidina avamiseks nipsake kella sihverplaadil üles või kerige vidinani keskmise nupu abil. Vidinal on kolm kuva, millele pääsete juurde üles ja alla nipsates. Esimesel koval on toodud praegune kõrgus.



Nipsake üles, et näha õhurõhku ja baromeetri trendigraafikut.



Nipsake uuesti üles, et näha temperatuuri.

Nipsake alla või vajutage alumist nuppu, et tagasi minna.

Veenduge, et kõrguse kontrollväärtus on õigesti seadistatud (vt 3.18. Kõrgusmõõtur). Praeguse asukoha kõrguse leiate enamikult topograafilistelt kaartidelt ja tähtsamatelt veebikaartidelt, nagu Google Maps.

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

Automaatne kõrgusmõõturi/baromeetri profiil

Muutused ilmas ja kõrguses muudavad omakorda õhurõhku. Selle käsitlemiseks tõlgendab Suunto Race automaatselt õhurõhu muutuseid, kui kõrgus või ilm muutub teie liikumise tõttu.

Kui kell tuvastab vertikaalse liikumise, lülitub see kõrguse mõõtmisele. Kui vaatate kõrguse graafikut, värskendatakse seda kuni 10-sekundilise viivitusega.

Kui teie kõrgus ei muutu (12 minuti jooksul alla 5 meetri vertikaalset liikumist), tõlgendab kell õhurõhu muutumist ilmamuutustena ja kohandab baromeetri graafikut.

6.16. Kompass

Kellal Suunto Race on magnetkompas, mille abil saate orienteeruda magnetilise põhjapooluse suhtes. Kaldekompensatsiooniga kompassi näit on täpne ka siis, kui kompass pole rõhtloodis.

Kompassile pääsete ligi, kui nipsate kella sihverplaadil üles või keerate keskmist nuppu ja valite **Compass**.

Kompassividinas on järgmised andmed.

- Magnetilist põhjapoolust näitav nool
- Peasuund
- Asimuut kraadides
- Kõrgus merepinnast
- Õhurõhk




Kompassividinast väljumiseks vajutage alumist nuppu.

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

6.16.1. Kompassi kalibreerimine

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



 **MÄRKUS:** Kasutamise ajal kalibreerib kompass end ise, aga kui kompassi on mõjutanud tugev magnetväli või kõva löök, võib kompass näidata valet suunda. Probleemi lahendamiseks tehke uus kalibreerimine.

6.16.2. Deklinatsiooni seadistamine

Õigete kompassinäitude tagamiseks tuleb määrata täpne deklinatsiooniväärtus.

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

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

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

Oma deklinatsiooniväärtuse saate määrata asukohas **Settings** » **Navigation** » **Declination**.

6.17. Taimer

Käekellal on aja mõõtmiseks stopper ja mahaloendustaimer. Nipsake kella sihverplaadil üles või keerake keskmist nuppu, kuni jõuate taimerividinani.

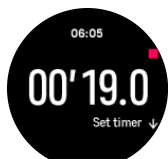


Vidina esimesel avamisel kuvatakse seal stopper. Pärast seda jäetakse meelde, millist kuva te viimati kasutasite – stopperit või mahaloendustaimerit.

Nipsake üles, et avada suvandi **Set timer** otseteede menüü, kus saate muuta taimerisätteid.

Stopper

Stopperi käivitamiseks või peatamiseks vajutage ülemist nuppu. Jätkamiseks vajutage uuesti ülemist nuppu. Lähtestage alumist nuppu vajutades.



Vajutage alumist nuppu, et taimer sulgeda.

Mahaloendustaimer

Nipsake taimerividinas üles, et avada otseteede menüü. Seal saate valida määratud mahaloendusaja või luua kohandatud mahaloendusaja.



Peatage ja lähtestage ülemise ja alumise nupuga.

Vajutage alumist nuppu, et mahaloendustaimer sulgeda.


7. SuuntoPlus™-i juhendid

SuuntoPlus™ pakub Suunto käekellal reaajas juhtnööre teie lemmikute spordi ja -vabaõhutegevuste jaoks. Uusi juhendeid leiate ka SuuntoPlus™ Store'ist ja saate ise luua, nt Suunto rakenduse treeninguplaanija abil.

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

Käekellas SuuntoPlus™-i juhendite valimine

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

 **MÄRKUS:** Veenduge, et teie seadmel Suunto Race oleks tarkvara uusim versioon ja et käekell oleks Suunto rakendusega sünkronitud.


8. SuuntoPlus™-i spordirakendused

SuuntoPlus™ i spordirakendused lisavad kellale Suunto Race uusi töövahendeid ja ülevaateid, et saaksite inspiratsiooni, ning pakuvad uusi võimalusi oma aktiivset eluviisi nautida. Uued spordirakendused leiab SuuntoPlus™ Store'ist, kus avaldatakse kella Suunto Race uusi rakendusi. Valige välja huvipakkuvad rakendused ja sünkroonige need oma kellaga, et saada treeningust veelgi rohkem kasu.

Seadme SuuntoPlus™ spordirakenduste kasutamine

1. Enne kui hakkate treeningut salvestama, kerige alla ja valige **SuuntoPlus™**.
2. Valige soovitud spordirakendus.
3. Kui spordirakendus kasutab välist seadet või andurit, luuakse sellega automaatselt ühendus.
4. Kerige üles algkuvani ja alustage treenimist tavapärasel viisil.
5. Nipsake vasakule või vajutage keskmist nuppu, kuni jõuate SuuntoPlus™ i spordirakenduseni, mida näidatakse eraldi kuvana.
6. Kui olete treeningu salvestamise lõpetanud, leiab SuuntoPlus™ i spordirakenduse tulemuse kokkuvõttest, kui tulemus on olemas.

Suunto rakenduses saate valida, milliseid SuuntoPlus™ i spordirakendusi soovite kellas kasutada. Oma käekellale saadaolevad spordirakendused leiab aadressilt *Suunto.com/Suuntoplus*.

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

9. Hooldus ja tugi

9.1. Käsitsemisjuhised


Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha.

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

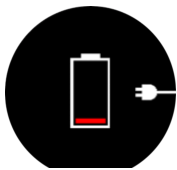
Kasutage ainult Suunto originaalisavarustust – muu lisavarustuse kasutamisel tekkinud kahjustuste eemaldamine ei kuulu garantii alla.

9.2. Aku

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

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

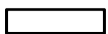
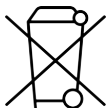
Kui aku laetuse tase on vähem kui 20% ja hiljem vähem kui 5%, kuvatakse käekellal tühjeneva aku ikoon. Kui aku on peaaegu tühi, lülitub kell tühjeneva aku režiimi ja kuvab laadimisikooni.



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

9.3. Kõrvaldamine

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



10. Etalonväärtused

10.1. Vastavus

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

10.2. CE

Suunto Oy deklareerib käesolevaga, et raadioseade OW224 vastab direktiivile 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 07/2024

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