

SUUNTO RACE

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

1. BIZTONSÁG.....	6
2. Első lépések.....	8
2.1. Érintőképernyő és gombok.....	8
2.2. A beállítások megadása.....	9
2.3. Szoftverfrissítések.....	10
2.4. Suunto alkalmazás.....	10
2.5. Optikai pulzusmérő.....	10
3. Beállítások.....	12
3.1. Gomb- és képernyőzár.....	12
3.2. Fényerő automatikus beállítása.....	12
3.3. Hangok és rezgés.....	13
3.4. Bluetooth-kapcsolat.....	13
3.5. Repülőgép üzemmód.....	13
3.6. Ne zavarj mód.....	14
3.7. Aktivitásemlékeztető.....	14
3.8. Telefon megtalálása.....	14
3.9. Idő és dátum.....	15
3.9.1. Ébresztőóra.....	15
3.10. Nyelv és mértékegység.....	16
3.11. Számlapok.....	16
3.11.1. Komplikációk.....	16
3.12. Energiatakarékos beállítás.....	17
3.13. A POD-ok és szenzorok párosítása.....	17
3.13.1. Kerékpárra erősíthető POD kalibrálása.....	18
3.13.2. A lábra erősíthető POD kalibrálása.....	18
3.13.3. A teljesítménymérő POD kalibrálása.....	19
3.14. Zseblámpa.....	19
3.15. Riasztások.....	19
3.15.1. Napkelte- és napnyugtariasztások.....	19
3.15.2. Viharriasztás.....	20
3.16. A FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Magasságmérő.....	21
3.19. Helyzetkijelzési módok.....	22
3.20. Eszközinformációk.....	23
3.21. Az óra visszaállítása.....	23
4. Edzés rögzítése.....	25
4.1. Sportolási módok.....	26
4.2. Navigálás edzés közben.....	26
4.2.1. Visszatalálás.....	27

4.2.2. Haladás beállított útvonalon.....	27
4.3. A célok használata edzés közben.....	28
4.4. Energiagazdálkodási rendszer.....	28
4.5. Többsportos edzés.....	29
4.6. Sznorkelzés és könnyűbúvárkodás.....	30
4.7. Úszás.....	31
4.8. Intervallumedzés.....	31
4.9. Automatikus szüneteltetés.....	32
4.10. Hangalapú visszajelzés.....	32
4.11. Közérzet.....	33
4.12. Intenzitási tartományok.....	34
4.12.1. Pulzustartományok.....	34
4.12.2. Ritmustartományok.....	36
4.12.3. Teljesítménytartományok.....	37
4.12.4. Pulzus-, ritmus- és teljesítménytartományok használata edzés közben.....	37
5. Navigáció.....	39
5.1. Offline térképek.....	39
5.2. Magasságnavigáció.....	40
5.3. Iránykövetés.....	41
5.4. Útvonalak.....	42
5.5. Tájékozódási pontok.....	43
5.5.1. Tájékozódási pontok hozzáadása és törlése.....	44
5.5.2. Navigálás tájékozódási ponthoz.....	44
5.5.3. A tájékozódási pontok típusai.....	45
5.6. Mászási iránymutatás.....	48
5.7. Vonalzó.....	50
6. Widgetek.....	51
6.1. Időjárás.....	51
6.2. Értesítések.....	51
6.3. Médiavezérlők.....	52
6.4. Pulzusszám.....	52
6.5. Regenerálódás, HRV (szívfrekvencia-variabilitás).....	53
6.6. Előrehaladás.....	54
6.7. Edzés.....	54
6.8. Regenerálódás, edzés.....	55
6.9. Véroxigénszint.....	55
6.10. Alvás.....	56
6.11. Lépések és kalóriák.....	57
6.12. Sun & Moon.....	58
6.13. Adatnapló.....	58
6.14. Erőforrások.....	58

6.15. Magasság- és légnyomásmérés.....	59
6.16. Iránytű.....	60
6.16.1. Az iránytű kalibrálása.....	60
6.16.2. Mágneses elhajlás beállítása.....	61
6.17. Időzítő.....	61
7. SuuntoPlus™ útmutatók.....	63
8. SuuntoPlus™ sportalkalmazások.....	64
9. Karbantartás és támogatás.....	65
9.1. Kezelési útmutató.....	65
9.2. Akkumulátor.....	65
9.3. Hulladékkezelés.....	65
10. Referencia.....	66
10.1. Megfelelőség.....	66
10.2. CE.....	66

1. BIZTONSÁG

A biztonsági óvintézkedések típusai

 **FIGYELEM:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.

 **VIGYÁZAT:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** - fontos információ kiemelésére szolgál.

 **TIPP:** - extra tippeket nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.

Biztonsági óvintézkedések

 **FIGYELEM:** Tartsa az USB-kábelt távol az orvosi eszközöktől, például szívritmus-szabályozótól, valamint kulcskártyáktól, hitelkártyáktól és hasonló tárgyaktól. Az USB-kábel eszközcsatlakozója erős mágneset tartalmaz, amely befolyásolhatja az orvosi és más elektronikus eszközök, illetve a mágnesesen tárolt adatokat tartalmazó tárgyak működését.

 **FIGYELEM:** Allergiás reakció vagy bőrirritáció léphet fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek a szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!

 **FIGYELEM:** Az edzésprogram megkezdése előtt mindig konzultáljon orvosával. A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

 **FIGYELEM:** Kizárólag rekreációs célú használatra.

 **FIGYELEM:** Ne hagyatkozzon teljes mértékben a termék GPS-ére vagy az akkumulátor élettartamára. A biztonsága érdekében mindig használjon térképeket és más biztonsági anyagokat.

 **VIGYÁZAT:** Suunto Race készülékének töltéséhez kizárólag a mellékelt töltőkábelt használja.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne tisztítsa semmilyen oldószerrel, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméken ne használjon rovarriasztót, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne dobja ki, hanem a környezetvédelmi szempontoknak megfelelően elektronikus hulladékként kezelje.

 **VIGYÁZAT:** Ne ütögesse és ne ejtse el a terméket, mivel az megsérülhet.

 **VIGYÁZAT:** Az új vagy nedves, színes textilpántok elszínezhetnek más anyagokat vagy a bőrt.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto-termékekben fejlett szenzorokat és algoritmusokat használunk, hogy a tevékenységei és kalandjai során segítséget nyújtó mérőszámokat hozzunk létre. A lehető legnagyobb pontosságra törekszünk. Ugyanakkor a termékeink és szolgáltatásaink által rögzített adatok egyike sem tökéletesen megbízható, illetve az általuk létrehozott mérőszámok sem tökéletesen pontosak. Előfordulhat, hogy a kalóriák, pulzus, helyadatok, mozgásérzékelés, felvételfelismerés, fizikaistressz-jelzők és más mérések nem felelnek meg a valóságnak. A Suunto-termékek és szolgáltatások célja kizárólag a szabadidős használat, és nem alkalmazhatók orvosi célokra.

2. Első lépések

A Suunto Race készülék üzembe helyezése gyors és egyszerű.

1. A készülék ébresztéséhez tartsa lenyomva a felső gombot.
2. A beállításvarázsló indításához koppintson a képernyőre.



3. A nyelv kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé, majd koppintson a megfelelő nyelvre.



4. A varázslót követve végezze el a kezdeti beállításokat. Az értékek kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé. A kívánt érték elfogadásához és a következő lépésre való ugráshoz koppintson a képernyőre vagy nyomja meg a koronát.

⚠ VIGYÁZAT: Suunto Race készülékének töltéséhez kizárólag a mellékelt töltőkábelt használja.

2.1. Érintőképernyő és gombok

Suunto Race készülékén az érintőképernyő, a korona (más néven a középső gomb) és két további gomb segítségével navigálhat a képernyők és funkciók között.

Pöccintés és koppintás

- pöccintsen felfelé vagy lefelé, ha a képernyőkben és a menükben kíván mozogni.
- pöccintsen jobbra vagy balra a képernyők közötti lapozáshoz.
- egy elem kiválasztásához koppintson rá.

Felső gomb

- a számlapról kiindulva nyomja meg az utolsó edzés menüjének megnyitásához.
- a számlapról kiindulva nyomja meg a gyorsgombok meghatározásához és megnyitásához

Korona/középső gomb

- nyomja meg egy elem kiválasztásához.
- görgessen, ha a képernyők és a menük között kíván mozogni.
- a számlapról kiindulva nyomja meg a rögzített widget megnyitásához.
- a számlapról kiindulva hosszan nyomva meg a beállítások menü megnyitásához

Alsó gomb

- nyomja meg a nézetekben és a menükben való visszalépéshez
- tartsa hosszan nyomva a számlapra való visszalépéshez
- a számlapról kiindulva nyomja meg a vezérlőpanelre való belépéshez

- a számlapról kiindulva nyomja meg a gyorsgombok meghatározásához és megnyitásához

Edzés rögzítése közben:

Felső gomb

- nyomja meg a tevékenység szüneteltetéséhez és folytatásához
- tartsa hosszan nyomva tevékenységváltáshoz

Korona/középső gomb

- nyomja meg a következő képernyőre való továbbhaladáshoz
- tartsa hosszan nyomva az előző képernyőre való visszalépéshez

Alsó gomb

- nyomja meg egy kör megjelöléséhez.
- tartsa hosszan nyomva az edzésbeállításokat tartalmazó vezérlőpanel megnyitásához
- a vezérlőpanelen megnyomva visszaléphet a tevékenység képernyőjére
- a tevékenység szüneteltetésekor nyomja meg a tevékenység befejezéséhez vagy elvetéséhez

2.2. A beállítások megadása

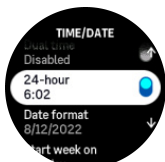
Az óra összes beállítását közvetlenül az órán módosíthatja.

A beállítások módosításához:

1. A számlapról indulva tartsa nyomva a koronát a **Settings** menü megnyitásához.
2. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy pedig a koronát forgatva görgesse végig a beállítások menüt.



3. Válassza ki a kívánt beállítást annak nevére koppintva vagy a koronát megnyomva, amikor az adott beállítás ki van jelölve. Jobbra pöccintve, az alsó gombot megnyomva, vagy pedig a **Back** kiválasztásával lépjen vissza a menüben.
4. Az értéktartománnyal rendelkező beállítások esetében felfelé vagy lefelé pöccintéssel vagy a koronát forgatva módosíthatja az értéket.
5. Azon beállítások esetében, amelyek csak két értéket (például ki/be) tartalmaznak, a beállításra való koppintással vagy a korona megnyomásával módosíthatja az értéket.



2.3. Szoftverfrissítések

A szoftverfrissítésekkel az óra megkapja a fontos fejlesztéseket és új funkciókat. Suunto Race készüléke automatikusan frissül, amíg kapcsolódik a Suunto alkalmazáshoz.

Ha elérhető egy frissítés, és az óra kapcsolódik a Suunto alkalmazáshoz, a szoftverfrissítés automatikusan letöltődik az órára. A letöltés állapota látható a Suunto alkalmazásban.

Miután a szoftver letöltődött az órájára, az óra éjszaka frissül majd automatikusan, amennyiben az akkumulátorszint legalább 20%, és nincs folyamatban edzés rögzítése.

Ha szeretné manuálisan telepíteni a frissítést, mielőtt az éjszaka automatikusan megtörténne, navigáljon a **Settings > General** pontra, és válassza a **Software update** lehetőséget.



MEGJEGYZÉS: Ha a frissítés befejeződött, a Suunto alkalmazás megjeleníti a kibocsátási megjegyzéseket.

2.4. Suunto alkalmazás

A Suunto alkalmazással tovább gazdagíthatja Suunto Race élményét. Az óra és a mobilalkalmazás párosításával szinkronizálhatja tevékenységeit, edzéseket hozhat létre, illetve a mobilértesítések, áttekintések és még számos egyéb dolog is megjeleníthetővé válik.



MEGJEGYZÉS: Bekapcsolt repülőgép üzemmódban semmilyen párosítás nem lehetséges. Párosítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot.

Az óra párosítás a Suunto alkalmazással:

1. Győződjön meg arról, hogy az órán aktiválva van a Bluetooth. A Beállítások menüben lépjen a **Connectivity » Discovery** opcióra, majd szükség szerint aktiválja azt.
2. Töltse le és telepítse a Suunto alkalmazást kompatibilis eszközére az iTunes App Store, a Google Play vagy néhány, Kínában népszerű áruházból.
3. Indítsa el a Suunto alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve).
4. Az óra párosításához koppintson az alkalmazás képernyőjének bal felső sarkában található óra ikonra, majd pedig a „PÁROSÍTÁS” gombra.
5. Ellenőrizze a párosítást! Ehhez írja be az alkalmazásba az órán megjelenő kódot.



MEGJEGYZÉS: Egyes funkciók vezeték nélküli vagy mobil internetkapcsolatot igényelnek. A szolgáltató a mobiladat-kapcsolatért díjat számíthat fel.

2.5. Optikai pulzusmérő

A csuklóra helyezhető optikai pulzusmérővel a pulzusszám könnyen és kényelmesen nyomon követhető. A pulzusszám mérési eredményeket az alábbi tényezők befolyásolhatják:

- Az óra érintkezzen közvetlenül az Ön bőrével! Ne legyen semmilyen ruha, még egy nagyon vékony sem, az érzékelő és az Ön bőre között!
- Előfordulhat, hogy az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a normál karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb a mérés.
- A karmozgások és az izomfeszítések - pl. egy teniszütő megmarkolása - módosíthatják a szenzoradatok pontosságát.
- Alacsony pulzusszám esetén a szenzor nem mindig képes stabil adatmérésre. A rögzítés előtt végzett néhány perces bemelegítés segíthet ezen.

- Az elszíneződött bőr és a tetoválások megakadályozhatják az optikai érzékelők megfelelő működését.
- Vízi sportok közben az optikai érzékelő nem minden esetben ad pontos pulzusértékeket.
- A nagyobb pontosság és a pulzusszám-változás gyorsabb lekövetése érdekében javasoljuk, hogy használjon mellkasra helyezhető pulzusmérő szenzort, pl. a Suunto Smart Sensort.

 **FIGYELEM:** Az optikai pulzus funkció nem minden felhasználó és nem minden aktivitás esetében feltétlenül pontos. Az optikai pulzusmérőt az egyén egyedi anatómiája és bőrének színeződése is befolyásolhatja. A tényleges pulzus magasabb vagy alacsonyabb lehet az optikai szenzor által jelzett értéknél.

 **FIGYELEM:** Csak szabadidős használatra; az optika pulzusmérő funkció nem használható egészségügyi célokra.

 **FIGYELEM:** Az edzésprogram megkezdése előtt mindig keresse fel orvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

 **FIGYELEM:** Allergiás reakció vagy bőrirritáció léphet fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek a vonatkozó szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!

3. Beállítások

A számlapról kiindulva az alsó gombot megnyomva hozzáférhet az óra összes beállításához a **Control panel** menüpontban.

 **TIPP:** A beállítások menü közvetlenül is elérhető, ha az óralap nézetén hosszan megnyomja a koronát.

Ha gyors hozzáférést szeretne bizonyos beállításokhoz és/vagy funkciókhoz, testreszabhatja a felső és alsó gombok működését (a számlap nézetéből), és gyorsgombokat hozhat létre a leghasznosabb beállításokhoz/funkciókhoz.

Navigáljon a Control panel ponthoz, majd válassza a **Customize** elemet, utána pedig a **Top shortcut** vagy a **Bottom shortcut** lehetőséget, és válassza ki, hogy mi legyen a funkciója a felső és az alsó gombnak, ha hosszan nyomva tartja őket.

3.1. Gomb- és képernyőzár

Edzés rögzítése közben az alsó gomb lenyomva tartásával, majd a **Button lock** bekapcsolásával zárhatja le a gombokat. Miután a gombokat lezárta, semmilyen olyan funkciót nem tud végrehajtani, amelyhez gombnyomás szükséges (pl. körök létrehozása, edzés szüneteltetése/befejezése stb.), de a képernyő nézetei módosíthatók.

Az összes funkció feloldásához nyomja meg újra hosszan az alsó gombot, majd kapcsolja ki a Button lock beállítást.

 **TIPP:** Lehetősége van arra, hogy az alsó gombbal hozzáférhető gyorsgombot adjon meg a gombok és a képernyő egyetlen gombnyomással történő lezárásához, amikor épp nem rögzít edzést. Válassza a **Button lock** lehetőséget a Customize > Bottom shortcut szakaszban. Ezután a számlapról az alsó gombot hosszan megnyomva zárolhatja és oldhatja fel a gombokat és a képernyőt.

Amikor nincs edzésrögzítés, a képernyő egy perc inaktivitás után inaktíválódik és elsötétül. A képernyő aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

Hosszabb inaktivitás esetén a képernyő alvó üzemmódba is kapcsol (üres lesz). Bármilyen mozdulat esetén a képernyő visszakapcsol. A képernyő viselkedéséről itt olvashat bővebben: 3.2. Fényerő automatikus beállítása.

3.2. Fényerő automatikus beállítása

A képernyő funkciói közül három módosítható: a fényerő (**Brightness**), az, hogy az inaktív képernyőn megjelenjen-e valamilyen információ (**Always-on display**), és az, hogy a háttérvilágítás aktiválódjon-e, amikor felemeli és elfordítja a csuklóját (**Raise to wake**).

A képernyőfunkciók a beállításokban a **General > Display** alatt módosíthatók.

- A Brightness beállítás a fényerő intenzitását határozza meg; Low, Medium vagy High.
- Az Always-on display beállítás határozza meg, hogy az inaktív képernyő üres legyen, vagy pedig megjelenítsen valamilyen információt – például az időt. A Always-on display beállítás be- és kikapcsolható:
 - **On:** A képernyő mindig megjelenít bizonyos információkat.
 - **Off:** Amikor inaktív a kijelző, a képernyő üres.

- A Raise to wake funkció aktiválja a kijelzőt, amikor felemeli a csuklóját, hogy az órára nézzen. A Raise to wake három beállítása a következő:
 - **Off:** A csukló felemelése esetén semmi nem történik.
 - **Display only:** Csuklója felemelésekor csak a kijelző aktiválódik. Az óra használatához meg kell nyomni valamelyik gombot.
 - **Full wake mode:** Ha felemeli a csuklóját, az óra aktiválódik, és használatra kész lesz.

⚠ VIGYÁZAT: A nagy fényerejű kijelző tartós használata csökkenti az akkumulátor üzemidejét, és a kijelző beégését okozhatja. A kijelző élettartamának meghosszabbítása érdekében kerülje a nagy fényerő hosszabb idejű használatát.

3.3. Hangok és rezgés

A hangok és rezgést használó figyelmeztetések értesítés, riasztás és egyéb más fontos események és tevékenységek jelzésére szolgálnak. Mindkettő módosítható a beállításokban a **General » Tones** alatt.

A **Tones** pontban az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **All on:** minden esemény esetén riasztás
- **All off:** nincs riasztás esemény esetén
- **Buttons off:** minden esemény esetén riasztás, kivéve a gombnyomást.

A **Vibration** elhúzásával ki- és bekapcsolhatja a rezgést.

Az **Alarm** pontban az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **Vibration:** riasztás rezgéssel
- **Tones:** riasztás hanggal
- **Both:** riasztás rezgéssel és hanggal.

3.4. Bluetooth-kapcsolat

Suunto Race készüléke Bluetooth-technológia használatával továbbítja és fogadja a mobileszközről származó információkat az óra és a Suunto alkalmazás párosításakor. A POD-ok és szenzorok párosításakor szintén ez a technológia használatos.

Ugyanakkor, ha nem szeretné, hogy órája felismerhetővé váljon a Bluetooth-kapcsolatot kereső eszközök számára, be-, illetve kikapcsolhatja a keresés funkciót a **Connectivity » Discovery** menüpont alatti beállításoknál.



A Bluetooth funkció azonban teljes mértékben ki is kapcsolható a repülőgép üzemmód aktiválásával, lásd: 3.5. *Repülőgép üzemmód*.

3.5. Repülőgép üzemmód

Ha szükséges, aktiválja a repülőgép üzemmódot, hogy kikapcsolja a vezeték nélküli átvitelt. A repülőgép üzemmódot a beállításokban, a **Connectivity** vagy a **Control panel** pontban tudja be- vagy kikapcsolni.



 **MEGJEGYZÉS:** Ahhoz, hogy bármit is párosítson az eszközzel, először ki kell kapcsolnia a repülőgép üzemmódot, ha az be van kapcsolva.

3.6. Ne zavarj mód

A Ne zavarj mód egy olyan beállítás, amely minden hangot és rezgést elnémít, illetve elsötétíti a kijelzőt, és különösen olyankor hasznos, ha színházban vagy olyan környezetben viseli az órát, ahol a megszokott, de néma üzemelés a kívánatos.

A Ne zavarj mód be-/kikapcsolásához:

1. A számlapon felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a **Control panel** menüpontot.
2. Görgessen a **Do Not Disturb** elemhez.
3. A Ne zavarj mód aktiválásához koppintson a funkció nevére vagy nyomja meg a koronát.

Ha riasztást állított be, az a megszokott módon hallható, és kikapcsolja a Ne zavarj módot, kivéve, ha szundira küldi az ébresztést/riasztást.

3.7. Aktivitásemlékeztető

A rendszeres mozgás nagyon jótékony hatású. A Suunto Race aktivitásemlékeztető funkcióval rendelkezik, amely – ha már túl sokat ült – emlékezteti, hogy mozogjon egy kicsit.

A beállítások között válassza az **Activity** lehetőséget, majd kapcsolja be a **Stand up reminder** funkciót.

Ha már két egymást követő órán keresztül inaktív volt, órája értesíti és emlékezteti, hogy álljon fel, és mozogjon egy kicsit.

3.8. Telefon megtalálása

A Find my phone funkcióval megkeresheti telefonját, ha nem emlékszik, hol hagyta. Suunto Race órája megcsörgetheti a telefonját, ha össze van kapcsolva vele. Mivel a Suunto Race óra Bluetooth-t használ a telefonhoz való kapcsolódáshoz, a telefonnak a Bluetooth hatótávolságán belül kell lennie ahhoz, hogy az óra meg tudja csengetni.

A telefonkereső funkció a következőképpen aktiválható:

1. A számlapról kiindulva az alsó gombot megnyomva nyissa meg a **Control panel** menüpontot.
2. Görgessen a **Find my phone** elemhez.
3. A funkció nevére koppintva vagy a korona megnyomásával indítsa el a telefon csengetését.
4. A csengetés leállításához nyomja meg az alsó gombot.

3.9. Idő és dátum

Az időt és a dátumot az óra első elindításakor lehet beállítani. Ezt követően az óra a GPS-időt használja az eltolódások korrigálásához.

A Suunto alkalmazás párosítása után az óra frissíti az idő, dátum, időzóna és nyári időszámítás értékeit a mobil eszközökről.

A **Settings** menü **General » Time/date** menüpontjában koppintson az **Auto time update** elemre a funkció ki- vagy bekapcsolásához.

Az idő és a dátum manuálisan is módosítható a **General » Time/date** menüpont beállításaiiban, ahol az idő- és dátumformátumot is megváltoztathatja.

Az elsődleges idő mellett a kettős időt is használhatja, ha egy másik hely idejét szeretné követni, például utazáskor. A **General » Time/date** menüpontban érintse meg a **Dual time** elemet az időzóna hely alapján történő beállításához.

3.9.1. Ébresztőóra

Az órája ébresztőóra funkcióval is rendelkezik, amelyet beállíthat egyszeri alkalomra vagy adott napokon történő ismétlésre. Az ébresztőóra a beállítások között, az **Alarm clock** alatt aktiválható.

Rögzített riasztástípus beállítása:

1. A számlapról kiindulva az alsó gombot megnyomva nyissa meg a **Control panel** menüpontot.
2. Görgessen a **Alarm clock** elemhez.
3. Válassza a **New alarm** lehetőséget.

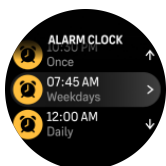
 **MEGJEGYZÉS:** A régebbi ébresztések a *New alarm* alatti listán kijelölve törölhetők vagy szerkeszthetők.

4. Válassza ki, hogy milyen gyakran kéri az ébresztést. A választási lehetőségek:

Once: az ébresztés a következő 24 órában, egy alkalommal szólal meg, a beállított időben.

Daily: az ébresztés ugyanabban az időpontban szólal meg a hét minden napján.

Weekdays: az ébresztés hétfőtől péntekig ugyanabban az időpontban szólal meg.



5. Állítsa be az órát és a percet, majd lépjen ki a beállításokból.



Ha megszólal az ébresztés, leállíthatja azt, vagy választhatja a szundi funkciót. A szundi ideje 10 perc, és 10 alkalommal ismételhető.



Ha nem állítja le az ébresztést, 30 másodperc elteltével automatikusan szundi módra vált.

3.10. Nyelv és mértékegység

Módosíthatja az óra nyelvét és a mértékegységet a beállításokban, a **General** (Általános) » **Language** (Nyelv) lehetőség alatt.

3.11. Számlapok

A Suunto Race alapértelmezés szerint egy számlappal kapható. További számlapokat – digitális és analóg stílusút egyaránt – a SuuntoPlus™ Store-ból tölthet le a Suunto alkalmazásban.

A számlap megváltoztatásához:

1. Nyissa meg a SuuntoPlus™ Store-t, és telepítse kedvenc számlapját az órájára.
2. Szinkronizálja az órát az alkalmazással.
3. Nyissa meg a **Customize** pontot az órabeállítások között vagy a Control panel menüpontban.
4. A menü lehetőségére koppintva vagy a koronát benyomva nyissa meg a **Watch face** lehetőséget.
5. A számlapok előnézeteinek görgetéséhez pöccintsen felfelé és lefelé, majd koppintson a használni kívánt számlapra, vagy pedig válassza ki a koronát benyomva.



6. A számlapon használni kívánt szín kiválasztásához görgessen le, majd nyissa meg az **Accent color** lehetőséget.
7. A számlapon megjeleníteni kívánt információ testreszabásához görgessen le, és nyissa meg a **Complications** pontot. Lásd: 3.11.1. *Komplikációk*.

3.11.1. Komplikációk

Minden számlap kiegészítő információkkal is rendelkezik, mint amilyen például a dátum, a kettős idő, a szabadtéri és tevékenységadat. Egyénileg beállítható, hogy a számlapon milyen információkat kíván megjeleníteni.

1. Nyissa meg a **Customize** pontot a beállítások között vagy a Control panel menüpontban.
2. Görgessen le, majd nyissa meg a **Complications** lehetőséget.
3. Válassza ki (rákoppintással) a módosítani kívánt komplikációt.

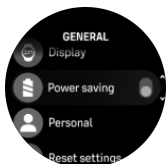


4. A komplikációk listájának görgetéséhez pöccintsen felfelé vagy lefelé, vagy pedig forgassa el a koronát, majd a kívánt komplikációra koppintva vagy a koronát benyomva válasszon komplikációt.
5. Miután valamennyi komplikáció módosítását elvégezte, pöccintsen fel vagy görgessen le a koronával, majd válassza a **Done** elemet.

3.12. Energiatakarékos beállítás

Az óra energiatakarékos beállítással is rendelkezik. Ez kikapcsolja az összes rezgő funkciót, a napi pulzusértékek kijelzését és a Bluetooth-értesítéseket, hogy a szokásos napi használat közben megnövelje az akkumulátor üzemidejét. A tevékenységek rögzítése közbeni energiatakarékos beállításokkal kapcsolatban lásd: 4.4. *Energiagazdálkodási rendszer*.

Az energiatakarékos üzemmód a beállítások között a **General » Power saving** pontban vagy **Control panel** menüpontban kapcsolható be vagy ki.



 **MEGJEGYZÉS:** Ha az elem töltöttségi szintje 10%-ra csökken, akkor az Energiatakarékos beállítás automatikusan bekapcsol.

3.13. A POD-ok és szenzorok párosítása

Párosítsa az órát a Bluetooth Smart POD-okkal és szenzorokkal annak érdekében, hogy hozzáférhessen olyan kiegészítő információkhoz, mint az edzés alatti kerékpárhajtási teljesítmény.

Suunto Race készüléke az alábbi POD- és szenzortípusokat támogatja:

- Pulzusszám
- Kerékpárra erősíthető
- Teljesítménymérő
- Lábra erősíthető

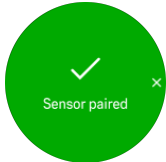
 **MEGJEGYZÉS:** Bekapcsolt repülőgép üzemmódban semmilyen párosítás nem lehetséges. Párosítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot. Lásd: 3.5. *Repülőgép üzemmód*.

POD vagy szenzor párosításához:

1. Lépjen az órabeállításokhoz, és válassza a **Connectivity** opciót.
2. A szenzortípusok megtekintéséhez válassza ki a **Pair sensor** elemet.
3. Pöccintsen lefelé a teljes lista megtekintéséhez, és koppintson a párosítani kívánt szenzortípusra.



4. A párosítás befejezéséhez kövesse az óra utasításait (ha szükséges, használja a szenzor vagy a POD kézikönyvét), és a középső gombot lenyomva lépjen a következő lépéshez.



Amennyiben a POD kötelező beállításokat igényel, például teljesítménymérő POD esetében a pedálkarhossz beállítását, a párosítás során meg kell adnia az értéket.

A POD vagy szenzor párosítását követően az óra rákeres az eszközre, amint kiválaszt egy sportolási módot, amely az adott szenzortípust használja.

A **Connectivity » Paired devices** menüpontja alatt elérhető beállításoknál a párosított eszközök teljes listáját megtekintheti.

A listából szükség szerint el is távolíthatja az eszközt (párosítás megszüntetése). Válassza ki az eltávolítani kívánt eszközt, majd koppintson a **Forget** lehetőségre.

3.13.1. Kerékpárra erősíthető POD kalibrálása

A kerékpárra erősíthető POD-ok használatához állítsa be a kerékkerületet az óráján. A kalibrálás részeként megadandó kerületet milliméterben kell feltüntetni. Ha kicseréli a kerékpár kerekét egy új kerülettel rendelkezőre, az órán is módosítania kell a kerékkerület beállítását.

A kerékkerület módosításához:

1. A beállításoknál lépjen a **Connectivity » Paired devices** menüponthoz.
2. Válassza a **Bike POD** lehetőséget.
3. Válassza ki az új kerékkerületet.

3.13.2. A lábra erősíthető POD kalibrálása

Ha lábra erősíthető POD-ot párosított, az óra automatikusan kalibrálja a POD-ot a GPS segítségével. Bár az automatikus kalibrálást javasoljuk, szükség esetén bármikor kikapcsolhatja azt a **Connectivity » Paired devices** menüpontja alatt elérhető POD-beállításoknál.

Az első GPS-szel történő kalibráláshoz válasszon olyan sportolási módot, amely használja a lábra erősíthető POD-ot, és amelyben a GPS-pontosság beállítása **Best**. Indítsa el a rögzítést, és fusson állandó ritmusban sima terepen, lehetőleg legalább 15 percig.

Az első kalibrációhoz fusson normál, átlagos tempóban, majd állítsa le a rögzítést. Következő alkalommal, amikor a lábra erősíthető POD-ot használja, a kalibrációt már nem kell elvégeznie.

Az óra szükség esetén automatikusan újrakalibrálja a lábra erősíthető POD-ot, ha a GPS-sebesség elérhető.

3.13.3. A teljesítménymérő POD kalibrálása

Teljesítménymérő POD esetében kezdeményeznie kell a kalibrálást a sportolási mód opciókból az órán.

Teljesítménymérő POD kalibrálása:

1. Ha még nem tette meg, párosítsa az órával a teljesítménymérő POD-ot.
2. Válasszon ki egy olyan sportolási módot, amely teljesítménymérő POD-ot használ, majd nyissa meg a mód opciókat.
3. Válassza ki a **Calibrate power POD** lehetőséget, és kövesse az órán megjelenő utasításokat.

Javasoljuk, hogy időnként kalibrálja újra a teljesítménymérő POD-ot.

3.14. Zseblámpa

Suunto Race készüléke zseblámpaként használható, extra fényes háttérvilágítással is rendelkezik.

A zseblámpa aktiválásához pöccintsen felfelé a számlapon, vagy görgessen le a koronával, és válassza a **Control panel** lehetőséget. Görgessen a **Flashlight** pontig, majd rákoppintva vagy a koronát megnyomva kapcsolja be a funkciót.

A zseblámpa kikapcsolásához nyomja meg a koronát, vagy pedig pöccintsen jobbra.

3.15. Riasztások

Órája **Alarms** menüjében a **Settings** pontban különböző – adaptív – riasztástípusokat állíthat be.

Lehetősége van arra, hogy riasztást állítson be a napkeltehez, de viharriasztást is beállíthat. Lásd: 3.15.1. Napkelte- és napnyugtariasztások és 3.15.2. Viharriasztás.

3.15.1. Napkelte- és napnyugtariasztások

A Suunto Race készülék napkelte-/napnyugtariasztásai adaptív, helyalapú riasztások. Ahelyett, hogy egy adott időpontot állítana be, beállíthatja azt, hogy a tényleges napkelte vagy napnyugta előtt mennyi idővel kéri a riasztást.

A napkelte és napnyugta idejének meghatározása GPS-alapon történik, tehát az óra a GPS utolsó használatakor észlelt GPS-adatokat veszi figyelembe.

A napkelte-/napnyugtariasztás beállítása:

1. A számlapról indulva a koronát nyomva tartva lépjen a **Settings** pontra.
2. Görgessen az **Alarms** pontra, majd a menü nevére koppintva vagy a középső gombot megnyomva lépjen be a menübe.
3. Görgessen arra a riasztásra, amelyet be szeretne állítani, majd a nevére koppintva vagy a koronát megnyomva válassza ki.



- Állítsa be, hogy hány órával és perccel a napkelte/napnyugta előtt kéri a riasztást/ébresztést: görgessen felfelé vagy lefelé a koronával, vagy pedig pöccintsen a képernyőn felfelé vagy lefelé, majd nyomja meg a középső gombot.



- A megerősítéshez és kilépéshez nyomja meg a középső gombot.



TIPP: Olyan számlap is rendelkezésre áll, amely a napkelte és napnyugta idejét mutatja.



MEGJEGYZÉS: A napkelte és napnyugta idejéhez, illetve a riasztáshoz GPS-kijavítás szükséges. Az időpont üres, amíg el nem érhetőek a GPS-adatok.

3.15.2. Viharriasztás

A légnyomás jelentős esése általában vihar közeledtét jelzi, ilyenkor keressen fedezéket. Amikor a viharriasztás aktív, a Suunto Race figyelmeztető hangot hallat, a kijelzőn pedig viharjelzés jelenik meg, ha a légnyomás egy 3 órás időszakon belül legalább 4 hPa-lal (0,12 Hghüv.) csökken.

A viharriasztás aktiválása:

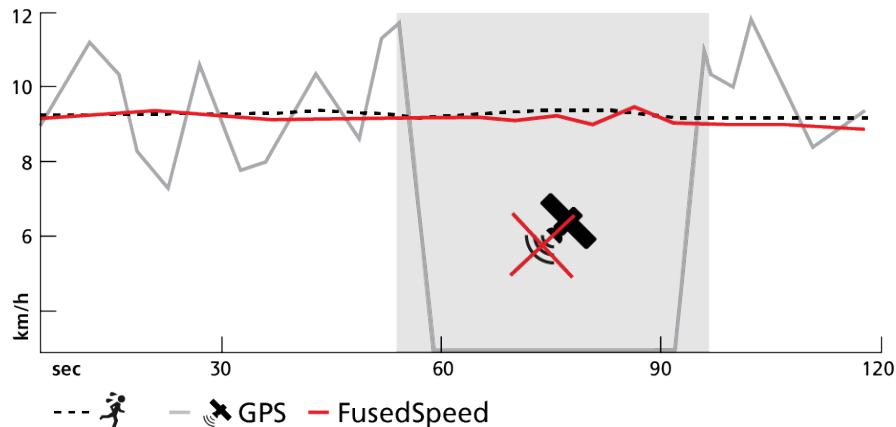
- A számlapról indulva a koronát nyomva tartva lépjen a **Settings** pontra.
- Görgessen az **Alarms** pontra, majd a menü nevére koppintva vagy a koronát megnyomva lépjen be a menübe.
- Görgessen az **Storm alarm** pontra, majd a menü nevére koppintva vagy a koronát megnyomva kapcsolja be vagy ki.

Viharriasztás esetén a riasztás bármely gomb megnyomásával leállítható. Ha nem nyom meg egy gombot sem, a riasztás egy percig tart. A viharjelzés a kijelzőn marad, amíg az időjárási körülmények nem stabilizálódnak (a légnyomásesés le nem lassul).

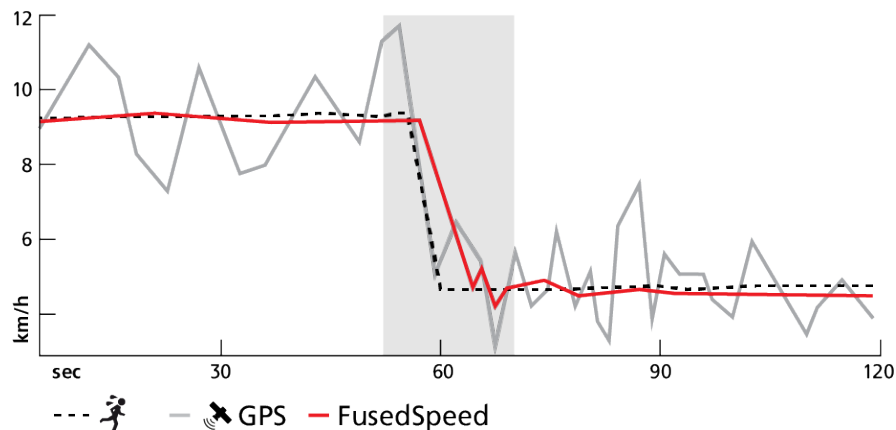


3.16. A FusedSpeed™

A FusedSpeed™ a GPS-egység és a csuklón viselt gyorsulásérzékelő beolvasott adatainak egyedi kombinációja a futási sebesség még pontosabb mérése érdekében. A GPS-jel a csuklón viselt gyorsulásmérő alapján van szűrve, így egyenletes futási sebesség mellett pontosabb a beolvasás, a sebesség változása esetén pedig rövidebb a válaszidő.



A FusedSpeed akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenetlen terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha például a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, a Suunto Race készülék a GPS-szel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.



TIPP: A FusedSpeed akkor adja a legpontosabb olvasatot, ha csak röviden pillant rá, amikor kell. Ha az órát mozdulatlanul a törzse előtt tartja, a pontossága csökken.

A FusedSpeed automatikusan engedélyezve van futáshoz és más hasonló jellegű tevékenységekhez, mint például a tájfutás, a floorball vagy a futball.

3.17. FusedAlti™

A FusedAlti™ olyan magassági adatot szolgáltat, amely a GPS és a légnyomáson alapuló magasságmérés kombinációja. A funkció minimalizálja a végleges magasságadat ideiglenes és eltolódásból adódó eltéréseit.

MEGJEGYZÉS: Alapértelmezés szerint a GPS-t használó edzések, illetve navigáció közben a magasság mérése a FusedAlti funkcióval történik. Ha a GPS ki van kapcsolva, a magasság méréséhez a készülék a légnyomásérzékelőt használja.

3.18. Magasságmérő

Suunto Race légköri nyomást használ a magasság mérésére. A pontos jelzés érdekében meg kell határoznia egy magassági referenciapontot. Ez lehet a jelenlegi tengerszint feletti

magasság, amennyiben ismeri annak pontos értékét. Ugyanakkor a referenciapont automatikus beállításához használhatja a FusedAlti funkciót is (lásd: 3.17. FusedAlti™).

A referenciapont az **Alti & baro** pontban állítható be.



3.19. Helyzetkijelzési módok

A helyzetkijelzés az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik az órán. Minden kijelzési mód ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el.

A kijelzési módot módosíthatja az óra beállításai között a **Navigation** (Navigálás) » **Position format** (Helyzetformátum) menüpontban.

A leggyakrabban használt fokhálózat a szélesség/hosszúság, amely háromféle formátumban megjeleníthető:

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

Elérhetőek még az alábbi, gyakran használt kijelzési módok is:

- Az UTM (Universal Transverse Mercator, univerzális keresztmetszeti Mercator) vetület kétdimenziós, vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.
- Az MGRS (Military Grid Reference System, katonai keresőhálózati rendszer) vetület az UTM kiterjesztése. A rendszer egy hálózati mezőazonosítóból, egy 100 000 méteres négyzetazonosítóból és egy numerikus helyből áll.

Suunto Race készüléke az alábbi helyi kijelzési módokat is támogatja:

- BNG (brit)
- ETRS-TM35FIN (finn)
- KKJ (finn)
- IG (ír)
- RT90 (svéd)
- SWEREF 99 TM (svéd)
- CH1903 (svájci)
- UTM NAD27 Alaska (alaszakai)
- UTM NAD27 Conus (Kontinentális Egyesült Államok)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (új-zélandi)



MEGJEGYZÉS: Lehetséges, hogy egyes kijelzési módok az északi szélesség 84. fokától északra, illetve a déli szélesség 80. fokától délre, valamint a megadott országok területén kívül nem használhatók. Amennyiben az engedélyezett területen kívül tartózkodik, a helykoordináták nem jeleníthetők meg az órán.

3.20. Eszközinformációk

Ön ellenőrizheti órája szoftverének és hardverének adatait a beállításokban, a **General** (Általános) » **About** (Névjegy) lehetőség alatt.

3.21. Az óra visszaállítása

Az összes Suunto óra kétféleképpen állítható vissza a különféle problémák megoldásához:

- az első a szoftveres visszaállítás vagy más néven újraindítás.
- a második a hardveres visszaállítás vagy más néven gyári alaphelyzetbe állítás.

Szoftveres visszaállítás (újraindítás):

Az óra újraindítása a következő helyzetekben nyújthat segítséget:

- az eszköz nem reagál a gombnyomásokra, koppintásokra vagy pöccintésekre (az érintőképernyő nem működik).
- a kijelző lefagyott vagy üres.
- nincs rezgés (pl. gombnyomásakor).
- az óra funkciói nem a várt módon működnek, pl. az óra nem rögzíti a pulzusszámát (az optikai pulzusmérő LED-jei nem villognak), az iránytű nem fejezi be a kalibrálási folyamatot stb.
- a lépésszámláló egyáltalán nem számolja a napi lépéseket (felhívjuk figyelmét, hogy a rögzített lépések késéssel jelenhetnek meg az alkalmazásban).



MEGJEGYZÉS: Az újraindítás véget ér, és minden aktív edzést elment. Normál körülmények között az edzésadatok nem vesznek el. Ritka esetekben a szoftveres visszaállítás memóriahibát okozhat.

Tartsa lenyomva a felső gombot 12 másodpercig, majd engedje el a szoftveres visszaállítás végrehajtásához.

Bizonyos körülmények között előfordulhat, hogy a szoftveres visszaállítás nem oldja meg a problémát, ekkor egy másik típusú visszaállításra lehet szükség. Ha a fentiek nem segítettek megoldani a problémát; a hardveres visszaállítás segíthet.

Hardveres visszaállítás (gyári alaphelyzetbe állítás):

A gyári alaphelyzetbe állítás visszaállítja az órát az alapértelmezett értékekre. Minden adatot töröl az órájáról – azokat az edzésadatokat, személyes adatokat és beállításokat is, amelyek nincsenek szinkronizálva a Suunto alkalmazással. A hardveres visszaállítás után el kell végezni a Suunto óra kezdeti beállítását.

A következő helyzetekben érdemes hardveres visszaállítást végezni az órán:

- a Suunto ügyfélszolgálati képviselője a hibaelhárítási eljárás részeként erre kérte.
- a szoftveres visszaállítás nem oldotta meg a problémát.
- az eszköz akkumulátorának élettartama jelentősen csökken.
- az eszköz nem csatlakozik a GPS-hez, és egyéb hibaelhárítási lépések sem segítettek.
- csatlakozási problémák lépnek fel a Bluetooth-eszközökkel (pl. intelligens szenzor vagy mobilalkalmazás), és más hibaelhárítási lépések nem segítettek.

Az óra gyári alaphelyzetbe állítása az óra **Settings** menüpontjával végezhető el. Válassza ki a **General** lehetőséget, majd görgessen le a **Reset settings** menüpontra. Az óráján lévő összes adat törlődik a visszaállítás során. A **Reset** kiválasztásával indíthatja el a visszaállítást.



MEGJEGYZÉS: A gyári alaphelyzetbe állítás törli a korábbi párosítási információkat, amelyeket az óra megjegyzett. A párosítási folyamat Suunto alkalmazással való újbóli elindításához javasoljuk, hogy törölje a korábbi párosítást a Suunto alkalmazásból, valamint telefonja Bluetooth funkciójának Párosított eszközök menüpontja alatt.



MEGJEGYZÉS: Mindkét bemutatott eset csak vészhelyzet esetén alkalmazható. Ezeket nem szabad rendszeresen elvégezni. Ha bármilyen probléma továbbra is fennáll, javasoljuk, hogy vegye fel a kapcsolatot ügyfélszolgálatunkkal, vagy küldje el óráját valamelyik hivatalos szervizközpontba.

4. Edzés rögzítése

A 24/7, azaz állandó tevékenységfigyelés mellett óráját az edzésalkalmak vagy más tevékenységek rögzítésére is használhatja annak érdekében, hogy részletes visszajelzést kapjon, és nyomon követhesse a fejlődést.

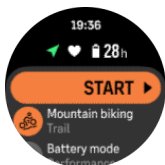
Edzés rögzítése:

1. Tegyen fel egy pulzusmérőt (külön megvásárolható).
2. A számlapról kiindulva pöccintsen lefelé, vagy forgassa el a koronát.
3. Felfelé görgetve, majd a koronát megnyomva válassza ki a használni kívánt sportolási módot.
4. A különböző sportolási módoknál különféle beállítások érhetők el – felfelé pöccintve vagy a koronát elforgatva végiggörgetheti, a koronát megnyomva pedig beállíthatja őket.
5. A startjelző fölött megjelenik egy sor ikon, attól függően, hogy mit használ a sportolási módhoz (például pulzusmérő vagy csatlakoztatott GPS):
 - A nyíl ikon (csatlakoztatott GPS) keresés közben szürkén villog, jel észlelésekor pedig zöld színűre vált át.
 - A szív ikon (pulzusszám) keresés közben szürkén villog, ha pedig jelet észlel, pulzusmérő használatakor övhöz kapcsolt színes szívre, az optikai pulzusmérő alkalmazásakor pedig öv nélküli színes szívre vált át.
 - A bal oldali ikon csak akkor látható, ha párosítva van egy POD, és zöldre vált, amikor megtalálja a POD-jelet.

Látható az akkumulátorra vonatkozó becslés is, amelyből megtudhatja, hány órát edzhet még, mielőtt az akkumulátor lemerülne.

Ha pulzusmérőt használ, de az ikon csak zöldre vált (ami azt jelenti, hogy az optikai pulzusmérő aktív), ellenőrizze, hogy a pulzusmérő párosítva van-e (lásd: 3.13. *A POD-ok és szenzorok párosítása*), és próbálja meg újra.

A pontosabb adatok érdekében javasoljuk, hogy az edzés megkezdése előtt várja meg, amíg az egyes ikonok zöldre váltanak. A rögzítés elindításához válassza a **Start** elemet.



A rögzítés elindítása után a rendszer megjegyzi a kiválasztott pulzusszámforrást, így az a folyamatban lévő edzés során nem módosítható.

6. Az adatrögzítés közben a koronát megnyomva váltogathat a képernyők között.
7. A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg a felső gombot. A képernyő alján villogni kezd egy számláló, jelezve, hogy mennyi ideig szünetel a felvétel.



8. A lehetőségek listájának megnyitásához nyomja meg az alsó gombot.

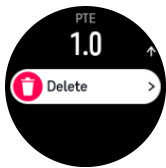
9. Az **End** kiválasztásával állíthatja le és mentheti.



MEGJEGYZÉS: Az edzésnapló törléséhez válassza a **Discard** lehetőséget.

A rögzítés leállítását követően az óra rákérdez arra, hogy milyen a közérzete. Válaszoljon a kérdésre (lásd: 4.11. Közérzet), vagy hagyja ki azt. A következő képernyőn megjelenik a tevékenység összegzése, amelyen belül az érintőképernyő segítségével vagy a koronát megnyomva böngészhet.

Ha nem szeretné megtartani a rögzített tevékenységet, akkor törölheti a naplóbejegyzést. Ehhez görgessen le az összegzés aljára, és koppintson a törlés gombra. Ugyanígy törölheti a naplókat az adatnaplóból is.



4.1. Sportolási módok

Az óra az előre meghatározott sportolási módok széles választékával érkezik. Ezek a módok különböző tevékenységekre és célokra szolgálnak az egyszerű kinti sétától kezdve a triatlonversenyig.

Egy edzés rögzítése előtt (lásd: 4. Edzés rögzítése) megtekintheti a sportolási módok teljes listáját, és kiválaszthatja a megfelelő lehetőséget.

Mindegyik sportolási mód egyedi kijelzőkészlettel jeleníti meg az edzésadatokat, amelyek a sportolási módtól függően eltérhetnek. Edzés közben az óra kijelzőjén megjelenő adatokat a Suunto alkalmazással szerkesztheti és szabhatja személyre.

Ismerje meg, hogyan lehet személyre szabni a sportolási módokat a *Suunto alkalmazásban (Android)* vagy a *Suunto (iOS) alkalmazásban*.

4.2. Navigálás edzés közben

Edzés rögzítése közben navigálhat egy útvonalon, illetve egy tájékozási ponthoz képest is.

A navigálási lehetőségek eléréséhez az aktuális sportolási módban engedélyezni kell a GPS-t. Ha a sportolási mód GPS-pontossága elfogadható vagy jó, akkor az útvonal vagy tájékozási pont kiválasztását követően a pontosság átvált a legmagasabb szintre.

Navigálás edzés közben:

1. Ha még nem tette meg, akkor hozzon létre egy útvonalat vagy egy tájékozási pontot a Suunto alkalmazásban, és szinkronizálja az óráját.
2. Válasszon olyan sportolási módot, amely GPS-t használ.
3. Görgessen le, és válassza a **Navigation** lehetőséget.
4. A kívánt navigációs lehetőség kiválasztásához pöccintsen fel vagy le, vagy forgassa el, majd nyomja meg a koronát.
5. Válassza ki azt az útvonalat vagy tájékozási pontot, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a koronát. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.
6. Görgessen fel a kezdőnézetre, és indítsa el az rögzítést a megszokott módon.

Edzés közben nyomja meg a koronát a navigációs kijelzőhöz való görgetéshez, ahol megjelenik a kiválasztott útvonal vagy tájékozódási pont! A navigációs kijelzővel kapcsolatos további információért lásd 5.5.2. *Navigálás tájékozódási ponthoz* és 5.4. *Útvonalak*.

Ezen a kijelzőn az alsó gombot megnyomva nyithatja meg a navigációs opciókat. A navigációs opciókban kiválaszthat például egy másik útvonalat vagy tájékozódási pontot, ellenőrizheti a jelenlegi hely koordinátáit, valamint lezárhatja a navigációt a **Breadcrumb** opció kiválasztásával.

4.2.1. Visszatalálás

Ha a tevékenység rögzítéséhez GPS-t használ, akkor a Suunto Race automatikusan menti az edzés kiindulópontját. A Find back funkcióval a Suunto Race visszairányítja közvetlenül a kiindulópontra.

A Find back elindítása:

1. Indítson el egy edzést GPS-szel.
2. Nyomja meg a koronát, amíg meg nem jelenik a navigációs képernyő.
3. A gyorsindító menü megnyitásához nyomja meg az alsó gombot.
4. Görgessen a **Find back** menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.

A navigációs útmutató a navigációs képernyőn látható.



4.2.2. Haladás beállított útvonalon

Városi környezetben a GPS nem mindig tudja pontosan követni. Ha azonban kiválaszt egy előre beállított útvonalat, és azt követi, akkor az óra csak az adott útvonalon belüli pontos helyzetének meghatározásához használja a GPS-t, és nem ahhoz, hogy a futásból útvonalat hozzon létre. A rögzített útvonal pontosan megegyezik majd az edzéshez használt útvonallal.



A Snap to route használata edzés közben:

1. Ha még nem tette meg, hozzon létre egy útvonalat a Suunto alkalmazásban, és szinkronizálja az óráját.
2. Válasszon olyan sportolási módot, amely GPS-t használ.
3. Görgessen le, és válassza a **Navigation** lehetőséget.
4. Válassza ki a **Snap to route** opciót, majd nyomja meg a középső gombot.
5. Válassza ki a használni kívánt útvonalat, és nyomja meg a középső gombot.

Kezdje el az edzést a megszokott módon, és kövesse a kiválasztott útvonalat.

4.3. A célok használata edzés közben

Edzéskor különböző célokat állíthat be Suunto Race készülékén.

Ha a kiválasztott sportolási módban a kitűzött célok is megjeleníthetők, ezeket felfelé pöccintéssel vagy a koronát elforgatva állíthatja be a rögzítés megkezdését.



Általános célú edzés:

1. Mielőtt megkezdje az edzése rögzítését, pöccintsen felfelé, vagy forgassa el a koronát, és válassza ki a **Target** lehetőséget.
2. Válassza ki az alábbiak egyikét: **Duration** vagy **Distance**.
3. Válassza ki az elérni kívánt célt.
4. Görgessen fel, és kezdje meg az edzést.

Ha aktiválta az általános célokat, minden adatképernyőn megjelenik egy célmérő, hogy nyomon követhesse az előrehaladását.



Emellett értesítést kap, amikor elérte a cél 50%-át, és amikor teljesen elérte a kiválasztott célt.

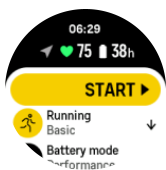
Edzés intenzitási célokkal:

1. Mielőtt megkezdje az edzése rögzítését, pöccintsen felfelé, vagy forgassa el a koronát, és válassza ki a **Intensity zones** lehetőséget.
2. Válassza ki az alábbiak egyikét: **HR zones**, **Pace zones** vagy **Power zones**.
(Az opciók a kiválasztott sportolási módtól, valamint attól függenek, hogy párosította-e a teljesítménymérő POD-ot az órával).
3. Válassza ki a kívánt céltartományt.
4. Görgessen fel, és kezdje meg az edzést.

4.4. Energiagazdálkodási rendszer

Az Ön Suunto Race órája intelligens energiagazdálkodási rendszerrel rendelkezik, amely gondoskodik arról, hogy az óra akkumulátora ne merülhessen le olyankor, amikor az órájára a legnagyobb szüksége van.

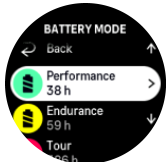
Az edzés felvételének megkezdése előtt (lásd: 4. *Edzés rögzítése*) becslést kap a rendelkezésre álló hátralévő üzemidőről az aktuális akkumulátor-üzemmódban.



Négy előre meghatározott akkumulátor-üzemmód van; **Performance** (ez az alapértelmezett), **Endurance**, **Ultra** és **Tour**. Az említett üzemmódok közötti váltáskor az akkumulátorüzemidőn kívül az óra teljesítménye is megváltozik.

 **MEGJEGYZÉS:** Alapértelmezés szerint a **Tour** üzemmód kikapcsol minden pulzusmérést (csukló- és mellkasi mérést egyaránt).

A kezdőképernyőn görgessen lefelé, és válassza ki a **Battery mode** lehetőséget az akkumulátor-üzemmódok váltásához, és annak megtekintéséhez, hogy miként változtatnak az egyes üzemmódok az óra teljesítményén.



Akkumulátorértesítések

Az akkumulátor-üzemmódokon kívül az óra intelligens emlékeztetőivel is meggyőződhet arról, hogy az akkumulátor üzemideje elegendő-e a soron következő kalandjához. Egyes emlékeztetők korábbi adatokon, például a tevékenységelőzményeken alapuló előzetes becslések. Órája akkor is értesíti, ha úgy észleli, hogy az adott tevékenység rögzítése közben vészesen csökken az akkumulátor töltöttségi szintje. Ilyen esetben automatikusan azt javasolja, hogy váltson másik akkuüzemmódra.

Az óra 20%-os töltöttségi szintnél jelez, majd 10%-nál újra figyelmezteti.



 **VIGYÁZAT:** Suunto Race készülékének töltéséhez kizárólag a mellékelt töltőkábelt használja.

4.5. Többsportos edzés

Suunto Race eszköze előre definiált Triathlon sportolási módokkal rendelkezik, amelyek segítségével nyomon követheti Triathlon edzéseit és versenyeit, de ha másfajta többsportos tevékenységet szeretne nyomon követni, ezt egyszerűen, közvetlenül az óráról is megteheti.

A többsportos edzés használatához:

1. Válassza ki a többsportos edzés első szakaszában használni kívánt sportolási módot.
2. A megszokott módon indítsa el az edzés rögzítését.
3. Tartsa lenyomva a felső gombot két másodpercig a többsportos menü megnyitásához.
4. Válassza ki a következő használni kívánt sportolási módot, és nyomja meg a középső gombot.
5. Az új sportolási mód rögzítése azonnal elindul.

 **TIPP:** A sportolási módot annyiszor módosíthatja, ahányszor csak szükséges egyetlen rögzítés alatt, és akár a korábban használt sportolási módhoz is visszatérhet.

4.6. Sznorkelizés és könnyűbúvárkodás

A Suunto Race funkciót sznorkelizéshez és könnyűbúvárkodáshoz használhatja. Ez a két tevékenység normál sportolási módnak számít, és ugyanúgy kiválaszthatók, mint bármely más sportolási mód, lásd: 4. Edzés rögzítése.

Suunto Race készülékével akár 10 méteres mélységet is rögzíthet. Az ISO 22810 szabvány szerint azonban 100 m-ig vízálló.

Ezekhez a sportolási módokhoz négy edzéskijelző tartozik, amelyek a merüléssel kapcsolatos adatokra összpontosítanak. A négy edzéskijelző a következő:

Felszín



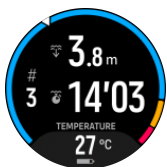
Navigáció



Merülések



Víz alatt



MEGJEGYZÉS: Az érintőképernyő nem aktiválódik, ha az óra víz alatt van.

A Snorkeling és Mermaiding alapértelmezett nézete a Felszín nézet. Az edzés rögzítése közben a középső gomb megnyomásával böngészhet a különböző nézetek között.

Suunto Race automatikusan vált a felszíni és a merülési állapot között. Ha több mint 1 m-rel (3,2 láb) a felszín alatt van, a víz alatti nézet aktiválódik.

A Snorkeling üzemmód használatakor az óra a GPS-n alapján számítja ki a távolságot. Mivel víz alatt nem érzékelhető a GPS-jel, az órának bizonyos időközönként felszínre kell kerülnie, hogy elvégezze a GPS-pontosítást.

A GPS számára ezek nehezített körülmények, ezért fontos, hogy mielőtt vízbe ugrana, erős GPS-jellel rendelkezzen. A jó GPS-vétel érdekében:

- Mielőtt sznorkelizne, szinkronizálja óráját a Suunto alkalmazással, hogy a GPS-t a legújabb műholdas pályaadatokkal optimalizálja.
- A Snorkeling üzemmód kiválasztása után várjon legalább három percet a szárazföldön, mielőtt megkezdene a tevékenységet. Ez idő alatt a GPS stabil helymeghatározást tud végezni.



TIPP: Sznorkelizés közben azt javasoljuk, hogy kezét a háta alsó részén pihentesse a vízben való hatékony mozgás és az optimális távolságmérés érdekében.

FIGYELEM: Suunto Race nem a minősített készülékes búvárok számára tervezett eszköz. A szabadidős készülékes búvárkodás során a búvár olyan mélységekkel és körülményekkel szembesülhet, amelyek növelik a keszonbetegség (DCS) kialakulásának veszélyét, illetve olyan hibázási lehetőségeket rejtenek magukban, amelyek súlyos sérülést vagy halált okozhatnak. A képzett búvároknak mindig viselniük kell a készülékes búvárok számára kifejlesztett merülőórát.

4.7. Úszás

A Suunto Race készüléket medencében és nyílt vízben is használhatja úszáshoz.

Ha az Úszás medencében sport módot használja, az óra a medence hosszának alapján számítja ki a távolságot. Mielőtt úszni kezdene, szükség szerint módosíthatja a medence hosszát a sport mód beállítások között

Nyílt vízi úszásnál a távolság kiszámítása a GPS-en alapul. Mivel víz alatt nem érzékelhető a GPS-jel, az órának bizonyos időközönként felszínre kell kerülnie (mint ahogy az a gyorsúszásnál történik), hogy elvégezze a GPS-pontosítást.

A GPS számára ezek nehezített körülmények, ezért fontos, hogy mielőtt vízbe ugrana, erős GPS-jellel rendelkezzen. A jó GPS-vétel érdekében:

- Mielőtt úszni indul, szinkronizálja óráját az online fiókjával, hogy a GPS-t a legújabb műholdas pályaadatokkal optimalizálja.
- Miután kiválasztott egy nyílt vízi úszás módot, és megtalálta a GPS-jelet, várjon legalább három percet, mielőtt úszni kezdene. Ez idő alatt a GPS stabil helymeghatározást tud végezni.

4.8. Intervallumedzés

Az intervallumedzés egy megszokott edzésmód, amely magas és alacsony intenzitású mozgásszakaszok ismétléséből áll. Suunto Race készülékén saját intervallumedzést állíthat be minden sportolási módhoz.

Az intervallumok beállításakor négy elemet kell megadnia:

- Intervallumok: be/ki csúszka, amellyel az intervallumedzés engedélyezhető. Ha a be beállítást választja, a sportolási módhoz hozzáadódik egy intervallumedzés-kijelző.
- Ismétlések: az intervallumok száma + a regenerálódási időszakok száma.
- Intervallum: a magas intenzitású intervallum hossza távolság vagy időtartam alapján.
- Regenerálódás: az intervallumok közötti pihenési időszak hossza távolság vagy időtartam alapján.

Ne feledje, hogy amennyiben a távolság alapján határozza meg az intervallumot, olyan sportolási módot kell használnia, amely méri a távolságot. A mérés lehet például GPS-alapú, illetve lábra vagy kerékpárra erősíthető POD-on alapuló.



MEGJEGYZÉS: Ha intervallumedzést rögzít, a navigálást nem tudja aktiválni.

Az intervallumedzés menete:

1. Mielőtt elkezdené az edzése rögzítését, pöccintsen felfelé, vagy a koronát elforgatva görgessen le a **Intervals** lehetőségre, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a koronát.
2. Kapcsolja be az **Intervals** lehetőséget, vagy végezze el a fent leírt beállításokat.
3. Görgessen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
4. Nyomja be a koronát, amíg az intervallum-kijelzőre nem ér, és nyomja le a felső gombot, amikor készen áll az intervallumedzésre.



5. Amennyiben szeretné leállítani az intervallumedzést, mielőtt minden ismétlést elvégzett volna, tartsa nyomva a koronát a sportolási mód opciók megnyitásához, és kapcsolja ki az **Intervals** beállítást.



MEGJEGYZÉS: Az intervallum-kijelzőn a gombok a megszokott módon működnek, például a felső gomb megnyomása nem csak az intervallumedzés, hanem a teljes edzés rögzítését szünetelteti.

Miután leállította az edzés rögzítését, az intervallumedzés automatikusan kikapcsol az adott sportolási módra. A többi beállítás viszont megmarad, így egyszerűen elindíthatja ugyanazt az edzést, amikor legközelebb az adott sportolási módot használja.

4.9. Automatikus szüneteltetés

Az automatikus szüneteltetés felfüggeszti az edzés rögzítését, ha a sebessége nem éri el a 2 km/h-t (1,2 mph). Amikor aztán a sebessége átlépi a 3 km/h-t (1,9 mph), a rögzítés automatikusan folytatódik.

Az egyes sportolási módok automatikus szüneteltetésének be- és kikapcsolását az edzés indítása nézetben is elvégezheti az órán, az edzés rögzítésének elindítása előtt.

Ha bekapcsolja ezt a funkciót, a rögzítés pedig automatikusan szünetel, akkor a képernyő alján villogni kezd egy időzítő, jelezve, hogy mennyi ideig szünetel a felvétel.



Megvárhatja, hogy a rögzítés automatikusan újrainduljon, amikor újra mozgásba lendül, vagy manuálisan is újraindíthatja a felső gombot megnyomva.

4.10. Hangalapú visszajelzés

Edzés során értékes információkat tartalmazó hangos visszajelzést kaphat. A visszajelzés segíthet nyomon követni a fejlődését, és hasznos mutatókkal szolgálhat, attól függően, hogy

milyen visszajelzési lehetőségeket választott. A hangos visszajelzés a telefonról érkezik, ezért az órának párosítva kell lennie a Suunto alkalmazással.

A hangos visszajelzés edzés előtti aktiválása:

1. Az edzés megkezdése előtt görgessen le, és válassza a **Voice feedback** lehetőséget.
2. Kapcsolja be a **Voice feedback from app** funkciót.
3. Görgessen lefelé, és a kapcsolók be-/kikapcsolásával válassza ki, hogy melyik hangos visszajelzést szeretné aktiválni.
4. Lépjen vissza, és kezdje el az edzést a megszokott módon.

A telefon inntől kezdve különböző hangos visszajelzéseket ad az edzés során, attól függően, hogy melyik hangos visszajelzést aktiválta.

A hangos visszajelzés edzés közbeni aktiválása:

1. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a felső gombot.
2. A lehetőségek listájának megnyitásához nyomja meg az alsó gombot.
3. Válassza a **Control panel** lehetőséget.
4. Görgessen le, és válassza a **Voice feedback** lehetőséget.
5. Kapcsolja be a **Voice feedback from app** funkciót.
6. Görgessen lefelé, és a kapcsolók be-/kikapcsolásával válassza ki, hogy melyik hangos visszajelzést szeretné aktiválni.
7. Ha szeretne visszalépni, hogy folytassa az edzést, nyomja meg a felső gombot.

4.11. Közérzet

Ha rendszeresen edz, az edzések utáni közérzete fontos jelzés lehet az általános fizikai állapotát illetően. Egy edző vagy személyi tréner is felhasználhatja a közérzete változását, hogy nyomon kövesse a fejlődését.

Öt közérzet-fokozat közül választhat:

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

Arról, hogy ezek a lehetőségek pontosan mit jelentenek, Ön (és az edzője) dönt. Mindössze az a fontos, hogy következetesen használja őket.

Minden edzést követően rögzítheti a közérzetét azzal, hogy válaszol a „**How was it?**” (Hogy ment?) kérdésre közvetlenül az órán, miután leállította a rögzítést.



A középső gombot megnyomva kihagyhatja a kérdést.

4.12. Intenzitási tartományok

Ha az edzéshez intenzitási tartományokat használ, azzal hatékonyabban irányíthatja erőnléte alakulását. Az egyes intenzitási tartományok különbözőképpen hatnak a testre, ami eltérő hatással van az edzettségre. Öt különböző tartomány van 1-től (legalacsonyabb) 5-ig (legmagasabb), ezek a maximális pulzus (max HR), a tempó vagy az erősség függvényében kerülnek meghatározásra.

Fontos, hogy edzés közben tartsa szem előtt az intenzitást, és legyen tisztában azzal, hogy az adott intenzitásnak milyen érzést kell keltenie. És ne feledje, hogy bármilyen edzésre is készül, előtte mindig időt kell szánnia a bemelegítésre.

A Suunto Race a következő öt intenzitási tartományt használja:

1-es tartomány: Könnyű

Az 1-es tartományban történő edzés viszonylag kismértékben terheli meg a testet. Ha fittségi edzésről van szó, az ilyen alacsony intenzitásnak elsősorban a felhozó edzésben, valamint az alapszintű fittség javításában van szerepe, akkor, amikor épp hogy elkezdi az edzéseket, vagy hosszú kihagyást követően. A mindennapos testmozgás – séta, lépcsőzés, kerékpározás a munkába stb. – általában ebben az intenzitási tartományban történik.

2-es tartomány: Mérsékelt

A 2-es tartományban történő edzés hatékonyan javítja az alapszintű fittséget. Ezen az intenzitáson könnyűnek tűnik az edzés, de a hosszan tartó edzések nagyon hatékonyak. A kardiovaszkuláris kondicionáló edzések többségét ebben a tartományban kell végezni. Az alapszintű erőnlét javítása alapot épít a többi sport számára, és felkészíti a szervezetet az energikusabb tevékenységekre. A hosszan tartó edzés ebben a tartományban sok energiát éget, különösen a test zsírkészletéből.

3-as tartomány: Nehéz

A 3-as tartományban történő edzés már eléggé energikus, és megerőltetőnek tűnik. Javítja a gyors és gazdaságos mozgás képességét. Ebben a tartományban a szervezet már tejsavat termel, de azt teljes mértékben képes kiüríteni. Ezen az intenzitáson hetente legfeljebb néhány alkalommal szabad edzenie, mivel nagyon megterheli a szervezetet.

4-es tartomány: Nagyon nehéz

A 4-es tartományban történő edzés felkészíti a szervezetet a verseny-jellegű eseményekre és a nagy sebességre. Az ebben a tartományban végzett edzés lehet állandó sebességű vagy intervallum-edzés is (rövidebb edzésfázisok váltogatása szünetekkel). A nagy intenzitású edzés gyorsan és hatékonyan javítja a fittségi szintet, de ha túl gyakran vagy túl magas intenzitáson végzi, túledzéshez vezethet, aminek következtében hosszabb edzéskihagyásra kényszerülhet.

5-ös tartomány: Maximális

Ha az edzés során a pulzus eléri az 5-ös tartományt, az edzés rendkívül nehéznek tűnik majd. A tejsav sokkal gyorsabban termelődik, mint ahogy ürülni tud, és húsz-harminc perc elteltével kénytelen lesz leállni. A sportolók rendkívül ellenőrzött módon iktatják be ezeket a maximális intenzitású edzéseket a programjukba, a hobbi-sportolóknak erre egyáltalán nincs szükségük.

4.12.1. Pulzustartományok

A pulzustartományok a maximális pulzuson (max. HR) alapuló százaléktartományok.

A maximális pulzus kiszámítására alapértelmezésben a következő egyenlettel kerül sor: $220 - \text{az életkora}$. Ha ismeri a pontos maximális pulzusát, az alapértelmezett értéket módosítsa ennek megfelelően.

Suunto Race készüléke alapértelmezett és aktivitás-specifikus pulzustartományokkal rendelkezik. Az alapértelmezett tartományok bármilyen tevékenységhez használhatók, de komolyabb edzés esetében használhatja a futáshoz és kerékpározáshoz alakított konkrét pulzustartományokat.

A maximális pulzusszám beállítása

A maximális pulzusszám a következő útvonalon állítható be: **Training » Intensity zones**
» **Default HR zones for all sports.**

1. Koppintson a maximális pulzusszámmra (a legmagasabb érték, bpm) vagy nyomja meg a koronát.
2. Felfelé vagy lefelé pöccintve vagy a korona elforgatásával válassza ki az új maximális pulzusszámát.



3. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja meg a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetéből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy nyomja meg az alsó gombot.

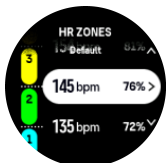
 **MEGJEGYZÉS:** A maximális pulzusszámot a beállításokban is megadhatja a **General**
» **Personal** alatt.

Alapértelmezett pulzustartományok beállítása

Az alapértelmezett pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training**
» **Intensity zones** » **Default HR zones for all sports.**



1. Görgessen felfelé vagy lefelé, majd amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve, koppintson vagy nyomja meg a koronát.
2. Felfelé vagy lefelé pöccintve vagy a korona elforgatásával válassza ki az új pulzustartományt.



3. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja meg a koronát.
4. A pulzustartományok nézetéből való kilépéshez pöccintsen jobbra, vagy pedig nyomja meg az alsó gombot.



MEGJEGYZÉS: Ha a pulzustartományok nézetben a **Reset** lehetőséget választja, az visszaállítja a pulzustartományokat alapértelmezett értékre.

Aktivításspecifikus pulzustartományok beállítása

Az aktivításspecifikus pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training**
» **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Koppintson a szerkeszteni kívánt tevékenységre (Running vagy Cycling) vagy nyomja meg a koronát, ha a tevékenység ki van jelölve.
2. A pulzustartományok váltogatásához nyomja meg a koronát.
3. Görgessen felfelé vagy lefelé, majd amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve, koppintson vagy nyomja meg a koronát.
4. Felfelé vagy lefelé pöccintve vagy a korona elforgatásával válassza ki az új pulzustartományt.



5. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja meg a koronát.
6. A pulzustartományok nézetéből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy nyomja meg az alsó gombot.

4.12.2. Ritmustartományok

A ritmustartományok ugyanúgy működnek, mint a pulzustartományok, de itt az edzés intenzitása nem a pulzuson, hanem a ritmuson alapul. A beállítások függvényében a ritmustartományok metrikus vagy angolszász mértékegységekben jelennek meg.

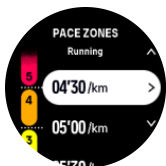
Suunto Race készüléke öt alapértelmezett ritmustartománnyal rendelkezik, de egyéniek is beállíthatók.

A ritmustartományok futás és kerékpározás esetén érhetők el.

Ritmustartományok beállítása

Az aktivításspecifikus ritmustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training**
» **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Koppintson a **Running** vagy a **Cycling** lehetőségre, vagy nyomja meg a koronát.
2. Pöccintsen, vagy forgassa el a koronát a tempótartomány kiválasztásához.
3. Pöccintsen felfelé vagy lefelé (vagy forgassa el a koronát), majd amikor a módosítani kívánt tempótartomány van kijelölve, nyomja meg a koronát.
4. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy pedig a koronát elforgatva jelölje ki az új tempótartományt.



5. Az új tempótartomány-érték kiválasztásához nyomja meg a koronát.

6. A tempótartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy nyomja meg az alsó gombot.

4.12.3. Teljesítménytartományok

A teljesítménymérő a gyakorlatok elvégzéséhez szükséges fizikai erő kifejtés mértékének mérésére szolgál. Az erő kifejtés mérése wattban történik. A teljesítménymérő legfőbb előnye a nagyfokú pontosság. A teljesítménymérő pontosan kijelzi, hogy mennyire keményen és milyen erő kifejtéssel végzi az edzést. A wattok elemzésével egyszerűen nyomon követhető a fejlődés.

A teljesítménytartományoknak köszönhetően mindig a megfelelő erő kifejtéssel edzhet.

Suunto Race készüléke öt alapértelmezett teljesítménytartománnyal rendelkezik, de egyéniek is beállíthatók.

A teljesítménytartományok a kerékpározással, beltéri kerékpározással és hegyi kerékpározással kapcsolatos valamennyi alapértelmezett sport módban elérhetők. Futás és hegyi terepfutás esetén a megfelelő „Power” (Teljesítmény) sport módok használatával érhetők el a teljesítménytartományok. Egyéni sport mód kiválasztásakor a teljesítménytartományok elérése érdekében ellenőrizze, hogy az adott mód használ-e teljesítménymérő POD-ot.

Aktivításspecifikus teljesítménytartományok beállítása

Az aktivitásspecifikus teljesítménytartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Koppintson a szerkeszteni kívánt tevékenységre (futás vagy kerékpározás), vagy nyomja meg a koronát, ha a tevékenység ki van jelölve.
2. Pöccintsen felfelé, vagy forgassa a koronát, és jelölje ki a kívánt teljesítménytartományokat.
3. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy pedig a koronát elforgatva válassza ki a szerkeszteni kívánt teljesítményzónát.
4. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy pedig a koronát elforgatva jelölje ki az új teljesítménytartományt.



5. Az új teljesítményérték kiválasztásához nyomja meg a koronát.
6. A teljesítménytartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy nyomja meg az alsó gombot.

4.12.4. Pulzus-, ritmus- és teljesítménytartományok használata edzés közben



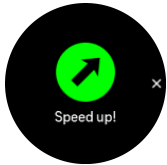
MEGJEGYZÉS: A teljesítménytartományok edzés közbeni használatához párosítson egy teljesítménymérő POD-ot az órájához, lásd: 3.13. A POD-ok és szenzorok párosítása.

Ha edzés rögzítésekor (lásd: 4. Edzés rögzítése) a pulzust, ritmust vagy teljesítményt választotta ki intenzitási célként (lásd: 4.3. A célok használata edzés közben), a tartománykijelzés öt részre osztott körként jelenik meg. Az öt tartomány a sportolási mód kijelző külső pereme körül jelenik meg. A kijelző az intenzitási célként kiválasztott tartományt

a megfelelő rész világításával jelzi. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol van a tartományon belül.



Órája figyelmezteti önt, amint eléri a kiválasztott céltartományt. Az edzés során az óra figyelmezteti, hogy gyorsítson vagy lassítson, ha pulzusa, ritmusa vagy teljesítménye kívül esik a kiválasztott céltartományon.



Ezenkívül az intenzitási tartományok számára külön kijelző is hozzáadható, ha személyre szabja az aktuálisan használt sportolási módot. A tartománykijelző a középső mezőben jelzi az aktuális tartományt, emellett mutatja, hogy mióta edz az adott tartományban, és hogy mennyire van a következő tartománytól felfelé vagy lefelé. A középső sáv szintén világít, jelezve, hogy a helyes tartomány szerint végzi az edzést.

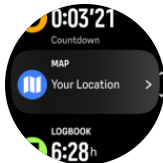
Az edzésösszegzésben megkapja annak a bontását is, mennyi időt töltött az egyes tartományokban.

5. Navigáció

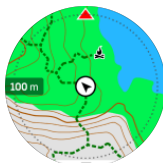
Az órát a különféle módszerekkel végzett navigáláshoz is használhatja. Használhatja például arra, hogy az északi mágneses sarkhoz viszonyítva tájékozódjon, illetve útvonalon vagy tájékozódási ponthoz képest navigáljon.

A navigáció funkció használata:

1. Pöccintsen felfelé a számlapon, vagy forgassa el a koronát.
2. Válassza a **Map** lehetőséget.

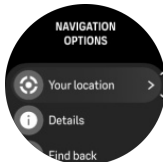


3. A térkép megjeleníti az aktuális tartózkodási helyét és környezetét.



 **MEGJEGYZÉS:** Ha az iránytű nincs kalibrálva, akkor kalibrálnia kell azt, amint belép a térképbe.

4. Az alsó gombot megnyomva megnyílik a gyorsgombok listája. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például az aktuális helyszín koordinátáinak megtekintéséhez vagy a kívánt navigációs útvonal kiválasztásához.



5.1. Offline térképek

A Suunto Race segítségével offline térképeket tölthet le az órájára, így a telefonját otthon is hagyhatja, és csupán az órát használva is navigálhat.

Mielőtt offline térképet használhatna az óráján, vezeték nélküli hálózati kapcsolatot kell létrehoznia a Suunto alkalmazásban, és le kell töltenie a kiválasztott térképterületet az órára. Amikor a letöltés befejeződött, értesítést kap az órára.

Itt részletes útmutatást talál arra vonatkozóan, hogy miként állíthat be vezeték nélküli hálózatot és tölthet le offline térképeket a Suunto alkalmazásban.



Offline térkép kiválasztása edzés előtt:

1. Válasszon olyan sportolási módot, amely GPS-t használ.
2. Görgessen le, és válassza a **Map** lehetőséget.
3. Válassza ki a használni kívánt térképstílust, és erősítse meg választását a középső gombbal.
4. Görgessen fel, és kezdje meg az edzést a szokásos módon.
5. A térkép görgetéséhez nyomja meg a középső gombot.



MEGJEGYZÉS: Ha a térkép menüben az **Off** beállítás van kiválasztva, akkor térkép nem, hanem csupán a breadcrumb-jellegű útvonal jelenik meg.

Offline térkép kiválasztása edzés nélkül:

1. A számlapról kiindulva pöccintsen felfelé, vagy forgassa el a koronát.
2. Válassza a **Map** lehetőséget.
3. A térképből való kilépéshez nyomja meg az alsó gombot.
4. Válassza az **Exit** lehetőséget.

Kézmozdulatok a térkép használatához

Alsó gomb

- Nyomja meg hosszan a navigációs lehetőségek megnyitásához

Korona

- Forgassa el a nagyításhoz/kicsinyítéshez

Pöccintés és koppintás

- A térképet megérintve és húzva mozgathatja (ha a képernyőt egy ideig nem érinti meg, a térkép visszatér az Ön aktuális helyére). Az újbóli középére igazítás idejét a Navigation settings pontban állíthatja be.)
- A térképre koppintva a térkép az aktuális tartózkodási helyet igazítja középre
- Pöccintsen a térkép görgetéséhez.



MEGJEGYZÉS: Ha a gombzár be van kapcsolva, akkor a térképnézetben nem használhatja a gombokat, valamint a pöccintés és a koppintás funkciót sem.

5.2. Magasságnavigáció

Ha olyan útvonalon navigál, amely magasságadatokkal rendelkezik, a magasságiprofil-kijelző lehetővé teszi az emelkedés és ereszkedés alapján történő navigálást. Az edzés során a középső gombot megnyomva válthat a magasságiprofil-kijelzőre.

A magasságiprofil-kijelző az alábbi információkat jeleníti meg:

- felül: aktuális magasság
- középső: magassági profil, amely az aktuális pozíciót mutatja
- alul: hátralévő emelkedés vagy ereszkedés (a nézetváltáshoz koppintson a képernyőre)



Ha a magasságnavigáció használata során túlságosan letér az útvonalról, akkor az óra magasságiprofil-kijelzőjén megjelenik egy **Off route** üzenet. Ha ezt az üzenetet látja, görgessen az útvonalnavigáció-kijelzőre, és térjen vissza az útvonalra, majd ezt követően folytassa a magasságnavigációt.

5.3. Iránykövetés

Az iránykövetés (Bearing Navigation) funkció a szabadban használható, hogy valamilyen látható vagy a térképen kikeresett célhely felé navigáljon. Ezt a funkciót használhatja önmagában iránytűként vagy papíralapú térképpel együtt.

Ha beállítja a céltávolságot és magasságot, illetve az irányt, akkor az óra az adott célhelyre tudja navigálni.



Az iránykövetés használata edzés során (csak kültéri tevékenységek esetében elérhető):

1. Mielőtt megkezdje az edzése rögzítését, pöccintsen felfelé, vagy forgassa a koronát, és válassza ki a **Navigation** lehetőséget.
2. Válassza a **Bearing** lehetőséget.
3. Ha szükséges, kalibrálja az iránytűt a képernyőn megjelenő utasításokat követve.
4. Irányítsa a képernyőn megjelenő kék nyilat a célhelyre, és nyomja meg a középső gombot.
5. Ha nem ismeri a célhelytől való távolságot és annak magasságát, akkor válassza a következőt: **No**.
6. A beállított iránykövetés jóváhagyásához nyomja meg a koronát.
7. Ha ismeri a célhelytől való távolságot és annak magasságát, válassza a következőt: **Yes**.
8. Adja meg a célhelytől való távolságot és annak magasságát.
9. A beállított iránykövetés jóváhagyásához nyomja meg a koronát.

Az iránykövetés használata edzés nélkül:

1. A számlapról indulva felfelé pöccintve vagy a koronát elforgatva görgessen a **Map** menüpontra.
2. A navigációs beállítások megnyitásához nyomja meg az alsó gombot.
3. Válassza a **Bearing navigation** lehetőséget.
4. Ha szükséges, kalibrálja az iránytűt a képernyőn megjelenő utasításokat követve.
5. Irányítsa a képernyőn megjelenő kék nyilat a célhelyre, és nyomja meg a középső gombot.
6. Ha nem ismeri a célhelytől való távolságot és annak magasságát, akkor válassza a **No** opciót, és kövesse a célhelyre mutató kék nyilat.
7. Ha tényleg ismeri a célhelytől való távolságot és annak magasságát, akkor válassza a következőt: **Yes**.

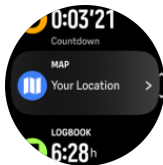
8. Adja meg a célhelytől való távolságot és annak magasságát, és kövesse a célhelyre mutató kék nyilat. A kijelzőn megjelenik a célhelyig hátralévő távolság és magasság.
9. Új iránykövetés beállításához nyomja meg az alsó gombot, majd válassza a **New Bearing** lehetőséget.
10. A navigáció befejezéséhez nyomja meg az alsó gombot, majd válassza az **Exit** lehetőséget.

5.4. Útvonalak

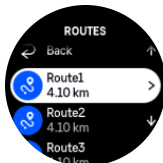
Suunto Race készülékét az útvonalakon való navigáláshoz is használhatja. Tervezze meg útvonalát a Suunto alkalmazásban, és a következő szinkronizáláskor továbbítsa azt az órájára:

Navigálás adott útvonalon:

1. A számlapról kiindulva pöccintsen felfelé, vagy forgassa el a koronát, és válassza a **Map** elemet.



2. A térképnézetben nyomja meg az alsó gombot.
3. Görgessen a **Routes** funkcióhoz, majd nyomja meg a koronát az útvonalak listájának megjelenítéséhez.
4. Görgessen arra az útvonalra, amelyen navigálni szeretne, majd nyomja meg a koronát.



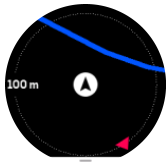
5. A felső gomb megnyomásával válassza ki az útvonalat.
6. Válassza a **Start exercise** lehetőséget, ha az adott útvonalat szeretné használni az edzéshez, vagy válassza a **Navigate only** opciót, ha csupán navigálni szeretne.



MEGJEGYZÉS: Ha csupán navigál az útvonalon, akkor semmilyen mentés vagy naplózás nem történik a Suunto alkalmazásban.

7. Ha csupán a navigációra van szüksége, akkor nyomja meg az alsó gombot, és a navigáció leállításához válassza az **End navigation** lehetőséget. Ha edzés közben navigál, és az edzésből való kilépés nélkül szeretné leállítani a navigációt, akkor nyomja meg az alsó gombot, majd válassza a **Breadcrumb** lehetőséget.

Ha az offline térképek ki vannak kapcsolva, akkor csak az útvonal látható. Állítsa be a nagyítási szintet a koronával.



Az útvonal-navigációs kijelzőről az alsó gomb megnyomásával érheti el a navigációs menüt. A menü segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például az aktuális tartózkodási hely mentéséhez vagy egy másik útvonal navigálásra történő kiválasztásához.

A GPS-t használó sportolási módok szintén rendelkeznek útvonalválasztó lehetőséggel. Lásd: *4.2. Navigálás edzés közben.*

Navigációs támogatás

Miközben egy útvonalon navigál, az óra segítségével a helyes úton maradhat, mivel az óra előrehaladás közben a képernyő alján található navigációs útmutató mezőben további adatokkal szolgál, és további értesítéseket jelenít meg.

Ha például több mint 100 méterrel (330 lábbal) letér az útról, akkor az óra figyelmezteti, hogy nem a megfelelő nyomvonalon halad, majd arról is tájékoztatja, amikor visszatér az útra.

Az útmutató mező a következő útpont távolságát mutatja (ha pedig az útvonalon nincsenek útpontok, akkor az útvonal végéig tartó távolságot mutatja). Amikor az útvonalon útponthoz vagy tájékozódási ponthoz (POI) közeleg, felugrik egy tájékoztató ablak, amely a következő útpontig vagy tájékozódási pontig hátralévő távolságot mutatja.



MEGJEGYZÉS: Ha olyan úton navigál, amely keresztezi önmagát, például egy 8-ast ír le, és a kereszteződésnél rossz irányba fordul, akkor az óra azt feltételezi, hogy szándékosan fordult másik irányba az útvonalon. Az óra az aktuális, új útirány alapján mutatja a következő útpontot. Éppen ezért figyelje a breadcrumb (kenyérmorzsa) jellegű útvonalat, hogy a helyes irányban maradjon, ha éppen egy bonyolult útvonalon navigál.

Irányjelzéses navigáció

Amikor útvonalat hoz létre a Suunto alkalmazásban, aktiválhatja az irányjelzéses utasításokat. Ha az útvonalat átviszi az órájára és navigálásra használja, akkor hangjelzéssel kísért utasításokat és információt kap arra vonatkozóan, hogy merre forduljon.

5.5. Tájékozódási pontok

A tájékozódási pont (POI) egy különleges hely, például táborozóhely vagy kilátó egy adott útvonalon, amit elmenthet, hogy később visszataláljon oda. A Suunto alkalmazásban a térképen is létrehozhat tájékozódási pontokat, nem kell az adott tájékozódási ponton lennie. Tájékozódási pontot úgy hoz létre az óra, hogy elmenti az aktuális helyzetét.

Minden tájékozódási ponthoz az alábbiak tartoznak:

- Tájékozódási pont neve
- Tájékozódási pont típusa

- A létrehozás dátuma és ideje
- Szélességi fok
- Hosszúsági fok
- Tengerszint feletti magasság

Az óra legfeljebb 250 tájékoztatósi pontot tud eltárolni.

5.5.1. Tájékoztatósi pontok hozzáadása és törlése

Tájékoztatósi pontot a Suunto alkalmazásból, illetve a jelenlegi helyét az órán elmentve adhat meg.

Ha kültéren tartózkodik az órájával, és olyan pontra bukkan, amelyet tájékoztatósi pontként szeretne elmenteni, akkor ezt közvetlenül az órán keresztül is megteheti.

Tájékoztatósi pont hozzáadása az órán:

1. Pöccintsen felfelé, vagy forgassa el a koronát, majd válassza a **Map** elemet.
2. A térkép nézeten nyomja meg az alsó gombot.
3. Válassza ki a **Your location** elemet, majd nyomja meg a koronát.
4. Várjon, amíg az óra aktiválja a GPS-t, és megtalálja a helyzetét.
5. Ha az órán megjelennek a hosszúsági és szélességi paraméterek, akkor a felső gombot lenyomva mentse el a helyzetét tájékoztatósi pontként, és válassza ki a tájékoztatósi pont típusát.
6. Alapértelmezésben a tájékoztatósi pont neve megegyezik a tájékoztatósi pont típusával (mögötte egy számmal). A nevet később a Suunto alkalmazásban módosíthatja.

Tájékoztatósi pontok törlése

Tájékoztatósi pont eltávolításához törölje az adott tájékoztatósi pontot az óra tájékoztatósi pontokat tartalmazó listájáról vagy a Suunto alkalmazásból.

Tájékoztatósi pont törlése az óráról:

1. Pöccintsen felfelé, vagy forgassa el a koronát, majd válassza a **Map** elemet.
2. A térkép nézeten nyomja meg az alsó gombot.
3. Válassza ki a **POIs** elemet, majd nyomja meg a koronát.
4. Görgessen az óráról eltávolítani kívánt tájékoztatósi pontra, majd nyomja meg a koronát.
5. Görgessen a részletek végéhez, majd válassza ki az alábbi opciót: **Delete**.

Amikor töröl egy tájékoztatósi pontot az óráról, az nem törlődik véglegesen.

A tájékoztatósi pont végleges törléséhez a Suunto alkalmazásban kell törölnie azt.

5.5.2. Navigálás tájékoztatósi ponthoz

Bármely tájékoztatósi ponthoz navigálhat, amely szerepel az órában tárolt tájékoztatósi pontok listáján.



MEGJEGYZÉS: Tájékoztatósi ponthoz való navigálás közben az óra teljes jelerősséggel használja a GPS-t.

Navigálás tájékoztatósi ponthoz:

1. Pöccintsen felfelé, vagy forgassa el a koronát, majd válassza a **Map** elemet.
2. A térképnézeten nyomja meg az alsó gombot.

3. Válassza ki a **POIs** elemet, majd nyomja meg a koronát.
4. Görgessen arra a tájékoztatósi pontra, amelyhez navigálni szeretne, majd nyomja meg a koronát.
5. Nyomja meg a felső gombot, vagy koppintson a **Select** lehetőségre.
6. Válassza a **Start exercise** lehetőséget, ha az adott tájékoztatósi pontot szeretné használni az edzéshez, vagy válassza a **Navigate only** opciót, ha csupán navigálni szeretne a tájékoztatósi ponthoz.



MEGJEGYZÉS: Ha csupán navigál a tájékoztatósi ponthoz, akkor semmilyen mentés vagy naplózás nem történik a Suunto alkalmazásban.

7. Ha csupán a navigációra van szüksége, akkor nyomja meg az alsó gombot, és a navigáció leállításához válassza az **End navigation** lehetőséget. Ha edzés közben navigál, és az edzésből való kilépés nélkül szeretné leállítani a navigációt, akkor nyomja meg az alsó gombot, majd válassza a **Breadcrumb** lehetőséget.

A tájékoztatósi ponthoz történő navigációnak két nézete van:

- Tájékoztatósi pont nézet irányjelzéssel és a tájékoztatósi ponttól való távolság mutatásával



- térképnézet, amelyen megjelenik a jelenlegi hely nézete a tájékoztatósi ponthoz viszonyítva, illetve a „morzszaszórás” jellegű útvonal (az eddig megtett útvonal)



A nézetek közötti váltáshoz nyomja meg a koronát.



MEGJEGYZÉS: Ha az offline térképek aktívak, akkor a térképnézet a környezet részletes térképét jeleníti meg.

Térképnézetben a közelben lévő egyéb tájékoztatósi pontok szürkén jelennek meg. A térképnézetben a koronát elforgatva módosíthatja a nagyítási szintet.

Navigálás közben az alsó gombot megnyomva nyithatja meg a navigációs menüt. A menü segítségével gyorsan hozzáférhet a tájékoztatósi pont adataihoz és a műveletekhez, például a jelenlegi helyszín elmentéséhez vagy egy másik navigációs tájékoztatósi pont kiválasztásához, illetve a navigálás befejezéséhez.

5.5.3. A tájékoztatósi pontok típusai

A Suunto Race készüléken a következő tájékoztatósi pont-típusok érhetők el:

	Kezdet
	Vég

	Autó
P	Parkolás
	Otthon
	Épület
	Hotel
	Diákszálló
	Szállás
	Ágynemű
	Tábor
	Kemping
	Tábortűz
	Segélyállomás
+	Vészhelyzet
	Vízlelő pont
	Információk
	Étterem
	Étel
	Kávézó
	Barlang
	Hegy
	Hegycsúcs
	Szikla
	Szirtfal
	Lavina

	Völgy
	Domb
	Út
	Nyom
	Folyó
	Víz
	Vízesés
	Part
	Tó
	Barnamoszaterdő
	Tengeri rezervátum
	Korallzátony
	Nagy hal
	Tengeri emlős
	Roncs
	Horgász hely
	Tengerpart
	Erdő
	Rét
	Part
	Les
	Lövés
	Akadály
	Őzkaparás

	Nagyvad
	Apróvad
	Madár
	Nyomatok
	Útkereszteződés
	Veszély
	Geocache
	Látnivaló
	Vadfigyelő kamera

5.6. Mászási iránymutatás

Ha adott útvonalon navigál, a **Climb guidance** funkció magassági adatokkal szolgál.

Amikor útvonalat tervez a Suunto alkalmazásban, az alkalmazás szakaszokként jeleníti meg az útvonalat: az egyes szakaszok a magassági adatok alapján vannak színnel jelölve. A szakaszok öt kategóriája a következő:

- Flat (Sík)
- Uphill (Emelkedő)
- Downhill (Lejtő)
- Climb (Mászás)
- Descent (Ereszkedés)



Ha az órával való navigálás közben képernyőt kíván váltani, nyomja be a koronát. A Climb guidance (Mászási iránymutatás) nézet a navigált útvonal magasságára vonatkozóan szolgál iránymutatással. A következő információkat jeleníti meg:

- felül: aktuális magasság
- a felső ablak alatt: az edzés teljes időtartama
- középen: az útvonal tengerszint feletti magasságát ábrázoló grafikon
- a grafikon alatt: a tervezett útvonalból fennmaradó távolság
- bal oldalt alul: a leküzdött emelkedő/lejtő szerinti szintkülönbség
- jobb oldalt alul: a hátralévő emelkedő/lejtő szerinti szintkülönbség



A koronát elforgatva kinagyíthatja azt a részt, amelyen éppen tartózkodik. A szakasz képernyőjén a következő információk jelennek meg:

- felül: az aktuális szakasz átlagos emelkedése/lejtése
- a felső ablak alatt: az edzés teljes időtartama
- középen: az aktuális szakasz tengerszint feletti magasságát ábrázoló grafikon
- a grafikon alatt: az aktuális szakaszból fennmaradó távolság
- bal oldalt alul: az aktuális szakaszon leküzdött emelkedő/lejtő szerinti szintkülönbség
- jobb oldalt alul: az aktuális szakaszból hátralévő emelkedő/lejtő szerinti szintkülönbség



A mászási iránymutatás beállításait edzés előtt és közben is megadhatja. Ha edzés megkezdése előtt szeretné módosítani a beállításokat, akkor görgessen le a kiinduló nézetből, és nyissa meg a **Climb guidance** (Mászási iránymutatás) nézetet. Ha edzés közben módosítaná a beállításokat, akkor szüneteltesse az edzést, és nyomja meg az alsó gombot. Nyissa meg a Control panel menüpontot: itt találja majd a **Climb guidance** (Mászási iránymutatás) beállításait. Igényeinek megfelelően kapcsolja be vagy ki a **Notifications** (Értesítések) funkciót. Ha fokban vagy százalékban szeretné látni az emelkedők/lejtők adatait, nyissa meg a **Grade value** pontot.

Ha bekapcsolja az értesítéseket, az óra értesíti Önt a közelgő emelkedőről és lejtőről, és még a kezdetük előtt összefoglalót ad az elkövetkező emelkedőről/lejtőről.



5.7. Vonalzó

A **Ruler** az Ön tartózkodási helye és az Ön által a térképen kiválasztott bármely pont között légvonalban mért távolságot megjelenítő eszköz.

A vonalzó használatához nyomja meg térképnézetben az alsó gombot (edzés közben és edzésen kívül is). Amikor megnyílik a **Navigation options** menü, görgessen le, majd kapcsolja be a **Ruler** funkciót. Térjen vissza a térképnézetbe, és válassza ki a térképen a kívánt pontot, hogy megmérje annak légvonalban mért távolságát az aktuális pozíciójától. Ha már nincs szükség a Vonalzó eszközre, akkor a Navigation options szakaszban kapcsolhatja ki.

6. Widgetek

A widgetek hasznos információkat nyújtanak tevékenységeiről és edzéseiről. A widgetek a számlapról érhetők el – felfelé pöccintéssel vagy a korona elforgatásával.

A gyors és egyszerű hozzáférés érdekében lehetőség van az egyes widgetek rögzítésére. Az óralapról kiindulva nyomja meg a koronát, és a képernyőre duplán koppintva válassza ki, hogy melyik widgetet szeretné rögzíteni a képernyőn. A kívánt widget a **Control panel** > **Customize** szakaszában is rögzíthető.

A widgetek be- és kikapcsolhatók: ezt a **Control panel** menüpont **Customize** > **Widgets** pontjában teheti meg. Válassza ki és kapcsolja be a használni kívánt widgeteket a hozzájuk tartozó kapcsolóval.



A widgetek Suunto alkalmazásban való be- és kikapcsolásával, valamint átrendezésével azt is kiválaszthatja, hogy mely widgeteket és milyen sorrendben kívánja használni az óráján.

6.1. Időjárás

Az időjárás widget az aktuális időjárásról nyújt tájékoztatást. Az aktuális hőmérsékletet, a szélsébséget és -irányt, valamint az aktuális időjárás jellegét szöveges és ikonos formában is megjeleníti. Az időjárás jellege lehet például napos, felhős, esős stb.



A részletesebb időjárási adatok, például a páratartalom, a levegőminőség és az előrejelzési adatok megtekintéséhez pöccintsen felfelé vagy forgassa a koronát.

 **TIPP:** Ügyeljen arra, hogy órája csatlakozzon a Suunto alkalmazáshoz, hogy a legpontosabb időjárási adatokat kaphassa.

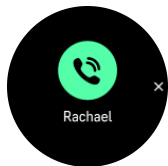
6.2. Értesítések

Ha óráját párosította a Suunto alkalmazással, értesítéseket fogadhat például a beérkező hívásokról és SMS-ekről.

Ha az alkalmazás segítségével végezte a párosítást, az értesítések opció alapértelmezetten aktiválódott. Ezt a beállításokban, a **Notifications** lehetőség alatt kapcsolhatja ki.

 **MEGJEGYZÉS:** Előfordulhat, hogy egyes, kommunikációs célokra szolgáló alkalmazások üzenetei nem jeleníthetők meg a Suunto Race készüléken.

Értesítés érkezésekor felugrik egy ablak a számlapon.



A felugró értesítés eltávolításához nyomja meg a koronát. Ha az üzenet nem fér el a képernyőn, a teljes szöveg végiggörgetéséhez forgassa el a koronát vagy pöccintsen felfelé.

Az **Actions** alatt kezelheti az értesítéseket (a választható lehetőségek a telefontól és az értesítést küldő mobilalkalmazástól függően eltérhetnek).

A kommunikációs alkalmazások esetében lehetősége van arra, hogy az óra használatával küldjön **Quick reply** gyorsválaszt. Az előre beállított üzeneteket a Suunto alkalmazásban választhatja ki és módosíthatja.

Értesítési előzmények

Ha olvasatlan értesítései vagy nem fogadott hívásai vannak a mobilkészülékén, ezeket az órán is megtekintheti.

A számlapról indulva pöccintsen felfelé és válassza ki az értesítés widgetet, majd a koronát forgatva görgessen végig az értesítési előzményeken.

Az üzenetek mobileszközön való megtekintésekor – vagy ha kijelöli a **Clear all messages** lehetőséget – törlődnek az értesítési előzmények.

6.3. Médiavezérlők

Suunto Race órája használható a telefonról lejátszott zene, podcast és egyéb tartalom lejátszásának vezérlésére, illetve a telefonról egy másik eszközre történő átjátszás kezelésére.



MEGJEGYZÉS: Mielőtt a Media controls használatát megkezdené, óráját párosítania kell a telefonjával.

A médiavezérlők widget megnyitásához pöccintsen felfelé a számlapon, vagy – edzés közben – nyomogassa a koronát mindaddig, míg a médiavezérlő widget meg nem jelenik.



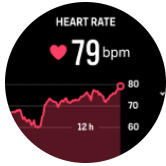
A médiavezérlő widgetben a lejátszás, a következő zeneszám vagy az előző zeneszám elemekre koppintva vezérelheti a médiatartalmat.

A médiavezérlők teljes tárházához felfelé pöccintve vagy a koronát elforgatva juthat el.

A médiavezérlő widgetből való kilépéshez nyomja meg az alsó gombot.

6.4. Pulzusszám

A pulzus (HR) widget gyorsnézetben jeleníti meg a pulzusértéket és egy 12 órás grafikont a pulzusszámáról. A grafikon a pulzusszámátlagot alapul véve, 24 perces időközökre lebontva épül fel.



Az elmúlt 12 órában mért legalacsonyabb pulzusszám jól jelzi a regenerálódási állapotát. Ha ez az érték a normálisnál magasabb, valószínűleg még nem regenerálódott teljesen a legutóbbi edzés után.

Ha rögzít egy edzést, a napi pulzusérték tükrözi az edzés közbeni pulzusszint-emelkedést és kalóriaégetést. Felhívjuk azonban a figyelmét, hogy a grafikonon és az elégetett kalória alatt megjelenő értékek átlagoltak. Ha az edzés során a pulzusérték-csúcs 200 bpm, a grafikonon nem a maximális érték jelenik meg, hanem annak a 24 percnak az átlaga, amikor elérte ezt a csúcserőértéket.

Hogy láthassa a napi pulzusmérés widget értékeit, aktiválnia kell a napi pulzusmérés funkciót. A funkciót az **Activity** beállításokban kapcsolhatja be és ki, illetve a pulzus widget képernyőjének végére görgetve aktiválhatja.

Ha bekapcsolja ezt a funkciót, az óra rendszeresen aktiválja az optikai pulzusmérőt, és ellenőrzi a pulzusát. Ez kismértékben megnöveli az akkumulátor energiafelhasználását.

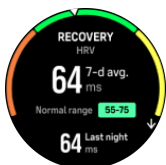


Az aktiválást követően az órának 24 percre van szüksége ahhoz, hogy elkezdje megjeleníteni a pulzusadatokat.

A számlap nézetre való visszatéréshez pöccintsen jobbra vagy nyomja meg az alsó gombot.

6.5. Regenerálódás, HRV (szívfrekvencia-variabilitás)

A szívfrekvencia-variabilitás (HRV) a szívverések közötti idő változását méri, és értéke jó előrejelzője az általános egészségi állapotnak és jóllétnek.



A HRV jelzi regenerációs állapotát, illetve méri a fizikai és mentális stresszt, valamint azt, hogy a teste mennyire áll készen az edzésre.

Ahhoz, hogy hatékony átlagos HRV-értéket kaphasson, legalább hetente háromszor hosszabb időn keresztül nyomon kell követnie az alvását, hogy megállapítható legyen a HRV-tartomány.

Különböző helyzetek és körülmények, például a nyugodt nyaralás, a fizikai és szellemi megterhelés vagy a kialakuló influenza a HRV megváltozásához vezethet.

 **TIPP:** A www.suunto.com webhelyen vagy a Suunto alkalmazásban további információt talál a HRV-regenerálódásról.

6.6. Előrehaladás

Az előrehaladás mérésére szolgáló widget olyan adatokkal látja el, amelyek segítenek abban, hogy hosszabb időn keresztül növelje az edzésterhelést – legyen szó akár az edzés gyakoriságáról, időtartamáról vagy intenzitásáról.



Minden edzés kap egy edzési igénybevételi értéket (Training Stress Score, TSS) (az időtartam és az intenzitás alapján), és ez az érték az alapja az edzésterhelés kiszámításának mind a rövid, mind a hosszú távú átlagok esetében. Ebből a TSS-értékből az órája ki tudja számítani a (VO_2 max-ként meghatározott) fittségi szintjét, a CTL-t (krónikus edzésterhelés), valamint becslést ad a laktátküszöbéről, és előrejelzéssel szolgál a futótempójáról különböző távokon.

A felfutási sebesség olyan mérőszám, amely a fittség növekedésének vagy csökkenésének mértékét figyeli egy meghatározott idő alatt.

Az aerob fittségi szint meghatározására a VO_2 max értékkel (maximális oxigénfogyasztás) kerül sor, amely az aerob állóképesség széles körben elismert mértékegysége. A VO_2 max tulajdonképpen azt jelzi, mennyire jól tudja hasznosítani a teste az oxigént. Minél magasabb a VO_2 max érték, annál jobban hasznosítja az oxigént.

A fittségi szint becslése a rögzített futások vagy gyaloglások során adott pulzusválasz alapján történik. Fittségi szintjének becsléséhez rögzítsen egy legalább 15 percig tartó futást vagy gyaloglást, miközben viseli a Suunto Race készülékét.

A widget a becsült fittségi korát is megmutatja. A fittségi kor egy metrikus érték, amely az Ön VO_2 max értékét jelzi a korra vonatkoztatva.

 **MEGJEGYZÉS:** A VO_2 max érték javulása nagymértékben egyéni, és olyan tényezőktől függ, mint az életkor, a nem, a genetika és az edzesháttér. Ha ön már nagyon fitt, fittségi szintje lassabban emelkedik. Ha csak most kezdi a rendszeres edzéseket, fittségi szintjében gyors javulás állhat be.

 **TIPP:** A www.suunto.com webhelyen vagy a Suunto alkalmazásban további információt talál a Suunto edzésterhelés-elemzéssel kapcsolatos koncepciójáról.

6.7. Edzés

Az edzés widget tájékoztatást nyújt az aktuális hét edzésterheléséről, valamint az összes edzés teljes időtartamáról.



Ez a widget útmutatást ad arról is, hogy milyen az aktuális állapota, ha romlik a kondíciója, ha szinten tartja a kondícióját, vagy ha jelenleg eredményes edzéseket végez.

A CTL (Chronic Training Load, krónikus edzésterhelés) érték a hosszú távú TSS (Training Stress Score, edzési igénybevételi érték) súlyozott átlaga: minél többet mozog, annál jobb a kondíciója.

Az ATL (akut edzésterhelés) érték a TSS 7 napos súlyozott átlaga, és alapvetően azt mutatja, hogy éppen mennyire fáradt.

A TSB (Training Stress Balance, edzési igénybevételi egyensúly) érték mutatja meg aktuális állapotát, ami alapvetően a hosszú távú, krónikus edzésterhelés (CTL) és a rövid távú, akut edzésterhelés (ATL) közötti különbség.

 **TIPP:** A www.suunto.com webhelyen vagy a Suunto alkalmazásban további információt talál a Suunto edzésterhelés-elemzéssel kapcsolatos koncepciójáról.

6.8. Regenerálódás, edzés

Az edzésregenerációs widget aktuális állapotát és az elmúlt heti, továbbá az elmúlt 6 hétre visszanyúló edzés utáni közérzetét jeleníti meg. Felhívjuk figyelmét arra, hogy ezen adatok megjelenítéséhez minden edzés után rögzítenie kell a közérzetét – lásd: 4.11. Közérzet.



Ez a widget arról is tájékoztatja, hogy regenerálódása hogyan illeszkedik az aktuális edzésterheléséhez.

 **TIPP:** A www.suunto.com webhelyen vagy a Suunto alkalmazásban további információt talál a Suunto edzésterhelés-elemzéssel kapcsolatos koncepciójáról.

6.9. Véroxigénszint

 **FIGYELEM:** Suunto Race készüléke nem orvosi eszköz, és a Suunto Race által kijelzett véroxigénszint nem alkalmas diagnózis felállítására vagy az egészségi állapot követésére.

Suunto Race órájával mérheti véroxigénszintjét. A számlapról kiindulva felfelé pöccintve vagy a koronát elforgatva görgessen a Blood oxygen widgethez.

A véroxigénszint jelezhet túledzést vagy kimerültséget egyaránt, és hasznos lehet a nagy tengerszint feletti magassághoz való akklimatizációs folyamat követéséhez.

Tengerszinten a normál véroxigénszint 96% és 99% között van. Magasan a tengerszint felett az egészséges értékek kicsit alacsonyabbak lehetnek. A nagy magassághoz való sikeres alkalmazkodást követően az értékek újra növekednek.

Véroxigénszint mérése a Blood oxygen widgettel:

1. Válassza a **Measure now** lehetőséget.
2. Mérés közben tartsa mozdulatlanul a kezét.
3. Ha a mérés megghiúsul, kövesse az óra kijelzőjén megjelenő utasításokat.
4. Ha a mérés sikeres, az óra kijelzőjén megjelenik a véroxigénszint értéke.

Véroxigénszintjét 6.10. Alvás közben is mérheti.

6.10. Alvás

Testi és szellemi egészségünk szempontjából fontos a megfelelő éjszakai alvás. Az óra segítségével nyomon követheti alvását, és megfigyelheti, hogy átlagosan mennyit alszik.

Ha az órát alvás közben is viseli, a Suunto Race a gyorsulásmérő adatai alapján elemzi alvását.

Az alvás nyomon követéséhez:

1. A számlapról kiindulva görgessen lefelé, majd válassza a **Sleep** lehetőséget.
2. Kapcsolja be a **Sleep tracking** funkciót.

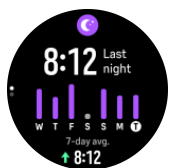
Eldöntheti, hogy alvás közben órája Do Not Disturb üzemmódba kapcsoljon-e, és történjen-e Blood oxygen és HRV tracking mérés.

Miután engedélyezte az alváskövetést, beállíthat egy alvási célt is. Egy felnőttnek átlagosan napi 7–9 óra alvásra van szüksége, de előfordulhat, hogy az ideális alvásmennyisége ettől eltérő.

Alvási szokások

Ébredéskor az alvásadatok összegzését tekintheti meg. Az összegzés tartalmazza például az alvás teljes hosszát, valamint az ébren töltött idő becsült értékét (amikor mozgott) és a mélyalvásban (mozdulatlanul) töltött időt.

Az alvási adatok összegzése mellett alvástrendjeit is nyomon követheti az alvás widgettel. A számlapról kiindulva pöccintsen felfelé, vagy forgassa el koronát, amíg meg nem jelenik a **Sleep** widget. Az első nézeten a legutóbbi alvás, valamint az utolsó hét nap grafikonja látható.



Az alvás widgetben felfelé pöccintéssel tekintheti meg utolsó alvásának alvási adatait.



MEGJEGYZÉS: Minden alvásmérési adat kizárólag a mozgáson alapul, így ezek csak becslések, és nem feltétlenül tükrözik a valós alvási szokásait.

Pulzusmérés, véroxigénszint-mérés és szívfrekvencia-variabilitás (HRV) mérése alvás közben

Ha éjszaka is viseli a karórát, további visszajelzést kaphat az alvás közben mért pulzusáról, HRV-értékéről és véroxigénszintjéről is.

Automatikus DND- (ne zavarj) üzemmód

Az automatikus Ne zavarj mód beállítással automatikusan engedélyezi a Ne zavarj módot alvás közben.

6.11. Lépések és kalóriák

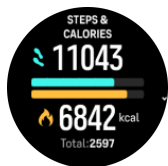
Az óra nyomon követi az Ön általános aktivitási szintjét a nap folyamán. Ez egy fontos értékszám abban az esetben is, ha éppen most tűzte ki célul, hogy jó erőnlétre tesz szert, és egészségesen fog élni, és akkor is, ha egy közelgő versenyre edz.

Jó dolog aktívan élni, azonban a kemény edzőmunka során megfelelő pihenő- és kisebb aktivitású napokra is szüksége van.

Az aktivitásslámláló minden éjjélkor automatikusan visszaáll az alapértékre. A hét végén (vasárnap) az óra összegzi a tevékenységét, és megmutatja a heti átlagot, illetve a napokra összesített értékeket.

Az óra a beépített gyorsulásmérő segítségével számolja a lépéseit. A lépések összeadódnak a nap 24 órájában, a hét minden napján, illetve az edzés- vagy más tevékenységek rögzítése közben is. Bizonyos sportolási módok – például úszás vagy kerékpározás – esetén azonban az óra nem számolja a lépéseket.

A widgeten látható felső szám az adott napi összlépésszámot, míg az alsó szám az adott nap során elégetett aktív kalóriák becsült mennyiségét jelzi. Ez alatt látható az összesen elégetett kalóriák száma. A teljes szám magában foglalja az aktív kalóriákat és az alapanyagcserét (BMR) is (lásd alább).

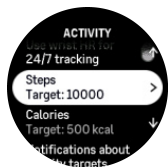


A widgetben megjelenő félkarikák azt mutatják, mennyire áll közel a napi aktivitási céljaihoz. Ezeket a célokat testre szabhatja (lásd alább).

A widgetben felfelé pöccintve ellenőrizheti az elmúlt hét napra vonatkozó lépésszámot és elégetett kalóriamennyiséget.

Aktivitási célok

Mind a lépés-, mind a kalóriacélokat módosíthatja. A beállításokban válassza ki a **Activity** lehetőséget a tevékenységi cél beállításainak megnyitásához.



A lépéscélok beállításával meghatározza egy adott napon tett lépések összesített számát.

A napi szinten elégetett összes kalóriaszám két tényezőn alapul: az alapanyagcserén (BMR) és a fizikai tevékenységen.



A BMR az a kalóriamennyiség, amelyet a szervezet nyugalmi állapotban eléget. Erre a kalóriamennyiségre van szüksége a szervezetnek a testhőmérséklet megőrzéséhez, illetve az

olyan alapvető funkciók teljesítéséhez, mint amilyen a pislogás vagy a szívverés. Ezen mennyiség meghatározására a személyes profiljában megadott tényezők, például a kor és a nem alapján kerül sor.

Egy kalóriacél beállításakor azt határozza meg, hogy mennyi kalóriát szeretne égetni a BMR felett. Ezek az úgynevezett aktív kalóriák. Az aktivitás kijelzőt körülvevő gyűrű a nap folyamán haladva jelzi, hogy mennyi aktív kalóriát égetett a kalóriacélhoz viszonyítva.

6.12. Sun & Moon

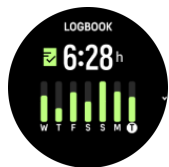
A számlapról kiindulva felfelé pöccintve vagy a koronát elforgatva görgessen a Sun & Moon widgethez. Az órája megadja a következő naplementéig vagy napfelkeltéig hátralévő időt – attól függően, hogy melyik következik hamarabb.

Ha kiválasztja a widgetet, további részleteket kap, például a napkelte és napnyugta időpontját, valamint az aktuális holdfázist.



6.13. Adatnapló

Órája egy naplón keresztül nyújt áttekintést az edzéstevékenységéről.



A naplóban az aktuális edzését összefoglalóját láthatja. Az összefoglaló a teljes időtartamot mutatja, valamint áttekintést nyújt arról, hogy mely napokon edzett.

Felfelé pöccintve arról kaphat információt, hogy milyen tevékenységeket végzett és mikor. Ha a korona megnyomásával kiválasztja valamelyik tevékenységet, még több részletet kap, és lehetősége nyílik arra is, hogy törölje a tevékenységet a naplóból.

6.14. Erőforrások

A szervezet erőforrásai jól jelzik a test energiaszintjét, az energiaszint pedig közvetlenül befolyásolja az arra való képességét, hogy megbirkózzon a stresszel, és megfelelően a napi kihívásoknak.

A stressz és a fizikai tevékenység lemeríti az erőforrásokat, míg a pihenés és a regenerálódás feltölti őket. A jó alvás alapvető fontosságú ahhoz, hogy a szervezet hozzájuthasson a szükséges erőforrásokhoz.

Ha energiaforrásait feltöltötte, valószínűleg frissebbnek és energikusabbnak érzi magát. Ha feltöltött energiaforrásokkal indul futni, valószínűleg jó élmény lesz a futás, mivel a teste rendelkezik az alkalmazkodáshoz és fejlődéshez szükséges energiákkal.

Azzal, hogy nyomon követi energiaforrásait, kezelheti és okosabban használhatja azokat. Az energiaszint alkalmas arra is, hogy beazonosítsa a stresszfaktorokat, a regenerálódást segítő konkrét stratégiákat, illetve a megfelelő táplálkozás hatását.

A stressz és regenerálódás funkció az optikai pulzusmérő értékeit használja. Ezen értékek napközbeni megtekintéséhez kapcsolja be a napi pulzusmérés funkciót, lásd: 6.4.

Pulzusszám.

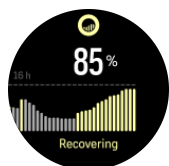
Nagyon fontos, hogy a Max HR és a Rest HR értéke a vérnyomásának megfelelően legyen beállítva, mert csak így biztosítható a legpontosabb mérés. Alapértelmezés szerint a Rest HR értéke 60 bpm, míg a Max HR értéke az életkorának függvénye.

Ezek a pulzusértékek egyszerűen módosíthatók a **General » Personal** menüpontban.



TIPP: A Rest HR értéke legyen az alvás közben mért legalacsonyabb pulzusérték.

A számlapról kiindulva a koronát elforgatva vagy felfelé pöccintve görgessen az erőforrások widgetre.



A widget körüli kör ikon jelzi az összesített erőforrásszintjét. Ha a kör zöld, ez azt jelenti, hogy regenerálódik. Az állapot az aktuális állapotát jelzi (aktív, inaktív, regenerálódik, stresszes). Az oszlopgrafikon az erőforrásait mutatja az elmúlt 16 órában, a százalékos érték pedig a jelenlegi energiaszint becsült értéke.

6.15. Magasság- és légnyomásmérés

Suunto Race a beépített nyomásérzékelő segítségével folyamatosan méri az abszolút légnyomást. Ennek az értéknek, illetve a magasság referenciaértékének alapján számolja ki a készülék a magasságot és a légnyomást.

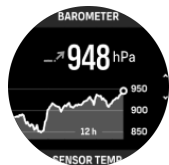


VIGYÁZAT: Ügyeljen arra, hogy az óra oldalán, 6 óra magasságban található két légnyomás-szenzor nyílásba ne kerüljön homok vagy szennyeződés. Soha semmilyen tárgyat ne helyezzen a nyílásokba, mivel ez a szenzor sérülését okozhatja.

A számlapról kiindulva felfelé pöccintve vagy a koronát elforgatva görgessen a magasság- és légnyomásmérő widgethez. A widgetnek három nézete van, amelyek felfelé és lefelé pöccintéssel érhetők el. Az első nézet az aktuális magasságot mutatja.



Pöccintsen felfelé a légnyomásérték és a légnyomástendencia-grafikon megjelenítéséhez.



Pöccintsen újra felfelé a hőmérséklet megtekintéséhez.

A visszalépéshez pöccintsen lefelé vagy nyomja meg az alsó gombot.

Figyeljen arra, hogy helyesen állítsa be a magasság referenciaértékét (lásd 3.18. *Magasságmérő*). Az adott hely magassága a legtöbb domborzati térképen vagy a nagyobb online térképszolgáltatásokon, például a Google Térképben megtalálható.

A helyi időjárási körülmények változása hatással van a magasság kijelzésére. Ha a helyi időjárás gyakran változik, rendszeresen állítsa be a magasság referenciaértékét, lehetőleg még mielőtt a következő útra indulna.

Automatikus magasság-nyomás profil

Az időjárás és a magasság változása a légnyomásban is változásokat idéz elő. Ennek kezelése érdekében a Suunto Race készülék a mozgás alapján automatikusan váltogatja, hogy a légnyomás változásait magasság- vagy időjárás-változásként értékelje-e.

Ha az óra vertikális mozgást érzékel, magasságmérésre vált. Amikor a magassággrafikon látható, az adat legfeljebb 10 másodperces késleltetéssel frissül.

Ha állandó magasságon tartózkodik (12 percen belül a függőleges elmozdulása kevesebb mint 5 méter), akkor az óra a légnyomásváltozást időjárás-változásként értelmezi, és ennek megfelelően módosítja a légnyomásgrafikont.

6.16. Iránytű

Suunto Race készüléke giroszkópos iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északi irányhoz tájolhatja magát. Az iránytű kompenzálja a dőlésszöveget, és pontos értéket ad még abban az esetben is, ha nem teljesen vízszintes állásban használja.

Az iránytűhöz a számlapon felfelé pöccintve vagy a koronát elforgatva, majd a következő elemet kiválasztva férhet hozzá: **Compass**.

Az iránytű widgeten az alábbi információk jelennek meg:

- A mágneses észak felé mutató nyíl
- Égtájak szerinti irány
- Haladási irány fokokban
- Magasság
- Légtörési nyomás



Ha szeretne kilépni az iránytű widgetből, nyomja meg az alsó gombot.

Az iránytű widgetből úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha a képernyő aljáról felfelé pöccint. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi helyszín koordinátáinak ellenőrzéséhez vagy egy navigációs útvonal kiválasztásához.

6.16.1. Az iránytű kalibrálása

Amennyiben az iránytű nincs kalibrálva, kalibrálnia kell azt, amint belép az iránytű widgetbe.



 **MEGJEGYZÉS:** Az iránytű használat közben magától kalibrálja magát, de ha az órát erős mágneses mező vagy nagy ütés érte, az iránytű rossz irányt mutathat. A probléma megoldásához végezzen új kalibrálást.

6.16.2. Mágneses elhajlás beállítása

Az iránytű megfelelő működéséhez pontosan állítsa be a mágneses elhajlási értéket.

A nyomtatott térképek a földrajzi észak irányába mutatnak. Az iránytűk viszont a mágneses észak irányába mutatnak – ez az a Föld feletti övezet, amerre a földi mágneses mező erővonalai tartanak. Mivel a mágneses és a földrajzi észak nem esik egybe, a kettő közötti elhajlást be kell állítani az iránytűn. A mágneses és a földrajzi észak közötti eltérés szöge a mágneses elhajlás.

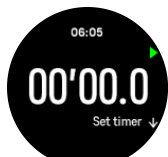
Az elhajlás értéke a legtöbb térképen fel van tüntetve. A mágneses észak helye évente változik, így a legpontosabb és legfrissebb elhajlási értéket bizonyos weboldalakon (pl. www.magnetic-declination.com) találhatja meg.

A tájfutó térképek azonban a mágneses észak figyelembevételével készülnek. Ha tájékozódási térképet használ, ki kell kapcsolnia az elhajlási korrekciót. Ehhez állítsa az elhajlási szög értékét 0°-ra.

Az elhajlási érték a **Settings** menü **Navigation** » **Declination** menüpontjában állíthatja be.

6.17. Időzítő

Az óra stopper és visszaszámláló funkcióval is rendelkezik az alapszintű időméréshez. A számlapról kiindulva pöccintsen felfelé, vagy forgassa el koronát, amíg meg nem jelenik az időzítő widget.

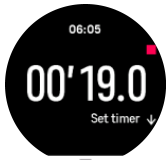


Amikor első alkalommal lép be a widgetbe, a stopper jelenik meg. Ezt követően megjegyzi az utoljára használt funkciót – a stopperórát vagy a visszaszámlálót.

Pöccintsen fel a **Set timer** gyorsindító menü megnyitásához: ebben a menüben módosíthatja az időzítő beállításait.

Stopperóra

A stoppert a felső gomb megnyomásával indíthatja el vagy állíthatja le. A felső gombot ismételten megnyomva újraindíthatja a stoppert. Az alsó gombbal állítsa vissza.



Az időzítőből az alsó gomb megnyomásával léphet ki.

Visszaszámláló

A gyorsindító menü megnyitásához pöccintsen felfelé az időzítő widgetben. Innen kiválaszthat egy előre beállított visszaszámlálási időt, vagy létrehozhat egy egyéni visszaszámlálási időt.



A felső és alsó gombokkal igény szerint megállíthatja és nullázhatja az időzítőt.

A visszaszámlálóból az alsó gomb megnyomásával léphet ki.

7. SuuntoPlus™ útmutatók

A SuuntoPlus™ útmutató valós idejű útmutatást kínál Suunto óráján kedvenc sportjai és szabadtéri tevékenységei közben. Új útmutatókat találhat a SuuntoPlus™ Store áruházban, illetve újakat is hozhat létre olyan eszközökkel, mint a Suunto alkalmazás edzéstervezője.

Ha bővebb információkra lenne szüksége a rendelkezésre álló útmutatókról és arról, hogyan lehet külső szolgáltatók útmutatóit szinkronizálni az eszközével, keresse fel ezt az oldalt: www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

A SuuntoPlus™ útmutatók kiválasztása az órán:

1. Mielőtt megkezdi az edzése rögzítését, pöccintsen felfelé, vagy forgassa el a koronát, és válassza ki a **SuuntoPlus™** lehetőséget.
2. Görgessen a használni kívánt útmutatóhoz, majd nyomja meg a koronát.
3. Térjen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
4. Nyomogassa a koronát addig, amíg el nem ér a SuuntoPlus™ útmutatóhoz, amely külön kijelzőként jelenik meg.



MEGJEGYZÉS: Ügyeljen arra, hogy Suunto Race eszközén mindig a legújabb szoftververzió működjön, és óráját szinkronizálja a Suunto alkalmazással.

8. SuuntoPlus™ sportalkalmazások

A SuuntoPlus™ sportalkalmazások Suunto Race óráját új funkciókkal gazdagítja, amelyekből inspirációt és új lehetőségeket meríthet az aktív életstílus nyújtotta még teljesebb élmény érdekében. A Suunto Race készülékéhez való alkalmazások közzétételére szolgáló SuuntoPlus™ Store áruházban új sportalkalmazásokat is találhat. Válassza ki azokat, amelyek érdekelhetik Önt, és szinkronizálja őket órájával, hogy a lehető legtöbbet tudja kihozni edzéseiből!

A SuuntoPlus™ sportalkalmazások használatához:

1. Az edzés rögzítésének megkezdése előtt görgessen le, és válassza a **SuuntoPlus™** lehetőséget.
2. Válassza ki a kívánt sportalkalmazást.
3. Ha a sportalkalmazás külső eszközt vagy szenzort használ, automatikusan létrehozza a kapcsolatot.
4. Görgessen fel a kezdőnézethez, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Pöccintsen balra, vagy nyomogassa addig a koronát, amíg el nem ér a SuuntoPlus™ sportalkalmazáshoz, amely saját kijelzőként jelenik meg.
6. Miután leállította az edzés rögzítését, a SuuntoPlus™ sportalkalmazás eredményeit az összegzésben találja, amennyiben megfelelő eredmények születtek.

A Suunto alkalmazásban személyre szabhatja, hogy mely SuuntoPlus™ sportalkalmazásokat kívánja használni óráján. Látogasson el a Suunto.com/Suuntoplus oldalra, és nézze meg, hogy mely sportalkalmazások érhetők el órájához.



MEGJEGYZÉS: Ügyeljen arra, hogy Suunto Race eszközén mindig a legújabb szoftververzió működjön, és óráját szinkronizálja a Suunto alkalmazással.

9. Karbantartás és támogatás

9.1. Kezelési útmutató

A készülékkel bányon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le!

Normális körülmények között az órát nem szükséges szervizelni. Rendszeresen mossa le folyó vízzel és kevés kémélő tisztítószerrel, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

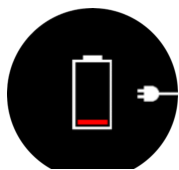
9.2. Akkumulátor

Az egy töltéssel elérhető töltöttség attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a készüléket. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető üzemidő. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban csökken az idő során.



MEGJEGYZÉS: Az akkumulátor meghibásodása miatti rendellenes kapacitáscsökkenés esetére a Suunto jótállása egy évig, illetve legfeljebb 300 töltési ciklusra kiterjed – amelyik hamarabb bekövetkezik.

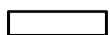
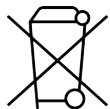
Amikor az akkumulátor töltöttségi szintje 20%, majd 5% alá csökken, az órán megjelenik az alacsony töltöttségi szint ikon. Ha a töltöttségi szint nagyon lecsökken, az óra alacsony energiafogyasztású üzemmódba lép, és megjelenik a töltés ikon.



Az óra feltöltéséhez használja a mellékelt USB kábelt. Amint a töltöttségi szint elég magas lesz, az óra kilép az alacsony energiafogyasztású üzemmódból.

9.3. Hulladékkezelés

Kérjük a helyi törvényeknek megfelelően, elektronikai hulladékként helyezze el a terméket. Ne dobja a szemétkbe. Igény szerint a legközelebbi Suunto kereskedőhöz is visszaviheti az eszközt.



10. Referencia

10.1. Megfelelőség

A megfelelőségi információkat és a részletes műszaki jellemzőket lásd a “Termékbiztonság és szabályozási információk” dokumentumban, amelyet megkapott Suunto Race terméke mellé, vagy elérhet a www.suunto.com/userguides útvonalon.

10.2. CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy az OW224 típusú termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 09/2024

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