

# SUUNTO RACE

คู่มือการใช้งาน

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 1. ความปลอดภัย.....                                   | 6  |
| 2. เริ่มต้นใช้งาน.....                                | 7  |
| 2.1. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม.....                         | 7  |
| 2.2. การปรับการตั้งค่า.....                           | 8  |
| 2.3. การอัปเดตซอฟต์แวร์.....                          | 8  |
| 2.4. แอป Suunto.....                                  | 9  |
| 2.5. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล.....             | 9  |
| 3. การตั้งค่า.....                                    | 10 |
| 3.1. ปุ่มและการลือกหน้าจอ.....                        | 10 |
| 3.2. ความสว่างของจอแสดงผลอัตโนมัติ.....               | 10 |
| 3.3. โทนเสียงและการสั่น.....                          | 10 |
| 3.4. การเชื่อมต่อ Bluetooth.....                      | 11 |
| 3.5. โหมดเครื่องบิน.....                              | 11 |
| 3.6. โหมดห้ามรบกวน.....                               | 11 |
| 3.7. การแจ้งเตือนให้ลุกขึ้น.....                      | 11 |
| 3.8. ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ.....                         | 12 |
| 3.9. เวลาและวันที่.....                               | 12 |
| 3.9.1. นาฬิกาปลุก.....                                | 12 |
| 3.10. ภาษาและระบบหน่วยวัด.....                        | 13 |
| 3.11. หน้าปัดนาฬิกา.....                              | 13 |
| 3.11.1. การแทรก.....                                  | 13 |
| 3.12. การประหยัดพลังงาน.....                          | 14 |
| 3.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์.....                 | 14 |
| 3.13.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน.....                 | 15 |
| 3.13.2. การปรับเทียบ POD เท้า.....                    | 15 |
| 3.13.3. การปรับเทียบ Power POD.....                   | 15 |
| 3.14. ไฟฉาย.....                                      | 15 |
| 3.15. สัญญาณเตือน.....                                | 15 |
| 3.15.1. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก..... | 15 |
| 3.15.2. การแจ้งเตือนพายุ.....                         | 16 |
| 3.16. FusedSpeed™.....                                | 16 |
| 3.17. FusedAlti™.....                                 | 17 |
| 3.18. เครื่องวัดความสูง.....                          | 17 |
| 3.19. รูปแบบตำแหน่ง.....                              | 18 |
| 3.20. ข้อมูลอุปกรณ์.....                              | 18 |
| 3.21. การรีเซ็ตนาฬิกา.....                            | 18 |
| 4. การบันทึกการออกกำลังกาย.....                       | 20 |
| 4.1. โหมดกีฬา.....                                    | 21 |
| 4.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย.....                      | 21 |
| 4.2.1. ค้นหาย้อนกลับ.....                             | 21 |

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.2.2. เกษะติดเส้นทาง.....                                                             | 22 |
| 4.3. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย.....                                                 | 22 |
| 4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่.....                                                    | 23 |
| 4.5. การออกกำลังกายมัลติสปอร์ต.....                                                    | 23 |
| 4.6. การคำนวณน้ำดื่มและการดื่มน้ำแบบนางเงือก.....                                      | 24 |
| 4.7. การว่ายน้ำ.....                                                                   | 25 |
| 4.8. การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา.....                                                 | 25 |
| 4.9. หชุดชั่วคราวอัตโนมัติ.....                                                        | 26 |
| 4.10. แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง.....                                                    | 26 |
| 4.11. ความรู้สึก.....                                                                  | 26 |
| 4.12. โชนเพิ่มขึ้น.....                                                                | 27 |
| 4.12.1. โชนอัตราการเต้นของหัวใจ.....                                                   | 28 |
| 4.12.2. โชนวาระยะ.....                                                                 | 29 |
| 4.12.3. โชนใช้กำลัง.....                                                               | 29 |
| 4.12.4. การใช้โชนอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือโชนใช้กำลังขณะออกกำลังกาย..... | 30 |
| 5. การนำทาง.....                                                                       | 31 |
| 5.1. แผนที่ออฟไลน์.....                                                                | 31 |
| 5.2. การนำทางในที่สูง.....                                                             | 32 |
| 5.3. แบร็กรนำทาง.....                                                                  | 32 |
| 5.4. เส้นทาง.....                                                                      | 33 |
| 5.5. จุดสนใจ.....                                                                      | 35 |
| 5.5.1. การเพิ่มและลบจุดสนใจ.....                                                       | 35 |
| 5.5.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ.....                                                       | 35 |
| 5.5.3. ประเภทจุดสนใจ.....                                                              | 36 |
| 5.6. แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง.....                                                         | 39 |
| 5.7. ตัววัดระยะ.....                                                                   | 40 |
| 6. วิดเจ็ต.....                                                                        | 41 |
| 6.1. สภาพอากาศ.....                                                                    | 41 |
| 6.2. การแจ้งเตือน.....                                                                 | 41 |
| 6.3. การควบคุมสื่อ.....                                                                | 42 |
| 6.4. อัตราการเต้นของหัวใจ.....                                                         | 42 |
| 6.5. การฟื้นฟูสภาพ HRV (ความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ).....                        | 43 |
| 6.6. ความคืบหน้า.....                                                                  | 43 |
| 6.7. การฝึก.....                                                                       | 43 |
| 6.8. การฝึกเพื่อการฟื้นตัว.....                                                        | 44 |
| 6.9. ออกซิเจนในเลือด.....                                                              | 44 |
| 6.10. การนอนหลับ.....                                                                  | 45 |
| 6.11. จำนวนก้าวและแคลอรี.....                                                          | 45 |
| 6.12. พระจันทร์และพระอาทิตย์.....                                                      | 46 |
| 6.13. สมุดบันทึก.....                                                                  | 46 |
| 6.14. ทรัพยากร.....                                                                    | 47 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 6.15. ความสูงและความกดอากาศ.....    | 47 |
| 6.16. เข็มทิศ.....                  | 48 |
| 6.16.1. การปรับเทียบเข็มทิศ.....    | 49 |
| 6.16.2. การตั้งค่าการเบี่ยงเบน..... | 49 |
| 6.17. ตัวจับเวลา.....               | 49 |
| 7. คู่มือ SuuntoPlus™.....          | 51 |
| 8. แอปกีฬา SuuntoPlus™.....         | 52 |
| 9. การดูแลและให้บริการ.....         | 53 |
| 9.1. แนวทางการใช้งาน.....           | 53 |
| 9.2. แบตเตอรี่.....                 | 53 |
| 9.3. การกำจัดทิ้ง.....              | 53 |
| 10. อ้างอิง.....                    | 54 |
| 10.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ.....   | 54 |
| 10.2. CE.....                       | 54 |



# 1. ความปลอดภัย

## ประเภทของข้อควรระวังด้านความปลอดภัย



**คำเตือน:** - ใช้ร่วมกับขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต



**ข้อควรระวัง:** - ใช้ร่วมกับขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่จะส่งผลให้เกิดความเสียหายกับผลิตภัณฑ์



**หมายเหตุ:** - ใช้เพื่อเน้นข้อมูลที่สำคัญ



**เคล็ดลับ:** - ใช้สำหรับเคล็ดลับเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีใช้คุณสมบัติและฟังก์ชันของอุปกรณ์

## ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย



**คำเตือน:** เก็บสาย USB ให้ห่างจากอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เครื่องกระตุ้นหัวใจ คลีการ์ด บัตรเครดิตรูดและสิ่งอื่นที่คล้ายกัน ช่องต่ออุปกรณ์สาย USB จะมีแม่เหล็กกำลังสูงซึ่งอาจรบกวนการทำงานของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และสิ่งอื่นที่จัดเก็บข้อมูลด้วยแม่เหล็ก



**คำเตือน:** อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม หากเกิดกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้ผลิตภัณฑ์และรีบปรึกษาแพทย์ทันที



**คำเตือน:** ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายเสมอ การออกกำลังกายหักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้



**คำเตือน:** ใช้เพื่อกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น



**คำเตือน:** อย่าเชื่อถือ GPS หรืออายุการใช้งานแบตเตอรี่ของผลิตภัณฑ์เพียงอย่างเดียว ใช้แผนที่และอุปกรณ์สำรองอื่นๆ ด้วยเสมอเพื่อความปลอดภัยของคุณ



**ข้อควรระวัง:** ใช้สายชาร์จที่ให้มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ทุกครั้งที่จะชาร์จ Suunto Race ของคุณ



**ข้อควรระวัง:** ห้ามใช้ตัวทำละลายใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย



**ข้อควรระวัง:** ห้ามใช้สารกัดกร่อนใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย



**ข้อควรระวัง:** ห้ามทิ้งอุปกรณ์ แต่ให้จัดเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



**ข้อควรระวัง:** ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์ตกหล่นเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายได้



**ข้อควรระวัง:** สายรัดผ้าที่เป็นสีอาจเปื้อนเสื้อผ้าหรือผิวหนัง เมื่อใช้ใหม่ๆ หรือเปียก



**หมายเหตุ:** Suunto ใช้เซ็นเซอร์และอัลกอริทึมขั้นสูงในการสร้างการวัดค่า ซึ่งช่วยคุณขณะทำกิจกรรมและผจญภัย เรามุ่งมั่นให้เกิดความแม่นยำมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ผลิตภัณฑ์และบริการของเราเก็บบันทึกไว้ รวมทั้งการวัดค่าที่ได้ อาจไม่ได้แม่นยำเสมอไป แคลอรี อัตราการเต้นของหัวใจ สถานที่ การตรวจจับการเคลื่อนไหว การจดจำขีด สัญญาณความเครียดทางร่างกาย และการวัดค่าอื่นๆ อาจไม่ได้ตรงกับความจริงเสมอไป ผลิตภัณฑ์และบริการ Suunto มีไว้เพื่อการใช้นันทนาการเท่านั้น และไม่ได้มีวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ใดๆ

## 2. เริ่มต้นใช้งาน

เริ่มใช้ Suunto Race ครั้งแรกได้ง่ายและรวดเร็ว

1. กดปุ่มบนค้ำเพื่อกระตุ้นการทำงานของนาฬิกา
2. แตะหน้าจอเพื่อเริ่มต้นตัวช่วยการตั้งค่า



3. เลือกภาษาของคุณโดยการปัดขึ้นหรือลงและแตะที่ภาษา



4. ทำตามตัวช่วยสร้างเพื่อตั้งค่าเริ่มต้นให้เสร็จสมบูรณ์ ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลือกค่า แตะหน้าจอหรือกดปุ่มเมื่หมดเขตเพื่อยอมรับค่าและไปที่ขั้นตอนถัดไป



**ข้อควรระวัง:** ใช้สายชาร์จที่ให้มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ทุกครั้งที่คุณชาร์จ Suunto Race ของคุณ

### 2.1. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม

Suunto Race มีหน้าจอสัมผัส ปุ่มเม็ดยะยม (หรือที่เรียกว่าปุ่มกลาง) และปุ่ม 2 ปุ่มที่ใช้เพื่อนำทางผ่านหน้าจอและคุณสมบัติ

**ปัดและแตะ**

- ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนไปมาในหน้าจอและเมนู
- ปัดขวาและซ้ายเพื่อเลื่อนย้อนกลับและไปข้างหน้าในหน้าจอ
- แตะเพื่อเลือกรายการ

**ปุ่มบน**

- จากหน้าปัดนาฬิกา กดเพื่อเปิดเมนูการออกกำลังกายครั้งล่าสุด
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้างไว้เพื่อกำหนดและเปิดทางลัด

**ปุ่มเม็ดยะยม/ปุ่มกลาง**

- กดเพื่อเลือกการ
- เลื่อนเพื่อเปลี่ยนหน้าจอและเมนู
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดเพื่อเปิดวิดเจ็ตที่ปักหมุดไว้
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนูการตั้งค่า

**ปุ่มล่าง**

- กดเพื่อกลับไปมุมมองและเมนู
- กดค้างไว้เพื่อกลับไปหน้าจอปัดนาฬิกา
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดเพื่อเข้าสู่แผงควบคุม
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้างไว้เพื่อกำหนดและเปิดทางลัด

**ขณะบันทึกการออกกำลังกาย:**

**ปุ่มบน**

- กดเพื่อหยุดชั่วคราวและกลับมาทำกิจกรรมต่อ
- กดค้างไว้เพื่อเปลี่ยนกิจกรรม

#### ปุ่มเม็ดยม/ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าการแสดงผลต่อไป
- กดค้างไว้เพื่อย้อนกลับไปที่การแสดงผลก่อนหน้า

#### ปุ่มล่าง

- กดเพื่อตั้งรอบ
- กดค้างไว้เพื่อเปิดแผงควบคุมที่คุณจะพบตัวเลือกการออกกำลังกาย
- เมื่ออยู่ในแผงควบคุม กดเพื่อย้อนกลับไปที่หน้าจอกิจกรรม
- เมื่อหยุดทำกิจกรรมชั่วคราว กดเพื่อสิ้นสุดหรือยกเลิกกิจกรรม

## 2.2. การปรับการตั้งค่า

คุณสามารถปรับการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดได้โดยตรงในนาฬิกา

วิธีปรับการตั้งค่า:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มเม็ดยมค้างไว้เพื่อเปิด การตั้งค่า
2. เลื่อนดูเมนูการตั้งค่าโดยการปัดขึ้น/ลง หรือหมุนปุ่มเม็ดยม



3. เลือกการตั้งค่าโดยแตะชื่อการตั้งค่าหรือกดปุ่มเม็ดยมเมื่อการตั้งค่าไฮไลต์อยู่ ย้อนกลับไปในเมนูโดยปัดทางขวา กดปุ่มล่างหรือเลือก **ย้อนกลับ**
4. สำหรับการตั้งค่าที่มีช่วงค่า ให้เปลี่ยนค่าโดยการปัดขึ้น/ลง หรือหมุนปุ่มเม็ดยม
5. สำหรับการตั้งค่าที่มีเพียงสองค่า เช่น เปิดหรือปิด ให้เปลี่ยนค่าโดยแตะที่การตั้งค่าหรือกดปุ่มเม็ดยม



## 2.3. การอัปเดตซอฟต์แวร์

การอัปเดตซอฟต์แวร์ช่วยเพิ่มการปรับปรุงที่สำคัญและคุณสมบัติใหม่ ๆ ให้กับนาฬิกาของคุณ Suunto Race จะอัปเดตโดยอัตโนมัติหากเชื่อมต่อกับแอป Suunto

เมื่อมีการอัปเดตและนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับแอป Suunto การอัปเดตซอฟต์แวร์จะดาวน์โหลดลงในนาฬิกาโดยอัตโนมัติ สถานะของการดาวน์โหลดนี้สามารถดูได้ในแอป Suunto

เมื่อดาวน์โหลดซอฟต์แวร์ลงในนาฬิกาแล้ว นาฬิกาจะอัปเดตตัวเองในช่วงกลางคืนตามเวลาที่ระดับแบตเตอรี่อย่างน้อย 20% และไม่มีภาระบันทึกการออกกำลังกายในขณะเดียวกัน

หากคุณต้องการติดตั้งการอัปเดตด้วยตนเองก่อนที่จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติในตอนกลางคืน ให้ไปที่ การตั้งค่า > ทั่วไป แล้วเลือก การอัปเดตซอฟต์แวร์



**หมายเหตุ:** เมื่อการอัปเดตเสร็จสมบูรณ์บันทึกประจำวันจะปรากฏในแอป Suunto

## 2.4. แอป Suunto

ด้วยแอป Suunto คุณสามารถเสริมประสบการณ์ในการใช้งาน Suunto Race ของคุณได้ จับคู่นาฬิกากับแอปบนมือถือเพื่อซิงค์กิจกรรม สร้างการออกกำลังกาย รับการแจ้งเตือนทางโทรศัพท์มือถือ ข้อมูลเชิงลึก และอื่นๆ



**หมายเหตุ:** คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่

วิธีจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto:

1. ตรวจสอบว่า Bluetooth ของนาฬิกาเปิดอยู่ จากไดเมนูการตั้งค่า ไปที่ **การเชื่อมต่อ» ค้นพบ** แล้วเปิดใช้งาน หากปิดไว้
2. ดาวน์โหลดและติดตั้งแอป Suunto ในอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่ใช้งานร่วมกันได้จาก iTunes App Store, Google Play หรือร้านค้าแอปที่ได้รับการสนับสนุนในหลายประเทศจีน
3. เริ่มต้นแอป Suunto และเปิด Bluetooth หากยังไม่ได้เปิดใช้งาน
4. แตะไอคอนนาฬิกาที่ด้านซ้ายบนของหน้าจอแอปและแตะ “จับคู่” เพื่อจับคู่นาฬิกาของคุณ
5. ตรวจสอบการจับคู่โดยพิมพ์รหัสที่แสดงในแอปบนนาฬิกา



**หมายเหตุ:** คุณสมบัตินี้อาจต้องอาศัยการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wi-Fi หรือเครือข่ายมือถือ อาจมีค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เรียกเก็บจากผู้ให้บริการ

## 2.5. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลจากข้อมือเป็นวิธีตรวจอัตราการเต้นของหัวใจได้ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่นาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์และผิว ไม่ว่าจะบางแค่ไหนก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แขน โดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่ตามปกติ เซ็นเซอร์จะอ่านการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ยังมีเนื้อเยื่อให้อ่านได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งให้ผลดีขึ้นเท่านั้น
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เซ็นเซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้นิ่ง การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
- ผิวคล้ำและรอยสักอาจปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัลขาดความน่าเชื่อถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคัลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำ
- ขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจได้เร็วขึ้น



**คำเตือน:** คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลอาจไม่แม่นยำสำหรับผู้ใช้ทุกคนในทุกกิจกรรม อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสีผิวที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัล



**คำเตือน:** ใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์



**คำเตือน:** ปริญญาแพทย์เสมอก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้



**คำเตือน:** อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

### 3. การตั้งค่า

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มล่างเพื่อเข้าถึงการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดผ่านทาง **แผงควบคุม**



**เคล็ดลับ:** คุณสามารถเข้าถึงเมนูการตั้งค่าได้โดยตรง โดยกดปุ่มเม็ดยกขึ้นค้างไว้ขณะอยู่ในมุมมองหน้าปัดนาฬิกา

หากคุณต้องการเข้าถึงการตั้งค่าและ/หรือคุณสมบัติบางอย่างอย่างรวดเร็ว คุณสามารถปรับแต่งลำดับของปุ่มบนและล่าง (จากมุมมองหน้าปัดนาฬิกา) และสร้างทางลัดไปยังการตั้งค่า/คุณสมบัติที่มีประโยชน์ที่สุดได้

ไปที่ **แผงควบคุม** แล้วเลือก **ปรับแต่ง** ตามด้วย **ทางลัดด้านบน** หรือ **ทางลัดด้านล่าง** แล้วเลือกฟังก์ชันให้ปุ่มบนและปุ่มล่างที่จะเปิดใช้งานเมื่อกดค้างไว้

#### 3.1. ปุ่มและการเลือกหน้าจอ

ในขณะที่บันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถเลือกปุ่มได้โดยกดปุ่มล่างค้างไว้ และสลับเปิด **เลือกปุ่ม** เมื่อเลือกแล้ว คุณจะใช้ปุ่มไม่ได้อีก (สร้างรอบ หยุดชั่วคราว หรือจบการออกกำลังกาย ฯลฯ) แต่จะเปลี่ยนมุมมองการแสดงผลได้

หากต้องการปลดล็อกทุกอย่าง ให้กดปุ่มล่างอีกครั้งและสลับปิด **เลือกปุ่ม**



**เคล็ดลับ:** คุณสามารถกำหนดทางลัดของปุ่มล่างสำหรับการเลือกปุ่มและหน้าจอได้ด้วยการกดปุ่มเดียวเมื่อคุณไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย เลือก **เลือกปุ่ม** ในส่วน **ปรับแต่ง** > **ทางลัดด้านล่าง** แล้วคุณจะสามารถล็อกและปลดล็อกปุ่มและหน้าจอได้จากหน้าปัดนาฬิกาด้วยการกดปุ่มล่างค้างไว้

เมื่อคุณไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย หน้าจอจะไม่ทำงานและหรีแสงลงหลังจากไม่มีกิจกรรมเป็นเวลานานที่ กดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดใช้หน้าจออีกครั้ง หน้าจอจะเข้าสู่โหมดนอนหลับ (ว่างเปล่า) หลังจากไม่มีการใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง หน้าจอจะเปิดอีกครั้งเมื่อมีการเคลื่อนไหว ดู 3.2. ความสว่างของจอแสดงผลอัตโนมัติ หากต้องการข้อมูลลักษณะของหน้าจอ

#### 3.2. ความสว่างของจอแสดงผลอัตโนมัติ

จอแสดงผลของคุณสมบัติสามอย่างที่คุณสามารถปรับได้: ระดับความสว่าง (ความสว่าง), วิธีที่จอแสดงผลที่ไม่เคลื่อนไหวจะแสดงข้อมูลต่างๆ (แสดงผลตลอดเวลา) และต้องการให้จอแสดงผลเปิดใช้งานเมื่อคุณยกและหมุนข้อมือหรือไม่ (ยกขึ้นเพื่อปลุก)

คุณสมบัติของจอแสดงผลสามารถปรับเปลี่ยนได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **แสดงผล**

- การตั้งค่า **ความสว่าง** กำหนดความเข้มข้นโดยรวมของความสว่างบนจอแสดงผล ได้แก่ ต่ำ, ปานกลาง หรือ สูง
- การตั้งค่า **แสดงผลตลอดเวลา** จะกำหนดว่าจอแสดงผลที่ไม่เคลื่อนไหวควรว่างเปล่าหรือแสดงข้อมูล เช่น เวลา และเราสามารถสลับเปิดหรือปิด แสดงผลตลอดเวลา:
  - เปิด:** จอแสดงผลจะแสดงข้อมูลบางอย่างอยู่ตลอดเวลา
  - ปิด:** เมื่อจอแสดงผลไม่เคลื่อนไหว แสดงว่าหน้าจอว่างเปล่า
- คุณสมบัติ **ยกขึ้นเพื่อปลุก** จะเปิดใช้งานจอแสดงผลเมื่อยกข้อมือขึ้นเพื่อดูนาฬิกา ตัวเลือกสามตัวเลือกของ **ยกขึ้นเพื่อปลุก** ได้แก่:
  - ปิด:** การยกข้อมือขึ้นจะไม่เกิดอะไรขึ้นเลย
  - แสดงผลเท่านั้น:** การยกข้อมือขึ้นจะเป็นการเปิดใช้งานจอแสดงผลเท่านั้น ต้องกดปุ่มเพื่อใช้นาฬิกา
  - โหมดเปิดใช้งานเต็มรูปแบบ:** การยกข้อมือขึ้นจะเป็นการเปิดใช้งานนาฬิกา ทำให้นาฬิกาพร้อมใช้งาน



**ข้อควรระวัง:** การใช้จอแสดงผลที่มีความสว่างสูงจะสิ้นเปลืองแบตเตอรี่และอาจทำให้น้ำจ่อเกิดการเบิร์นอิน หลีกเลี่ยงการใช้ความสว่างในระดับสูงติดต่อกันเป็นเวลานานเพื่อยืดอายุการใช้งานของจอแสดงผล

#### 3.3. โทนเสียงและการสั่น

โทนเสียงและการสั่นใช้ในการแจ้งเตือน การปลุก และเหตุการณ์และการกระทำอื่นๆ ที่สำคัญ ปรับค่าทั้งสองได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **โทน**

ไปที่ส่วน **โทน** คุณจะมีตัวเลือกต่อไปนี้:

- เปิดทั้งหมด:** เหตุการณ์ทั้งหมดทำให้เกิดการแจ้งเตือน

- **ปิดทั้งหมด:** ไม่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- **ปุ่มปิด:** เหตุการณ์ทั้งหมดนอกเหนือจากการกดปุ่มจะทำให้เกิดการแจ้งเตือน

เมื่อสลับ การสั่น คุณจะสามารกลับเปิดและปิดการสั่นได้

ไปที่ส่วน **สัญญาณปลุก** คุณจะมีตัวเลือกต่อไปนี้:

- **การสั่น:** การแจ้งเตือนด้วยการสั่น
- **โทน:** การแจ้งเตือนด้วยเสียง
- **ทั้งคู่:** การแจ้งเตือนทั้งด้วยการสั่นและด้วยเสียง

### 3.4. การเชื่อมต่อ Bluetooth

Suunto Race ใช้เทคโนโลยี Bluetooth เพื่อส่งและรับข้อมูลจากอุปกรณ์มือถือของคุณเมื่อคุณจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto เป็นเทคโนโลยีเดียวกันที่ใช้เมื่อจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

หากคุณไม่ต้องการให้นาฬิกาปรากฏให้เครื่องสแกน Bluetooth เห็น ให้เปิดหรือปิดการตั้งค่าการค้นพบได้จากการตั้งค่าในส่วน **การเชื่อมต่อ > ค้นพบ**



Bluetooth ยังสามารถปิดได้โดยการเปิดโหมดใช้งานโหมดเครื่องบิน โปรดดู 3.5. โหมดเครื่องบิน

### 3.5. โหมดเครื่องบิน

เปิดโหมดเครื่องบินเมื่อต้องการปิดการสื่อสารไร้สาย คุณสามารถเปิดหรือปิดโหมดเครื่องบินจากการตั้งค่าในส่วน **การเชื่อมต่อ** หรือใน **แผงควบคุม**



**หมายเหตุ:** หากต้องการจับคู่ทุกอย่างกับอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องปิดโหมดเครื่องบินก่อนถ้าคุณเปิดไว้

### 3.6. โหมดห้ามรบกวน

โหมดห้ามรบกวนคือการตั้งค่าที่ปิดเสียงและการสั่นทั้งหมดและห้หน้าจอ โหมดนี้ถือเป็นตัวเลือกที่มีประโยชน์มากเมื่อใส่นาฬิกา เช่น ในโรงพยาบาลหรือเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุณต้องการให้นาฬิกาทำงานตามปกติแต่ไม่มีเสียง

วิธีเปิด/ปิดโหมดห้ามรบกวน:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิด **แผงควบคุม**
2. เลื่อนลงไปที่ **ห้ามรบกวน**
3. แตะที่ชื่อฟังก์ชันหรือกดปุ่มเมื่อดมะยมเพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวน

หากคุณตั้งนาฬิกาปลุกไว้ นาฬิกาจะส่งเสียงเตือนตามปกติและปิดการทำงานของโหมดห้ามรบกวน เว้นแต่ว่าคุณจะเลื่อนสัญญาณปลุก

### 3.7. การแจ้งเตือนให้ลุกขึ้นยืน

การเคลื่อนไหวเป็นประจำมีประโยชน์มากสำหรับคุณ ด้วย Suunto Race คุณสามารถเปิดการแจ้งเตือนให้ลุกขึ้นยืนเพื่อเตือนให้คุณได้ขยับตัวเล็กน้อย หากอยู่นิ่งนานเกินไป

จากการตั้งค่า ให้เลือก **กิจกรรม** แล้วสลับเปิด **การแจ้งเตือนให้ยืนขึ้น**

หากคุณนั่งอยู่กับที่เป็นเวลา 2 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน นาฬิกาจะแจ้งเตือนให้คุณลุกขึ้นและขยับตัวเล็กน้อย

### 3.8. ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ เพื่อค้นหาโทรศัพท์ของคุณเมื่อจำไม่ได้ว่าอยู่ที่ไหน Suunto Race ของคุณสามารถเรียกโทรศัพท์ได้ หากมีการเชื่อมต่อกันอยู่ เนื่องจาก Suunto Race ใช้ Bluetooth เพื่อเชื่อมต่อกับ โทรศัพท์จึงต้องอยู่ในระยะสัญญาณ Bluetooth เพื่อให้สามารถเรียกโทรศัพท์ได้

เพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัติค้นหาโทรศัพท์ของคุณ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มล่างเพื่อเปิด **แผงควบคุม**
2. เลื่อนลงไปที่ **ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ**
3. เริ่มเรียกโทรศัพท์โดยแตะที่ชื่อฟังก์ชันหรือกดปุ่มเม้มะยม
4. กดปุ่มล่างเพื่อหยุดการเรียก

### 3.9. เวลาและวันที่

คุณจะตั้งเวลาและวันที่ในช่วงเริ่มต้นใช้งานนาฬิกา หลังจากนั้น นาฬิกาจะใช้เวลา GPS เพื่อปรับค่าชดเชยเวลาเอง

เมื่อคุณจับคู่กับแอป Suunto แล้ว นาฬิกาของคุณจะได้รับการอัปเดตเวลา วันที่ เขตเวลา และเวลาออมแสงจากอุปกรณ์มือถือ

ในส่วน การตั้งค่า ได้ **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ให้แตะที่ **อัปเดตเวลาอัตโนมัติ** เพื่อสลับเปิดและปิดคุณสมบัติ

คุณสามารถปรับเวลาและวันที่ด้วยตัวเองจากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ซึ่งใช้เปลี่ยนรูปแบบวันและเวลาได้อีกด้วย

นอกจากเวลาหลักแล้ว คุณยังใช้การแสดงผลเวลาก่อนหน้าเพื่อติดตามเวลาในสถานที่ต่างๆ ได้ เช่น ในขณะที่เดินทาง ในส่วน **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ให้แตะที่ **เวลาก่อนหน้า** เพื่อตั้งเขตเวลาโดยการเลือกตำแหน่ง

#### 3.9.1. นาฬิกาปลุก

นาฬิกาของคุณมีนาฬิกาปลุกที่สามารถส่งเสียงครั้งเดียวหรือทำซ้ำในวันที่กำหนดให้ เปิดนาฬิกาปลุกจากการตั้งค่าในส่วน **นาฬิกาปลุก**

วิธีตั้งเวลาปลุกตามต้องการ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มล่างเพื่อเข้าถึง **แผงควบคุม**
2. เลื่อนลงไปที่ **นาฬิกาปลุก**
3. เลือก **ตั้งสัญญาณเตือนใหม่**



**หมายเหตุ:** สามารถลบหรือแก้ไขเวลาปลุกที่ตั้งไว้ก่อนหน้านี้ได้ หากเลือกในรายการด้านล่าง **ตั้งสัญญาณเตือนใหม่**

4. เลือกความถี่ของสัญญาณปลุกที่ต้องการ มีตัวเลือกดังนี้:

**ครั้งหนึ่ง:** เสียงปลุกจะดังหนึ่งครั้งใน 24 ชั่วโมงถัดไปตามเวลาที่กำหนด

**ประจำวัน:** เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันทุกวันในสัปดาห์

**วันธรรมดา:** เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์



5. ตั้งชั่วโมงและนาที แล้วออกจากการตั้งค่า



เมื่อเสียงปลุกดังขึ้น คุณสามารถปิดการปลุกหรือเลือกตัวเลือกเลื่อนการปลุกได้ เวลาเลื่อนการปลุกคือ 10 นาทีและสามารถปลุกซ้ำๆ ได้ 10 ครั้ง



หากปล่อยให้เสียงปลุกดังต่อเนื่องเป็นเวลา 30 วินาที นาฬิกาจะเลื่อนการปลุกโดยอัตโนมัติ

### 3.10. ภาษาและระบบหน่วยวัด

คุณสามารถเปลี่ยนภาษาและระบบหน่วยวัดได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป (ทั่วไป) » ภาษา (ภาษา)**

### 3.11. หน้าปัดนาฬิกา

Suunto Race มาพร้อมกับหน้าปัดนาฬิกาหนึ่งรูปแบบตามค่าเริ่มต้น คุณสามารถติดตั้งหน้าปัดนาฬิการูปแบบอื่นๆ ทั้งแบบดิจิทัลและอนาล็อกจาก SuuntoPlus™ Store ในแอป Suunto ได้

วิธีเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา:

1. เปิด SuuntoPlus™ Store และติดตั้งหน้าปัดนาฬิกาที่คุณชื่นชอบบนนาฬิกาของคุณ
2. ซิงค์นาฬิกากับแอป
3. เปิด **ปรับแต่ง** จากการตั้งค่าในนาฬิกาหรือใน แอป Suunto
4. เปิด **หน้าปัดนาฬิกา** โดยแตะที่ตัวเลือกตัวเลือกหรือกดปุ่มเม็ดยก
5. ปัดขึ้นและลงเพื่อเลื่อนดูตัวอย่างหน้าปัดนาฬิกา จากนั้นแตะหน้าปัดนาฬิกาที่ต้องการใช้หรือเลือกด้วยการกดปุ่มเม็ดยก



6. เลื่อนลงและเปิด **สปีดสายตา** เพื่อเลือกสีที่คุณต้องการใช้บนหน้าปัดนาฬิกา
7. เลื่อนลงและเปิด **การแทรก** เพื่อกำหนดข้อมูลที่ต้องการให้แสดงบนหน้าปัดนาฬิกา ดูที่ 3.11.1. การแทรก

#### 3.11.1. การแทรก

หน้าปัดนาฬิกาแต่ละแบบจะมีข้อมูลเพิ่มเติม เช่น วันที่ เวลาคู่ขนาน กลางแจ้ง หรือข้อมูลกิจกรรม คุณสามารถกำหนดข้อมูลที่ต้องการให้แสดงบนหน้าปัดนาฬิกาได้

1. เปิด **ปรับแต่ง** จากการตั้งค่าหรือใน แอป Suunto
2. เลื่อนลงและเปิด **การแทรก**
3. เลือกการแทรกที่คุณต้องการเปลี่ยนและแตะที่การแทรกนั้น



4. ปิดขึ้นหรือลงหรือหมุนปุ่มเมื่กดปุ่มเพื่อเลื่อนดูรายการการแทรกและเลือกหนึ่งรายการด้วยการแตะที่รายการการแทรกนั้นหรือกดปุ่มเมื่กดปุ่ม
5. หลังจากอัปเดตการแทรกทั้งหมดแล้ว ให้ปิดขึ้นหรือหมุนปุ่มเมื่กดปุ่มและเลือก **เสร็จแล้ว**

### 3.12. การประหยัดพลังงาน

นาฬิกาของคุณมีตัวเลือกการประหยัดพลังงานที่จะปิดการแจ้งเตือนทั้งหมด ทั้งการสั่นเตือน ข้อมูล HR ประจำวัน และ Bluetooth เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ในระหว่างการใช้งานประจำวันตามปกติ สำหรับตัวเลือกการประหยัดพลังงานขณะบันทึกกิจกรรม โปรดดูที่ 4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่

เปิด/ปิดการประหยัดพลังงานจากการตั้งค่าภายใต้ **ทั่วไป » ประหยัดพลังงาน** หรือใน **แผงควบคุม**



**หมายเหตุ:** การประหยัดพลังงานจะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติเมื่อเหลือแบตเตอรี่ 10%

### 3.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

จับคู่นาฬิกากับ Bluetooth Smart POD และเซ็นเซอร์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมขณะบันทึกการออกกำลังกาย เช่น กำลังในการขี่จักรยาน

Suunto Raceรองรับ POD และเซ็นเซอร์ประเภทต่อไปนี้:

- อัตราการเต้นของหัวใจ
- จักรยาน
- กำลัง
- เท้า



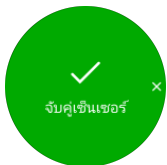
**หมายเหตุ:** คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่ ดูที่ 3.5. โหมดเครื่องบิน

วิธีจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์:

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกาของคุณและเลือก **การเชื่อมต่อ**
2. เลือก **จับคู่เซ็นเซอร์** เพื่อดูรายการประเภทเซ็นเซอร์
3. ปิดลงเพื่อดูรายการทั้งหมด แล้วแตะประเภทของเซ็นเซอร์ที่ต้องการจับคู่



4. ทำตามวิธีใช้ในนาฬิกาเพื่อการจับคู่ (โปรดดูคู่มือของเซ็นเซอร์หรือของ POD ถ้าจำเป็น) กดปุ่มกลางเพื่อไปยังขั้นตอนต่อไป



หาก POD มีการตั้งค่าที่จำเป็น เช่น ความยาวข้อเหวี่ยงสำหรับ Power POD ข้อความจะปรากฏให้คุณป้อนค่าในระหว่างขั้นตอนการจับคู่

เมื่อจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์แล้ว นาฬิกาจะค้นหาพื้นที่ที่คุณเลือกโหมดกีฬาที่ใช้เซ็นเซอร์ประเภทนั้นๆ

คุณสามารถดูรายการอุปกรณ์ทั้งหมดที่จับคู่ได้ในนาฬิกาจากการตั้งค่าภายใต้ **การเชื่อมต่อ » อุปกรณ์ที่จับคู่**

คุณสามารถลบ (เลิกจับคู่) อุปกรณ์นั้นจากรายการนี้ได้ ถ้าต้องการ เลือกอุปกรณ์ที่ต้องการลบออก แล้วแตะ **ลบ**

### 3.13.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน

สำหรับ POD จักรยาน คุณต้องกำหนดเส้นรอบวงของล้อในนาฬิกา เส้นรอบวงต้องมีหน่วยเป็นมิลลิเมตรและทำเป็นขั้นตอนในการปรับเทียบ หากเปลี่ยนล้อ (ซึ่งมีขนาดเส้นรอบวงใหม่) ของจักรยาน คุณต้องเปลี่ยนการตั้งค่าเส้นรอบวงของล้อในนาฬิกาดังนี้

วิธีเปลี่ยนเส้นรอบวงของล้อ:

1. ไปที่การตั้งค่า จากนั้น **การเชื่อมต่อ » อุปกรณ์ที่จับคู่**
2. เลือก **POD จักรยาน**
3. เลือกเส้นรอบวงของล้อใหม่

### 3.13.2. การปรับเทียบ POD เท้า

เมื่อจับคู่ POD เท้า นาฬิกาจะใช้ GPS เพื่อปรับเทียบ POD โดยอัตโนมัติ ขอแนะนำให้ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติ แต่คุณสามารถปิดใช้งานได้หากจำเป็นจากการตั้งค่า POD ภายใต้ **การเชื่อมต่อ » อุปกรณ์ที่จับคู่**

ในการปรับเทียบครั้งแรกกับ GPS คุณควรเลือกโหมดกีฬาที่ใช้ POD เท้าและกำหนดความแม่นยำของ GPS ไว้เป็น **ดีที่สุด** เริ่มต้นการบันทึกและวิ่งอย่างสม่ำเสมอบนพื้นผิวระนาบ ถ้าเป็นไปได้ให้วิ่งอย่างน้อย 15 นาที

วิ่งที่ความเร็วเฉลี่ยปกติของคุณตอนเริ่มการปรับเทียบ แล้วหยุดบันทึกการออกกำลังกาย ครั้งต่อไปที่คุณใช้ POD เท้า คุณสามารถทำการปรับเทียบได้ทันที นาฬิกาจะปรับเทียบ POD เท้าอีกครั้งโดยอัตโนมัติ เมื่อใดก็ตามที่ใช้ความเร็ว GPS ได้

### 3.13.3. การปรับเทียบ Power POD

ในส่วนของ Power POD (มิเตอร์วัดกำลัง) คุณต้องเริ่มการปรับเทียบจากตัวเลือกโหมดกีฬาในนาฬิกา

วิธีปรับเทียบ Power POD:

1. จับคู่ Power POD กับนาฬิกาหากยังไม่ได้ทำ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ Power POD แล้วเปิดตัวเลือกของโหมด
3. เลือก **ปรับเทียบ power POD** และทำตามวิธีใช้ในนาฬิกา

คุณควรปรับเทียบ Power POD เป็นระยะ

## 3.14. ไฟฉาย

Suunto Race มีแสงไฟที่สว่างเป็นพิเศษที่คุณสามารถใช้เป็นไฟฉายได้

หากต้องการเปิดใช้งานไฟฉาย ให้ปัดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกาหรือกดปุ่มเม็ดยกดแล้วเลือก **แผงควบคุม** เลื่อนไปที่ **ไฟฉาย** และเปิดด้วยการแตะที่ตัวเลือกนี้หรือกดปุ่มเม็ดยกด

หากต้องการปิดไฟฉาย ให้กดปุ่มเม็ดยกดหรือปิดไปทางขวา

## 3.15. สัญญาณเตือน

ในเมนู **สัญญาณปลุก** ของนาฬิกา ภายใต้ **การตั้งค่า** คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนแบบปรับได้หลายลักษณะ

คุณสามารถตั้งค่าการเตือนสำหรับพระอาทิตย์ขึ้นและตก และแจ้งเตือนพายุ ดู **3.15.1. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก** และ **3.15.2. การแจ้งเตือนพายุ**

### 3.15.1. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก

สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกใน Suunto Race จะปรับตัวให้เข้ากับตำแหน่งของคุณได้ แทนที่จะตั้งเวลาแบบที่กำหนดไว้ คุณสามารถตั้งการเตือนล่วงหน้าว่าต้องการรับสัญญาณเตือนก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกตามเวลาจริงได้

เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกจะกำหนดจาก GPS เพื่อให้นาฬิกาใช้ข้อมูล GPS จากการใช้งาน GPS ครั้งล่าสุด

วิธีตั้งสัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตก:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มเม็ดยกดค้างไว้เพื่อเข้าสู่ **การตั้งค่า**

2. เลื่อนไปที่ **สัญญาณปลุก** และเข้าสู่เมนูด้วยการแตะที่ชื่อเมนูหรือกดปุ่มกลาง
3. เลื่อนไปยังสัญญาณเตือนที่ต้องการตั้งและเลือกสัญญาณเตือนนั้น โดยแตะที่ชื่อหรือกดปุ่มเม็คมะยม



4. ตั้งเวลาเป็นชั่วโมงและนาทีที่ต้องการก่อนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกโดยใช้ปุ่มเม็คมะยมเพื่อเลื่อนขึ้นและลง หรือด้วยการปัดขึ้นและลงบนหน้าจอ และยืนยันด้วยปุ่มกลาง



5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อขึ้นขั้นและออก



**เคล็ดลับ:** หน้าปัดนาฬิกายังแสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกได้ด้วย



**หมายเหตุ:** เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกและการเตือนต้องใช้ GPS แบบกำหนดไว้ เวลาจะกะพริบจนกว่าข้อมูล GPS จะพร้อมใช้งาน

### 3.15.2. การแจ้งเตือนพายุ

การลดลงอย่างมีนัยสำคัญของความกดดันของบรรยากาศจะหมายถึงพายุกำลังจะมาและคุณควรหาที่กำบัง เมื่อการแจ้งเตือนพายุทำงานอยู่ Suunto Race จะส่งเสียงแจ้งเตือนและแสดงสัญลักษณ์พายุเมื่อความดันลดลง 4 hPa (0.12 inHg) หรือมากกว่านั้นในช่วงเวลา 3 ชั่วโมง

วิธีเปิดทำการแจ้งเตือนพายุ:

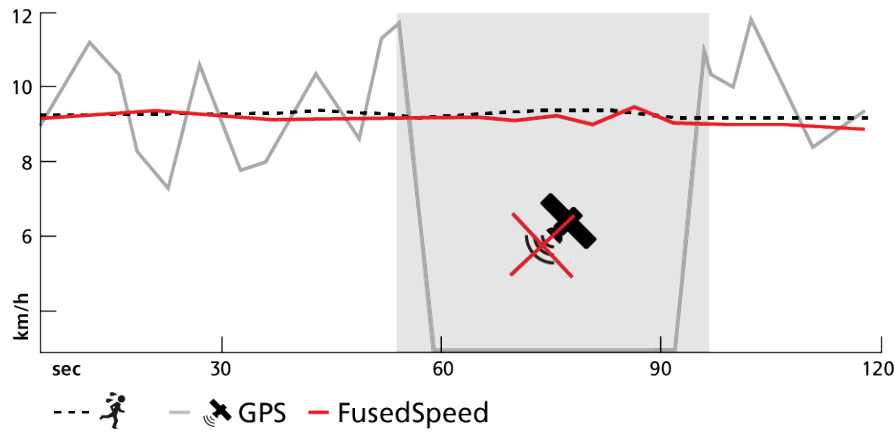
1. จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มเม็คมะยมค้างไว้เพื่อเข้าสู่ **การตั้งค่า**
2. เลื่อนไปที่ **สัญญาณปลุก** และเข้าสู่เมนูด้วยการแตะที่ชื่อเมนูหรือกดปุ่มเม็คมะยม
3. เลื่อนไปที่ **แจ้งเตือนพายุ** และสลับเปิด/ปิดได้ด้วยการแตะที่ชื่อหรือกดปุ่มเม็คมะยม

เมื่อการแจ้งเตือนพายุส่งสัญญาณเตือน ให้กดปุ่มใดก็ได้เพื่อปิดเสียง หากไม่ได้กดปุ่ม การแจ้งเตือนจะดังนาน 1 นาที สัญลักษณ์พายุยังคงอยู่บนจอแสดงผลจนกว่าสภาพอากาศจะเสถียร (ความดันลดลงช้า ๆ)

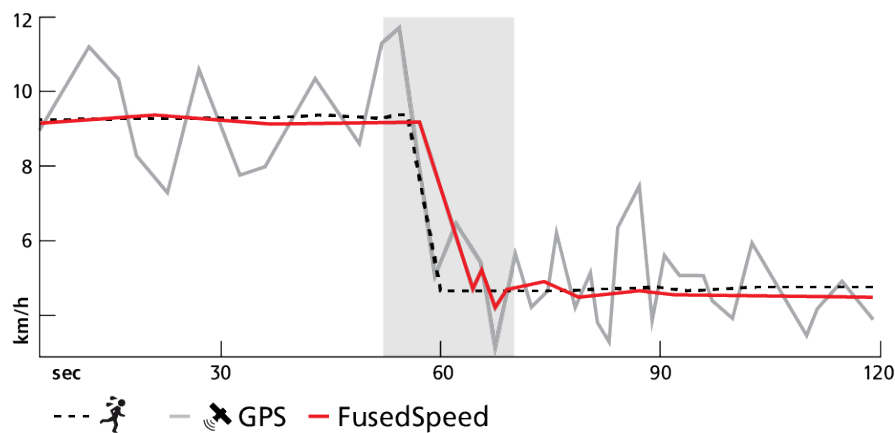


### 3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ เป็นการผสาน GPS และการอ่านความเร็วจากเซ็นเซอร์ที่ข้อมือเพื่อวัดความเร็วในการวิ่งอย่างแม่นยำมากขึ้น มีการกรองสัญญาณ GPS โดยขึ้นอยู่กับความเร็วที่ข้อมือ ทำให้อุปกรณ์สามารถอ่านความเร็วการวิ่งที่ได้แม่นยำขึ้นและการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่รวดเร็วขึ้น



FusedSpeed จะให้ประโยชน์มากที่สุดเมื่อคุณต้องการอ่านความเร็วตอนได้สูงในระหว่างออกกำลังกาย เช่น เมื่อวิ่งบนพื้นที่ขรุขระหรือในระหว่างวิ่งข้ามสลับเร็ว เช่น หากสัญญาณ GPS หลุดชั่วคราว Suunto Race จะสามารถแสดงผลการอ่านความเร็วได้อย่างแม่นยำต่อไปโดยใช้ตัววัดความเร็วที่ปรับเทียบด้วย GPS



 **เคล็ดลับ:** เพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องที่สุดจาก FusedSpeed แนะนำให้เลือกรูปที่นาฬิกาอย่างรวดเร็ว หากคุณถือนาฬิกาไว้ตรงหน้าโดยไม่ขยับ จะลดความแม่นยำของค่าที่อ่าน

FusedSpeed จะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติในระหว่างวิ่งและกิจกรรมประเภทอื่นๆ ที่คล้ายกัน เช่น โยริ่นเพียริง ฟลอร์บอลและฟุตบอล

### 3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ ให้การอ่านความสูงที่มีการรวมกันของจีพีเอสและความสูงจากบรรยากาศ โดยจะช่วยลดผลกระทบจากข้อผิดพลาดชั่วคราวและชดเชยในการอ่านค่าความสูงสุดท้าย

 **หมายเหตุ:** ในการตั้งค่าเริ่มต้น ความสูงจะถูกวัดด้วย FusedAlti ระหว่างการออกกำลังกายที่ใช้ GPS และระหว่างการนำทาง เมื่อปิด GPS ความสูงจะถูกวัดด้วยเซ็นเซอร์ความกดอากาศ

### 3.18. เครื่องวัดความสูง

Suunto Race ใช้ความกดดันของบรรยากาศในการวัดระดับความสูง คุณต้องกำหนดจุดอ้างอิงความสูงเพื่อให้อ่านค่าได้ถูกต้อง ซึ่งอาจใช้ระดับความสูงปัจจุบันได้ หากคุณทราบค่าที่แน่นอน หรือใช้ FusedAlti (ดู 3.17. FusedAlti™) ในการกำหนดจุดอ้างอิงโดยอัตโนมัติ

กำหนดจุดอ้างอิงของคุณได้จากการตั้งค่าในส่วน **ความสูงและความกดอากาศ**



### 3.19. รูปแบบตำแหน่ง

รูปแบบตำแหน่งเป็นการแสดงตำแหน่ง GPS ของคุณในนาฬิกา รูปแบบทุกแบบสัมพันธ์กับตำแหน่งเดียวกัน แต่แสดงออกมาต่างกัน

คุณสามารถเปลี่ยนรูปแบบตำแหน่งได้ในการตั้งค่านาฬิกาจากส่วน การนำทาง (การนำทาง) » รูปแบบตำแหน่ง (รูปแบบตำแหน่ง)

ละติจูด/ลองจิจูดเป็นกริดที่ใช้แพร่หลายที่สุดและมี 3 รูปแบบ ดังนี้

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

รูปแบบตำแหน่งอื่นที่ใช้โดยทั่วไปมีดังนี้

- UTM (Universal Transverse Mercator) แสดงตำแหน่งแนวนอนแบบสองมิติ
- MGRS (Military Grid Reference System) เป็นส่วนขยายของ UTM และประกอบด้วยตัวกำหนดโซนกริด ตัวกำหนด 100,000 ตารางเมตร และตำแหน่งแบบตัวเลข

Suunto Race นอกจากนี้ยังรองรับตำแหน่งท้องถิ่นในรูปแบบต่อไปนี้ด้วย

- BNG (อังกฤษ)
- ETRS-TM35FIN (ฟินแลนด์)
- KKJ (ฟินแลนด์)
- IG (ไออร์แลนด์)
- RT90 (สวีเดน)
- SWEREF 99 TM (สวีเดน)
- CH1903 (สวิตเซอร์แลนด์)
- UTM NAD27 (อะแลสกา)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (นิวซีแลนด์)



**หมายเหตุ:** รูปแบบตำแหน่งบางรูปแบบไม่สามารถใช้ในพื้นที่ทางตอนเหนือ 84 องศาและทางตอนใต้ 80 องศาหรือนอกประเทศที่มีไว้ให้ใช้ หากอยู่นอกพื้นที่ที่ได้รับอนุญาต พิกัดตำแหน่งของคุณจะไม่แสดงบนนาฬิกา

### 3.20. ข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูรายละเอียดซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์ของนาฬิกาได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป (ทั่วไป)** » **เกี่ยวกับ (เกี่ยวกับ)**

### 3.21. การรีเซ็ตนาฬิกา

นาฬิกา Suunto มีการรีเซ็ตสองรูปแบบเพื่อแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกัน:

- แบบแรกคือซอฟต์แวร์รีเซ็ต หรือที่เรียกว่าการรีเซ็ต
- แบบที่สองคือฮาร์ดรีเซ็ต ซึ่งก็คือการรีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงาน

#### ซอฟต์แวร์รีเซ็ต (รีเซ็ต):

การรีเซ็ตนาฬิกาอาจช่วยให้ในสถานการณ์ต่อไปนี้:

- นาฬิกาไม่ตอบสนองต่อการกดปุ่ม และหรือปิด (หน้าจอสัมผัสไม่ทำงาน)
- หน้าจอค้างหรือว่างเปล่า
- ไม่สั่น เช่น ในขณะที่กดปุ่ม

- ฟังก์ชันของนาฬิกาไม่ทำงานในแบบที่คาด เช่น นาฬิกาไม่บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ (ไฟ LED แสดงอัตราการเต้นของหัวใจแบบออฟดิสคอลไม่กะพริบ) หรือเข็มทิศไม่ปรับเทียบจนแล้วเสร็จ เป็นต้น
- ตัวนับจำนวนก้าวไม่นับจำนวนก้าวในแต่ละวันของคุณเลข (จำนวนก้าวที่บันทึกไว้อาจแสดงผลล่าช้าภายในแอป)



**หมายเหตุ:** การรีเซ็ตจะยุติและบันทึกการออกกำลังกายที่กำลังทำค้างไว้ โดยทั่วไป ข้อมูลการออกกำลังกายจะไม่หายไป แต่บางสถานการณ์ การขอฟรีเซ็ตอาจทำให้หน่วยความจำเสียหายได้

กดปุ่มบนค้างไว้ 12 วินาที และปล่อยเพื่อทำขอฟรีเซ็ต

มีสถานการณ์เฉพาะที่การทำขอฟรีเซ็ตอาจไม่แก้ไขปัญหา และต้องใช้การรีเซ็ตแบบที่สอง หากการทำตามขั้นตอนข้างต้นไม่สามารถแก้ไขปัญหของคุณได้ การทำฮาร์ดรีเซ็ตอาจช่วยได้

## ฮาร์ดรีเซ็ต (รีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงาน):

การรีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงานจะเรียกคืนค่าทั้งหมดของนาฬิกากลับเป็นค่าเริ่มต้น ซึ่งจะลบข้อมูลทั้งหมดออกจากรายการนาฬิกา รวมถึงข้อมูลการออกกำลังกาย ข้อมูลและการตั้งค่าส่วนบุคคลที่ไม่ได้ซิงค์กับแอป Suunto หลังจากฮาร์ดรีเซ็ตแล้ว คุณต้องตั้งค่านาฬิกา Suunto ใหม่ตั้งแต่ต้น

อาจทำการรีเซ็ตนาฬิกากลับเป็นค่าจากโรงงานได้ในสถานการณ์ต่อไปนี้:

- ตัวแทนฝ่ายบริการลูกค้าของ Suunto แนะนำให้คุณทำซึ่งเป็นขั้นตอนหนึ่งของการแก้ไขปัญหา
- การทำขอฟรีเซ็ตไม่ได้แก้ไขปัญหา
- แบตเตอรี่มีอายุการใช้งานสั้นลงอย่างเห็นได้ชัด
- นาฬิกาไม่ได้เชื่อมต่อกับ GPS และการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล
- นาฬิกามีปัญหาเรื่องการเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ Bluetooth (เช่น Smart Sensor หรือแอปบนมือถือ) และการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล

คุณรีเซ็ตค่าของนาฬิกากลับเป็นค่าจากโรงงานได้ผ่านทาง **การตั้งค่า** บนนาฬิกา เลือก **ทั่วไป** และเลื่อนลงไปที่ **รีเซ็ตการตั้งค่า** ข้อมูลทั้งหมดบนนาฬิกาจะถูกลบขณะรีเซ็ต เริ่มการรีเซ็ตได้โดยเลือก **รีเซ็ต**



**หมายเหตุ:** การรีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงานจะลบข้อมูลการจับคู่ก่อนหน้าทันทีที่เก็บไว้ในนาฬิกา หากจะเริ่มจับคู่กับแอป Suunto อีกครั้ง แนะนำให้คุณลบการจับคู่ก่อนหน้านี้ออกจากแอป Suunto และ Bluetooth ของโทรศัพท์ก่อนผ่านตัวเลือกอุปกรณ์ที่จับคู่



**หมายเหตุ:** ทำตามสถานการณ์ทั้งสองนี้เฉพาะเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินเท่านั้น และไม่ควรทำเป็นปกติ หากยังเกิดปัญหาอยู่ แนะนำให้ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าหรือส่งนาฬิกาคืนศูนย์บริการรับอนุญาตเพื่อทำการตรวจสอบ

## 4. การบันทึกการออกกำลังกาย

นอกจากการเฝ้าดูกิจกรรมตลอดทุกวัน 24 ชั่วโมงแล้ว คุณยังใช้นาฬิกาบันทึกการออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดูข้อมูลอย่างละเอียดและติดตามความคืบหน้าได้

วิธีบันทึกการออกกำลังกาย:

1. ใส่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ (อุปกรณ์เสริม)
2. ปิดลงจากหน้าปัดนาฬิกาหรือหมุนปุ่มเม็ดมะขม
3. ค้นหาโหมดกีฬาที่คุณต้องการได้ด้วยการเลื่อนขึ้นและเลือกโดยกดปุ่มเม็ดมะขม
4. โหมดกีฬาแต่ละโหมดจะมีตัวเลือกที่ไม่เหมือนกัน ให้ปิดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดมะขมเพื่อเลื่อนตัวเลือก และปรับตัวเลือกเหล่านั้นด้วยการกดปุ่มเม็ดมะขม
5. ชุดไอคอนจะปรากฏเหนือตัวบ่งชี้เริ่มต้น โดยขึ้นอยู่กับการตั้งค่าที่ใช้กับโหมดกีฬา (เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ หรือ GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว)
  - ไอคอนลูกศร (GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะที่ค้นหา และเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อพบสัญญาณ
  - ไอคอนรูปหัวใจ (อัตราการเต้นของหัวใจ) จะกะพริบเป็นสีเทาขณะที่ค้นหาและเมื่อพบสัญญาณจะเปลี่ยนเป็นหัวใจสีเขียวที่ติดอยู่กับเข็มขัดหากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ หรือหัวใจที่มีสีโดยไม่ต้องใช้เข็มขัดหากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล
  - จมูกมองเห็นไอคอนทางซ้ายเฉพาะเมื่อคุณมี POD ที่จับคู่แล้ว และไอคอนจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อตรวจพบสัญญาณ POD

นอกจากนี้ยังมีการประมาณแบตเตอรี่ที่มองเห็นได้ซึ่งจะบอกคุณว่าคุณสามารถออกกำลังกายได้กี่ชั่วโมงก่อนที่จะหมดแบตเตอรี่

หากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ แต่ไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเทาเท่านั้น (หมายความว่าเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลทำงานอยู่) ให้ตรวจสอบว่าเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจจับคู่แล้ว ดูที่ 3.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์ และลองอีกครั้ง

เราขอแนะนำให้คุณรอให้แต่ละไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียวก่อนเริ่มการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำมากขึ้น เริ่มต้นการบันทึกโดยเลือก **เริ่ม**



เมื่อเริ่มบันทึกแล้ว หน้าจออัตราการเต้นของหัวใจที่เลือกจะถูกล็อก และเปลี่ยนแปลงไม่ได้ในระหว่างที่ยังฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง

6. คุณสามารถสลับหน้าจอในขณะที่บันทึกโดยการกดปุ่มเม็ดมะขม
7. กดปุ่มบนเพื่อหยุดบันทึกชั่วคราว ตัวจับเวลาเริ่มกะพริบที่ด้านล่างของหน้าจอเพื่อแสดงจำนวนเวลาที่ได้กดหยุดบันทึกชั่วคราวไว้



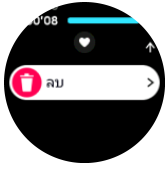
8. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการตัวเลือก
9. หยุดและบันทึกได้ด้วยการเลือก **เสร็จสิ้น**



**หมายเหตุ:** คุณยังสามารถลบบันทึกการออกกำลังกายของตัวเองได้ด้วยการเลือก **ลบ**

หลังจากที่คุณหยุดการบันทึก จะมีข้อความถามว่าคุณรู้สึกร่างอย่างไร คุณสามารถตอบหรือข้ามคำถามได้ (โปรดดูที่ 4.11. ความรู้สึก) หน้าจอถัดไปจะแสดงสรุปกิจกรรมที่คุณเรียกดูได้ผ่านหน้าจอสัมผัสหรือหมุนปุ่มเม็ดมะขม

หากคุณทำบันทึกที่ไม่ต้องการเก็บไว้ คุณสามารถลบการบันทึกได้โดยเลื่อนไปใต้สรุป แล้วแตะปุ่มลบ นอกจากนี้ คุณยังสามารถลบบันทึกในลักษณะเดียวกันออกจากสมุดจดรายการต่างๆ



#### 4.1. โหมดกีฬา

นาฬิกามีโหมดกีฬาที่ตั้งไว้แล้วมากมายให้เลือก โหมดเหล่านี้จะออกมาเพื่อกิจกรรมและวัตถุประสงค์แบบเจาะจง ตั้งแต่การเดินเล่นข้างนอกไปจนถึงการแข่งขันไตรกีฬา

ก่อนบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ 4. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณสามารถดูและเลือกจากรายการ โหมดกีฬาได้

โหมดกีฬาแต่ละโหมดมีชุดจอแสดงผลที่ไม่ซ้ำกันซึ่งแสดงข้อมูลที่แตกต่างกันไปตามโหมดกีฬาที่คุณเลือก คุณสามารถแก้ไขและปรับแต่งข้อมูลที่แสดงบนหน้าปัดนาฬิการะหว่างการออกกำลังกายด้วยแอป Suunto

เรียนรู้วิธีปรับแต่งโหมดกีฬาในแอป Suunto (Android) หรือแอป Suunto (iOS)

#### 4.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถนำทางไปตามเส้นทางหรือไปที่จุดสนใจได้ในขณะที่กำลังบันทึกการออกกำลังกาย

โหมดกีฬาที่ใช้กำหนดให้ต้องเปิด GPS ไว้เพื่อเข้าถึงตัวเลือกการนำทาง หากความแม่นยำ GPS ในโหมดกีฬาเป็น OK (ปานกลาง) หรือ Good (ดี) เมื่อคุณเลือกเส้นทางหรือจุดสนใจ ความแม่นยำ GPS จะเปลี่ยนเป็น Best (ดีที่สุด)

วิธีนำทางขณะออกกำลังกาย:

1. สร้างเส้นทางหรือจุดสนใจในแอป Suunto และซิงค์นาฬิกาของคุณ หากคุณยังไม่ได้ทำ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS
3. เลื่อนลงและเลือก การนำทาง
4. ปิดขึ้นและลงหรือใช้ปุ่มเม็ดยกเพื่อเลือกตัวเลือกการนำทางแล้วกดปุ่มเม็ดยก
5. เลือกเส้นทางหรือจุดสนใจที่คุณต้องการนำทางแล้วกดปุ่มเม็ดยก จากนั้นกดปุ่มบนเพื่อเริ่มการนำทาง
6. เลื่อนขึ้นไปเพื่อดูมุมมองเริ่มต้นและเริ่มต้นการบันทึกตามปกติ

ในขณะที่ออกกำลังกาย ให้กดปุ่มเม็ดยกเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอการนำทางซึ่งแสดงเส้นทางหรือจุดสนใจที่คุณเลือกไว้ โปรดดูข้อมูลหน้าจอการนำทางเพิ่มเติมได้จาก 5.5.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ และ 5.4. เส้นทาง

กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทางในหน้าจอนี้ จากตัวเลือกการนำทาง คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้ เช่น เลือกเส้นทางอื่นหรือจุดสนใจอื่นๆ ตรวจสอบพิกัดที่ตั้งปัจจุบันของคุณ รวมถึงยุติการนำทางโดยเลือก เส้นทาง

##### 4.2.1. ค้นหาย้อนกลับ

หากใช้ GPS ในการบันทึกกิจกรรม Suunto Race จะบันทึกจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายไว้โดยอัตโนมัติ ด้วย ค้นหาย้อนกลับ Suunto Race จะใช้การค้นหาย้อนกลับเพื่อช่วยให้คุณกลับสู่จุดเริ่มต้นได้โดยตรง

วิธีเริ่มค้นหาย้อนกลับ:

1. เริ่มการออกกำลังกายด้วย GPS
2. กดปุ่มเม็ดยกจนกว่าจะถึงหน้าจอการนำทาง
3. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัด
4. เลื่อนไปที่ ค้นหาย้อนกลับ และแตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อเลือก

คำแนะนำในการนำทางจะปรากฏในหน้าจอการนำทาง



#### 4.2.2. เกาะติดเส้นทาง

ในสภาพแวดล้อมในเมือง GPS จะพยายามติดตามคุณให้ได้อย่างถูกต้อง หากคุณเลือกเส้นทางใดเส้นทางหนึ่งที่กำหนดไว้ล่วงหน้าและไปตามเส้นทางนั้น GPS ของนาฬิกาจะคุณนำมาใช้เพื่อค้นหาตำแหน่งที่คุณอยู่บนเส้นทางที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเท่านั้น ไม่ใช่การสร้างเส้นทางจากการวิ่ง เส้นทางที่บันทึกจะเหมือนกับเส้นทางที่ใช้สำหรับการวิ่ง



วิธีใช้ เกาะติดเส้นทาง ในระหว่างการออกกำลังกาย:

1. สร้างเส้นทางในแอป Suunto และซิงค์นาฬิกาของคุณ หากคุณยังไม่ได้ทำ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS
3. เลื่อนลงและเลือก การนำทาง
4. เลือก เกาะติดเส้นทาง และกดปุ่มกลาง
5. เลือกเส้นทางที่คุณต้องการนำทาง แล้วกดปุ่มกลาง

เริ่มออกกำลังกายตามปกติและไปตามเส้นทางที่เลือก

#### 4.3. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย

ตั้งเป้าหมายที่แตกต่างกันได้ด้วย Suunto Race ของคุณเมื่อออกกำลังกาย

หากโหมดกีฬาที่เลือกไว้มีตัวเลือกเป้าหมาย คุณสามารถปรับค่าเหล่านี้ก่อนเริ่มบันทึกโดยปัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยก



วิธีออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายทั่วไป:

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยกและเลือก เป้าหมาย
2. เลือก ระยะเวลา หรือ ระยะทาง
3. เลือกเป้าหมาย
4. เลื่อนขึ้นและเริ่มออกกำลังกาย

เมื่อเปิดเป้าหมายทั่วไปแล้ว แถบแสดงเป้าหมายจะปรากฏขึ้นทุกครั้งที่มีการแสดงข้อมูลความถี่หน้า



นอกจากนี้ คุณจะได้รับแรงกระตุ้นเมื่อคุณทำตามเป้าหมายได้ 50% และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่คุณกำหนดแล้ว

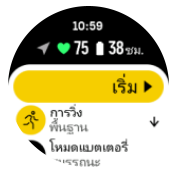
วิธีออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายความเข้มข้น:

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยกและเลือก **โซนเข้มข้น**
2. เลือก **โซน HR**, **โซนวางระยะ** หรือ **โซนใช้กำลัง**  
(ตัวเลือกจะขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาที่เลือกไว้และขึ้นอยู่กับว่าคุณมี Power POD ที่จับคู่กับนาฬิกาหรือไม่)
3. เลือกโซนเป้าหมาย
4. เลื่อนขึ้นและเริ่มออกกำลังกาย

#### 4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่

Suunto Race ของคุณมีระบบจัดการพลังงานแบตเตอรี่ที่ใช้เทคโนโลยีแบตเตอรี่อัจฉริยะ เพื่อช่วยให้แบตเตอรี่ในนาฬิกาของคุณไม่หมดในเวลาที่คุณต้องการมากที่สุด

ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ 4. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณจะเห็นการประมาณอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ในโหมดแบตเตอรี่ปัจจุบัน



มีโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสี่โหมด **สมรรถนะ** (ค่าเริ่มต้น), **ความอด**, **อัลตรา** และ **ทัวร์** การเปลี่ยนระหว่างโหมดเหล่านี้จะไม่แค่เพียงเปลี่ยนอายุการใช้งานแบตเตอรี่ แต่ยังเปลี่ยนประสิทธิภาพการทำงานของนาฬิกาอีกด้วย



**หมายเหตุ:** โดยค่าเริ่มต้น โหมด **ทัวร์** จะปิดใช้งานการติดตาม HR ทั้งหมด (ทั้งที่ข้อมือและที่หน้าอก)

ขณะอยู่ในหน้าจอเริ่มต้น ให้เลื่อนลงและเลือก **โหมดแบตเตอรี่** เพื่อเปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่และดูว่าแต่ละโหมดมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของนาฬิกาอย่างไร



#### การแจ้งเตือนแบตเตอรี่

นอกเหนือจากโหมดแบตเตอรี่แล้ว นาฬิกาของคุณจะใช้การแจ้งเตือนอัจฉริยะเพื่อช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าคุณมีแบตเตอรี่เพียงพอสำหรับการผจญภัยครั้งต่อไป เช่น การแจ้งเตือนบางอย่างที่เป็นแบบป้องกันล่วงหน้าที่อิงตามประวัติการใช้งานของคุณ นอกจากนี้คุณจะได้รับแจ้ง เช่น เมื่อนาฬิกาแจ้งเตือนว่าแบตเตอรี่ของคุณเหลือน้อยขณะบันทึกกิจกรรม โดยนาฬิกาจะแนะนำให้เปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่ โดยอัตโนมัติ

นาฬิกาของคุณจะแจ้งเตือนคุณเมื่อแบตเตอรี่เหลือ 20% และแจ้งเตือนอีกครั้งที่ 10%



**ข้อควรระวัง:** ใช้สายชาร์จที่ให้มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ทุกครั้งที่คุณชาร์จ Suunto Race ของคุณ

#### 4.5. การออกกำลังกายมัลติสปอร์ต

Suunto Race มีโหมดกีฬา ไดรกกีฬา ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า ที่คุณสามารถติดตามการออกกำลังกายและการแข่งขัน ไดรกกีฬา ได้ แต่ถ้าคุณต้องการติดตามกิจกรรมมัลติสปอร์ตประเภทอื่น คุณสามารถทำได้ง่ายๆ จากนาฬิกาโดยตรง

วิธีใช้การออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ต:

1. เลือกโหมดกีฬาที่คุณต้องการใช้เป็นส่วนแรกของการออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ต

2. เริ่มการบันทึกการออกกำลังกายตามปกติ
3. กดปุ่มบนข้างไว้สองวินาทีเพื่อเข้าสู่เมนูหลักสปอร์ต
4. เลือกโหมดกีฬาถัดไปที่คุณต้องการใช้ แล้วกดปุ่มกลาง
5. การบันทึกกีฬาโหมดใหม่จะเริ่มขึ้นทันที



**เคล็ดลับ:** คุณสามารถเปลี่ยนโหมดกีฬาได้หลายครั้งเท่าที่ต้องการในระหว่างการบันทึกหนึ่งครั้ง รวมถึงโหมดกีฬาที่คุณเคยใช้

## 4.6. การดำน้ำตื้นและการดำน้ำแบบนางเงือก

คุณสามารถใช้ Suunto Race สำหรับการดำน้ำตื้นและการดำน้ำแบบนางเงือก กิจกรรมทั้งสองอย่างนี้ถือเป็นโหมดกีฬาปกติ และเลือกได้เหมือนกับโหมดกีฬาอื่น ๆ ดูที่ 4. การบันทึกการออกกำลังกาย

Suunto Race สามารถวัดความลึกได้ถึง 10 ม. แต่รุ่นนี้กันน้ำได้ไม่เกิน 100 ม. ตามมาตรฐาน ISO 22810

โหมดกีฬาเหล่านี้มีหน้าจอออกกำลังกาซึ่งหน้าจอก็จะเน้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำน้ำ หน้าจอออกกำลังกาทั้งสี่หน้าจอคือ:

**พื้นผิว**



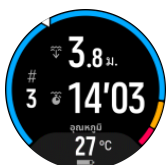
**การนำทาง**



**ช่วงที่ดำน้ำ**



**ได้น้ำ**



**หมายเหตุ:** หน้าจอสัมผัสจะไม่ทำงานเมื่อนาฬิกาอยู่ใต้น้ำ

มุมมองเริ่มต้นสำหรับ การดำน้ำตื้น และการดำน้ำแบบนางเงือก คือมุมมองพื้นผิว เมื่อบันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถเรียกดูมุมมองต่าง ๆ ได้ด้วยการกดปุ่มกลาง

Suunto Race จะสลับระหว่างมุมมองพื้นผิวและได้น้ำให้โดยอัตโนมัติ หากคุณอยู่ต่ำกว่าผิวน้ำเกิน 1 ม. (3.2 ฟุต) มุมมองได้น้ำจะทำงาน

เมื่อใช้โหมด การดำน้ำตื้น นาฬิกาจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้องโผล่พ้นน้ำเป็นช่วง ๆ เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ท้าทายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติตามนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ:

- ชิงค้ำนาฬิกา กับแอป Suunto ก่อนการดำน้ำขึ้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ GPS โดยใช้ข้อมูลล่าสุดจากวงโคจรของดาวเทียม
- หลังจากเลือกโหมด การดำน้ำขึ้น โปรแกรมอย่างน้อยสามนาทีก่อนเริ่มกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อให้เวลา GPS จับสัญญาณที่แรงพอ



**เคล็ดลับ:** ในระหว่างการดำน้ำขึ้น เราขอแนะนำให้คุณพักมือไว้ที่หลังส่วนล่างเพื่อให้ น้ำเคลื่อนไหวได้ดี และใช้การวัดระยะทางได้อย่างดีที่สุด



**คำเตือน:** Suunto Race ไม่เหมาะสำหรับนักดำน้ำสุกษาที่ผ่านการรับรอง การดำน้ำสุกษาในเชิงสันตนาการอาจทำให้นักดำน้ำเจอกับระดับความลึกและสภาวะที่มีแนวโน้มว่าจะเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดการเจ็บป่วยจากโรคน้ำหนึบ (DCS) และข้อผิดพลาดที่อาจทำให้นักดำน้ำบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้ นักดำน้ำที่ผ่านการฝึกอบรมควรใช้คอมพิวเตอร์ดำน้ำที่พัฒนาขึ้นเพื่อการดำน้ำลึกเสมอ

## 4.7. การว่ายน้ำ

คุณสามารถใช้ Suunto Race สำหรับการว่ายน้ำในสระหรือแหล่งน้ำเปิด

เมื่อใช้โหมดกีฬาว่ายน้ำในสระ นาฬิกาจะใช้เวลาของสระว่ายน้ำเพื่อระบุระยะทาง คุณสามารถเปลี่ยนความยาวของสระว่ายน้ำได้ตามต้องการ โดยใช้ตัวเลือกโหมดกีฬา ก่อนเริ่มว่ายน้ำ

ส่วนการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้องโผล่พ้นน้ำเป็นช่วงๆ เหมือนกับการว่ายน้ำฟรีสไตล์เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ท้าทายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติดังนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ

- ชิงค้ำนาฬิกา กับบัญชีออนไลน์ก่อนที่คุณจะว่ายน้ำเพื่อปรับ GPS ให้เหมาะสมด้วยข้อมูลวงโคจรดาวเทียมใหม่ล่าสุด
- หลังจากเลือกโหมดกีฬาว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดและจับสัญญาณ GPS ได้แล้ว โปรแกรมอย่างน้อยสามนาทีก่อนเริ่มว่ายน้ำ ทั้งนี้เพื่อให้เวลา GPS จับสัญญาณที่แรงพอ

## 4.8. การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

การออกกำลังกายแบบอินเทอร์วัลหรือหนักสลับเบาเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบที่พบได้ทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากและน้อยโดยทำเป็นชุดซ้ำๆ กัน คุณสามารถใช้ Suunto Race ระบุรอบการออกกำลังกายในโหมดกีฬาแต่ละประเภทได้

เมื่อต้องการกำหนดรอบการออกกำลังกาย คุณต้องตั้งค่าทั้งหมด 4 รายการ ดังนี้:

- ช่วงเวลา: เปิด/ปิดเพื่อใช้การฝึกแบบหนักสลับเบา เมื่อเปิดการตั้งค่านี้ ระบบจะเพิ่มการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬา
- การเกิดซ้ำ: จำนวนชุดช่วงเวลา + การฟื้นตัวที่ต้องการทำ
- รอบการออกกำลังกาย: รอบระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างหนัก ตามระยะทางหรือระยะเวลา
- การฟื้นตัว: เวลาพักในช่วงรอบการออกกำลังกาย ตามระยะทางหรือระยะเวลา

หากใช้ระยะทางเป็นตัวกำหนดรอบการออกกำลังกาย คุณต้องอยู่ในโหมดกีฬาที่มีการวัดระยะทาง โดยอาจวัดจาก GPS หรือจาก POD เท้าหรือจักรยานได้



**หมายเหตุ:** หากคุณกำลังใช้รอบการออกกำลังกายอยู่ คุณจะไม่สามารถเปิดใช้งานการนำทางได้

วิธีฝึกแบบกำหนดรอบการออกกำลังกาย:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปั๊มขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดมะขมเพื่อเลื่อนลงไป **ช่วงเวลา** และแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มเม็ดมะขม
2. เปิด **ช่วงเวลา** และปรับการตั้งค่าที่อธิบายไว้ข้างต้น
3. เลื่อนกลับไปปุ่มมองเริ่มต้น และเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
4. กดปุ่มเม็ดมะขมจนกว่าจะเข้าไปยังรอบการออกกำลังกายที่แสดงและกดปุ่มบนเมื่อพร้อมที่จะเริ่มออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา



5. หากต้องการหยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา ก่อนที่จะออกกำลังกายครบทุกชุด ให้กดปุ่มเม็ดมะขมเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬาและปิด **ช่วงเวลา**



**หมายเหตุ:** ในขณะที่ใช้น้ำจืดรอบการออกกำลังกาย ปุ่มกดจะทำงานตามปกติ เช่น กดปุ่มบนเพื่อหยุดการบันทึกการออกกำลังกายชั่วคราว ไม่ใช่หยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาเพียงอย่างเดียว

หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว ระบบจะปิดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬานั้น โดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม การตั้งค่าอื่นๆ จะยังคงอยู่เพื่อให้คุณเริ่มออกกำลังกายแบบเดียวกัน เมื่อใช้โหมดกีฬานั้นในครั้งหน้าได้ง่ายๆ

## 4.9. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ

การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติจะหยุดบันทึกการออกกำลังกายเมื่อคุณเคลื่อนไหวช้ากว่า 2 กม./ชม. (1.2 ไมล์ต่อชั่วโมง [mph]) เมื่อความเร็วเพิ่มขึ้นมากกว่า 3 กม./ชม. (1.9 ไมล์ต่อชั่วโมง [mph]) ระบบจะบันทึกต่อโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถเปิด/ปิดโหมดหยุดชั่วคราวอัตโนมัติสำหรับโหมดกีฬาแต่ละโหมดในมุมมองเริ่มออกกำลังกายในนาฬิกาก่อนที่จะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย

หากคุณเปิดฟังก์ชันนี้และหยุดการบันทึกไว้ชั่วคราวโดยอัตโนมัติ ตัวจับเวลาจะเริ่มกะพริบที่ด้านล่างของหน้าจอเพื่อแสดงจำนวนเวลาที่ได้กดหยุดบันทึกชั่วคราวไว้



คุณสามารถปล่อยให้เครื่องบันทึกต่อโดยอัตโนมัติเมื่อเริ่มเคลื่อนไหวอีกครั้ง หรือกดบันทึกเองด้วยการกดปุ่มบน

## 4.10. แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง

สามารถแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงพร้อมข้อมูลอันมีค่าระหว่างการออกกำลังกาย ความคิดเห็นสามารถช่วยให้คุณติดตามความคืบหน้าและให้ตัวบ่งชี้ที่มีประโยชน์ ขึ้นอยู่กับตัวเลือกความคิดเห็นที่คุณเลือก แสดงความคิดเห็นด้วยเสียงมาจากโทรศัพท์ของคุณ ดังนั้นนาฬิกาของคุณต้องจับคู่กับแอป Suunto

วิธีเปิดใช้งานการแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงก่อนออกกำลังกาย:

1. ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงและเลือก **แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง**
2. สลับเปิด **แสดงความคิดเห็นด้วยเสียงจากแอป**
3. เลื่อนลงและเลือกแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงที่ต้องการเปิดใช้งานโดยสลับเปิด/ปิด
4. ย้อนกลับไปที่และเริ่มออกกำลังกายตามปกติ

โทรศัพท์ของคุณจะแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงต่างๆ ในระหว่างการออกกำลังกาย โดยขึ้นอยู่กับตัวเลือกความคิดเห็นด้วยเสียงที่คุณเปิดใช้งาน

วิธีเปิดใช้งานการแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงระหว่างการออกกำลังกาย:

1. กดปุ่มบนเพื่อหยุดการออกกำลังกายชั่วคราว
2. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการตัวเลือก
3. เลือก **แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง**
4. เลื่อนลงและเลือก **แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง**
5. สลับเปิด **แสดงความคิดเห็นด้วยเสียงจากแอป**
6. เลื่อนลงและเลือกแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงที่ต้องการเปิดใช้งานโดยสลับเปิด/ปิด
7. ย้อนกลับแล้วออกกำลังกายต่อไปด้วยการกดปุ่มบน

## 4.11. ความรู้สึก

หากคุณมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การติดตามว่าคุณรู้สึกอย่างไรหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นตัวอย่างที่สำคัญของสภาพร่างกายโดยรวมของคุณ โค้ชหรือผู้ฝึกสอนส่วนตัวยังสามารถใช้แนวโน้มของความรู้สึกของคุณเพื่อติดตามความคืบหน้าได้เมื่อเวลาผ่านไป

ความรู้สึกแบ่งออกเป็นห้าระดับเพื่อให้คุณเลือก:

- แย่
- เฉลี่ย
- ดี
- ดีมาก
- ยอดเยี่ยม

ความหมายที่แท้จริงของแต่ละระดับขึ้นอยู่กับคุณ (และโค้ชของคุณ) ตัดสิน สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องใช้แต่ละระดับเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับการออกกำลังแต่ละครั้ง คุณสามารถบันทึกความรู้สึกของคุณไว้ในนาฬิกาได้โดยตรงหลังจากหยุดการบันทึกโดยการตอบคำถาม ‘เป็นอย่างดีบ้าง?’



คุณสามารถข้ามการตอบคำถามได้โดยกดปุ่มกลาง

## 4.12. โซนเข้มข้น

การใช้โซนความเข้มข้นให้แนวทางในการสร้างร่างกายให้แข็งแรง โซนความเข้มข้นแต่ละโซนจะเน้นที่ร่างกายของคุณในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจะส่งผลต่อสมรรถนะทางกายที่ต่างกัน โดยจะมี 5 โซน คือ 1 (ต่ำสุด) ถึง 5 (สูงสุด) ซึ่งกำหนดเป็นเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด) จังหวะการก้าวหรือกำลังที่ใช้

ขอแนะนำให้ออกกำลังกายโดยคำนึงถึงระดับความเข้มข้นและทำความเข้าใจว่าความเข้มข้นแต่ละระดับจะให้ความรู้สึกอย่างไร ไม่ว่าคุณจะวางแผนการออกกำลังกายแบบใด อย่าลืมอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ

โซนความเข้มข้น 5 แบบที่ใช้ใน Suunto Race มีดังนี้

### โซน 1: เบา

การออกกำลังกายในโซน 1 จะค่อนข้างเบาต่อร่างกาย เมื่อพูดถึงการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความเข้มข้นต่ำนี้สำคัญมากต่อการฟื้นฟูสภาพและเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐาน เมื่อคุณเพิ่งเริ่มการออกกำลังกายหรือหลังจากหยุดพักไปนาน การออกกำลังกายประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การขึ้นบันได การขี่จักรยานไปทำงานโดยมากจะอยู่ในโซนความเข้มข้นนี้

### โซน 2: ปานกลาง

การออกกำลังกายในโซนที่ 2 จะเพิ่มความแข็งแรงขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ความเข้มข้นระดับนี้ทำได้ง่าย แต่หากทำเป็นเวลานาน อาจให้ผลดีมาก การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอส่วนใหญ่ควรจะอยู่ในโซนนี้ การเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างรากฐานสำหรับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ และเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมรับกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นเวลานานในโซนนี้จะใช้พลังงานมาก โดยเฉพาะจากไขมันในร่างกาย

### โซน 3:หนัก

การออกกำลังกายในโซนที่ 3 จะเริ่มใช้พลังงานมากและรู้สึกเหมือนว่าทำไต่ยาก โดยช่วยให้เคลื่อนไหวได้รวดเร็วและทนแรงได้มากขึ้น ในโซนนี้ ร่างกายจะเริ่มสร้างกรดแลคติก แต่กำจัดออกได้หมด คุณควรออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นนี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เนื่องจากร่างกายจะดึงเครียดมาก

### โซน 4:หนักมาก

การออกกำลังกายในโซนที่ 4 ช่วยเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขันและการใช้ความเร็วสูง การออกกำลังกายในโซนนี้ทำได้ทั้งแบบใช้ความเร็วคงที่หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง (การออกกำลังกายเป็นระยะสั้นๆ สลับหยุดพัก) การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ แต่หากทำบ่อยหรือหนักเกินไปอาจเป็นการใช้งานร่างกายเกินขนาด ซึ่งอาจทำให้ต้องหยุดพักจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน

### โซน 5: สูงสุด

เมื่ออัตราการเต้นหัวใจระหว่างออกกำลังกายสูงถึงโซนที่ 5 การออกกำลังกายจะให้ความรู้สึกหนักมากที่สุด ร่างกายจะสร้างกรดแลคติกได้เร็วเกินกว่าจะกำจัดออก และคุณจะต้องหยุดพักหลังจากทำได้ไม่กี่นาที นักกีฬาจะได้การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงสุดนี้ไว้ในโปรแกรมการฝึกซ้อมโดยใช้การควบคุมอย่างเข้มงวด ส่วนผู้ที่นิยมการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำในระดับนี้เลย

#### 4.12.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ

โซนอัตราการเต้นของหัวใจกำหนดเป็นช่วงเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด)

คุณจะสามารถ HR สูงสุดได้ตามค่าเริ่มต้น โดยใช้สมการมาตรฐานต่อไปนี้:  $220 - \text{อายุของคุณ}$  ถ้าทราบค่า HR สูงสุดที่แน่นอน ควรปรับค่าเริ่มต้นให้เหมาะสม

Suunto Race มีโซน HR ที่ปรับค่าเริ่มต้นและค่าเฉพาะกิจกรรม คุณสามารถใช้โซนค่าเริ่มต้นสำหรับกิจกรรมทั้งหมดได้ แต่ใช้โซน HR เฉพาะสำหรับกิจกรรมการวิ่งและขี่จักรยานได้เพื่อการออกกำลังกายที่สูงขึ้นอีกขั้น

##### ตั้งค่า HR สูงสุด

ตั้งค่า HR สูงสุดจากการตั้งค่าในส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซน HR ค่าเริ่มต้นสำหรับกีฬาทุกประเภท

1. แตะค่า HR สูงสุด (ค่าสูงสุด, bpm) หรือกดปุ่มเม้มะขม
2. เลือก HR สูงสุดค่าใหม่โดยปัดขึ้นหรือลง หรือโดยการหมุนปุ่มเม้มะขม



3. แตะตัวเลือกที่ต้องการหรือกดปุ่มกลาง
4. ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มล่างเพื่อออกจากมุมมองโซน HR



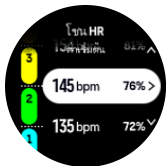
หมายเหตุ: นอกจากนี้ยังตั้งค่า HR สูงสุดได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป » ส่วนบุคคล**

##### ตั้งโซน HR เริ่มต้น

ตั้งค่าโซน HR เริ่มต้นจากการตั้งค่าในส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซน HR ค่าเริ่มต้นสำหรับกีฬาทุกประเภท



1. เลื่อนขึ้น/ลงและแตะหรือกดปุ่มเม้มะขมเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
2. เลือกโซน HR ใหม่โดยปัดขึ้นหรือลง หรือโดยการหมุนปุ่มเม้มะขม



3. แตะตัวเลือกที่ต้องการหรือกดปุ่มเม้มะขม
4. ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มล่างเพื่อออกจากมุมมองโซน HR



หมายเหตุ: การเลือก **รีเซ็ต** ในมุมมองโซน HR จะเป็นการรีเซ็ตโซน HR ไปเป็นค่าเริ่มต้น

##### ตั้งค่าโซน HR เฉพาะกิจกรรม

ตั้งค่าโซน HR เฉพาะกิจกรรมที่กำหนดเองจากการตั้งค่าภายใต้ การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะกิจกรรม (การวิ่ง หรือ การขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไขหรือกดปุ่มเม้มะขมเมื่อไฮไลต์กิจกรรมแล้ว
2. กดปุ่มเม้มะขมเพื่อสลับเปิดโซน HR
3. เลื่อนขึ้น/ลงและแตะหรือกดปุ่มเม้มะขมเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
4. เลือกโซน HR ใหม่โดยปัดขึ้นหรือลง หรือโดยการหมุนปุ่มเม้มะขม



5. แตะตัวเลือกที่ต้องการหรือกดปุ่มเม็ดยะยม
6. ปิดไปทางขวาหรือกดปุ่มล่างเพื่อออกจากมุมมองโซน HR

#### 4.12.2. โซนวางระยะ

โซนวางระยะจะทำงานเหมือนโซน HR แต่ความเข้มข้นในการออกกำลังกายจะขึ้นอยู่กับอัตราก้าวเดินแทนอัตราการเต้นของหัวใจ โซนวางระยะจะแสดงเป็นค่าเมตรหรือแบบอังกฤษ โดยขึ้นอยู่กับการตั้งค่าของคุณ

Suunto Race มีโซนวางระยะเริ่มต้นห้าโซนที่คุณสามารถใช้ได้หรือจะกำหนดเองก็ได้

มีโซนวางระยะสำหรับวิ่งและขี่จักรยาน

##### ตั้งโซนวางระยะ

ตั้งโซนวางระยะสำหรับกิจกรรมเองได้จากส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะ การวิ่ง หรือ การขี่จักรยาน หรือกดปุ่มเม็ดยะยม
2. ปิดหรือหมุนปุ่มเม็ดยะยมและเลือกโซนวางระยะ
3. ปิดขึ้น/ลงหรือหมุนปุ่มเม็ดยะยมแล้วกดปุ่มเม็ดยะยมเมื่อโซนวางระยะที่คุณต้องการเปลี่ยนมีการไฮไลต์
4. เลือกโซนวางระยะใหม่โดยการปิดขึ้น/ลงหรือหมุนปุ่มเม็ดยะยม



5. กดปุ่มเม็ดยะยมเพื่อเลือกค่าโซนวางระยะใหม่
6. ปิดไปทางขวาหรือกดปุ่มล่างเพื่อออกจากมุมมองโซนวางระยะ

#### 4.12.3. โซนใช้กำลัง

เครื่องวัดกำลังจะวัดกำลังกายที่ต้องใช้ในการทำกิจกรรมบางอย่าง ค่ากำลังกายจะอยู่ในหน่วยวัตต์ ประโยชน์หลักที่ได้จากเครื่องวัดกำลังคือความแม่นยำ เครื่องวัดกำลังจะแสดงให้เห็นว่าคุณออกแรงไปหนักแค่ไหนและใช้กำลังออกมามากเท่าใด เครื่องวัดกำลังยังช่วยให้เห็นความล้าที่ง่ายขึ้นเมื่อวิเคราะห์ค่าวัตต์

โซนใช้กำลังจะช่วยให้คุณออกกำลังได้โดยใช้ระดับกำลังกายที่ถูกต้อง

Suunto Race มีโซนใช้กำลังห้าโซนเป็นค่าเริ่มต้นที่คุณสามารถใช้หรือจะเลือกกำหนดเองก็ได้

โซนใช้กำลังพร้อมนำมาใช้จากโหมดกีฬาเริ่มต้นทั้งหมดสำหรับการขี่จักรยาน การขี่จักรยานในร่ม และการขี่จักรยานขึ้นเขา สำหรับการวิ่งธรรมดาและการวิ่งบนทางธรรมชาติ คุณจำเป็นต้องใช้โหมดกีฬาแบบที่ใช้ “กำลัง” เฉพาะเพื่อให้ได้โซนใช้กำลัง หากคุณใช้โหมดกีฬาแบบกำหนดเอง โหมดของคุณต้องใช้ Power POD เพื่อให้คุณได้รับโซนใช้กำลังด้วย

##### การตั้งค่าโซนใช้กำลังเฉพาะสำหรับกิจกรรม

ตั้งค่าโซนใช้กำลังเฉพาะสำหรับกิจกรรมของคุณได้เองจากส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะกิจกรรม (การวิ่งหรือการขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไขหรือกดปุ่มเม็ดยะยมเมื่อไฮไลต์กิจกรรมแล้ว
2. ปิดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยะยมและเลือกโซนใช้กำลัง
3. ปิดขึ้น/ลงหรือหมุนปุ่มเม็ดยะยม แล้วเลือกโซนใช้กำลังที่คุณต้องการแก้ไข
4. เลือกโซนใช้กำลังใหม่โดยการปิดขึ้น/ลงหรือหมุนปุ่มเม็ดยะยม



5. กดปุ่มเมื่สมควรเพื่อเลือกกำลังใหม่
6. ปิดไปทางขวาหรือกดปุ่มล่างเพื่อออกจากมุมมองโซนใช้กำลัง

#### 4.12.4. การใช้โซนอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือโซนใช้กำลังขณะออกกำลังกาย



**หมายเหตุ:** คุณต้องมี Power POD ที่จับคู่กับนาฬิกาอยู่เพื่อให้ใช้โซนใช้กำลังได้ในขณะที่ออกกำลังกาย โปรดดู 3.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 4. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือกำลังเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 4.3. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) จะมีการดูมาตรวัดโซนซึ่งแบ่งออกเป็นห้าส่วน ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่รอบ ๆ ขอบนอกของจอภาพ แสดงโหมดกีฬา มาตรวัดจะบอกว่าคุณเลือกโซนใดเป็นเป้าหมายความเข้มข้นโดยทำให้ส่วนที่เกี่ยวข้องสว่างขึ้น ลูกศรเล็ก ๆ ในมาตรวัดจะบอกว่าคุณอยู่ที่ใดในช่วงโซน



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือกำลังปัจจุบันของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



นอกจากนี้ คุณสามารถเพิ่มการแสดงผลเฉพาะสำหรับโซนเข้มข้นได้หากคุณปรับเปลี่ยนโหมดกีฬาที่คุณใช้อยู่ในปัจจุบันให้ตรงกับความต้องการ จอแสดงผลโซนนี้จะแสดงโซนปัจจุบันของคุณในช่องตรงกลาง ระยะเวลาที่คุณอยู่ในโซนนั้น และความห่างระหว่างโซนปัจจุบันกับโซนก่อนหน้าหรือถัดไป แถบตรงกลางจะสว่างขึ้น ซึ่งหมายความว่า您当前กำลังออกกำลังกายในโซนที่ถูกต้อง

ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

## 5. การนำทาง

คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อนำทางในหลายๆ แบบ ตัวอย่างเช่น ใช้การนำทางเพื่อช่วยให้คุณปรับทิศทางตัวเองให้สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก นำทางบนเส้นทางหรือไปยังจุดสนใจ (POI)

วิธีที่คุณสมบัติการนำทาง:

1. บิดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกาหรือหมุนปุ่มเม็คมะยม
2. เลือก **แผนที่**



3. หน้าจอแผนที่จะแสดงตำแหน่งปัจจุบันและสิ่งที่อยู่รอบตัวคุณ



**หมายเหตุ:** หากยังไม่ได้ปรับเทียบเข็มทิศ ระบบจะแจ้งให้คุณปรับเทียบเข็มทิศเมื่อเข้าสู่แผนที่

4. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดช่วยให้คุณเข้าถึงการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น การตรวจสอบพิกัดตำแหน่งปัจจุบันหรือการเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง



### 5.1. แผนที่ออฟไลน์

ด้วย Suunto Race คุณสามารถดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์มาไว้ในนาฬิกา และไม่ต้องพกโทรศัพท์ของคุณ และค้นหาเส้นทางได้เพียงใช้นาฬิกาของคุณเท่านั้น

ก่อนที่จะสามารถใช้แผนที่ออฟไลน์ในนาฬิกาได้ คุณจำเป็นต้องตั้งค่าการเชื่อมต่อเครือข่ายไร้สายในแอป Suunto และดาวน์โหลดพื้นที่แผนที่ที่เลือกลงในนาฬิกา คุณจะได้รับการแจ้งเตือนในนาฬิกาเมื่อการดาวน์โหลดแผนที่เสร็จสมบูรณ์

ดูคำแนะนำโดยละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีตั้งค่าเครือข่ายไร้สายและดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ในแอป Suunto ได้ที่นี่



เลือกแผนที่ออฟไลน์ก่อนออกกำลังกาย:

1. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS
2. เลื่อนลงและเลือก **แผนที่**
3. เลือกรูปแบบแผนที่ที่คุณต้องการใช้ แล้วยืนยันด้วยปุ่มกลาง
4. เลื่อนขึ้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ

## 5. กดปุ่มกลางเพื่อเลื่อนไปยังแผนที่



**หมายเหตุ:** หากเลือก **ปิด** ในเมนูแผนที่ แผนที่จะไม่แสดง แต่จะแสดงเส้นทางเท่านั้น

เลือกแผนที่ออฟไลน์โดยไม่มีการออกกำลังกาย:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยม
2. เลือก **แผนที่**
3. กดปุ่มล่างเพื่อออกจากแผนที่
4. เลือก **ออก**

## ทำทางสัมผัสในแผนที่

### ปุ่มล่าง

- กดเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง

### ปุ่มเม็ดยม

- หมุนเพื่อซูมเข้า/ออก

### ปิดและแตะ

- แตะและลากแผนที่เพื่อเลื่อน (หากไม่ได้แตะหน้าจอสักพักแล้ว แผนที่ จะกลับสู่ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ) ตั้งเวลาถึงกลางได้ใน การตั้งค่าการนำทาง)
- แตะเพื่อจัดกึ่งกลางแผนที่ไว้รอบตำแหน่งปัจจุบันของคุณ
- สบัดข้อมือเพื่อเลื่อนแผนที่



**หมายเหตุ:** หากใช้การลือกปุ่ม คุณจะไม่สามารถใช้ปุ่ม รวมถึงการปิดหรือแตะในมุมมองแผนที่ได้

## 5.2. การนำทางในที่สูง

ในกรณีที่เดินทางไปในพื้นที่ที่มีข้อมูลระดับความสูง คุณสามารถนำทางโดยขึ้นและลงตามหน้าจอร์ดับความสูงได้ ระหว่างออกกำลังกาย ให้กดปุ่มกลางเพื่อสลับไปยังหน้าจอร์ดับความสูง

หน้าจอร์ดับความสูงจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้:

- ด้านบน: ระดับความสูงปัจจุบันของคุณ
- ตรงกลาง: ระดับความสูงที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันของคุณ
- ด้านล่าง: ระดับการขึ้นหรือลงที่เหลือ (แตะหน้าจอเพื่อเปลี่ยนมุมมอง)



หากคุณออกนอกเส้นทางมาไกลในขณะที่ใช้การนำทางในที่สูง นาฬิกาจะแสดงข้อความ **ออกนอกเส้นทาง** ในหน้าจอร์ดับความสูง หากเห็นข้อความนี้ ให้เลื่อนไปยังหน้าจอการนำทางตามเส้นทางเพื่อกลับสู่เส้นทางเดิม ก่อนใช้การนำทางในที่สูงต่อไป

## 5.3. แบร้งนำทาง

แบร้งนำทางเป็นคุณสมบัติที่คุณสามารถใช้กลางแจ้งเพื่อไปตามเส้นทางเป้าหมายสำหรับตำแหน่งที่ตั้งที่คุณเห็นหรือพบบนแผนที่ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เป็นเข็มทิศแบบแยกเดี่ยว หรือใช้ร่วมกับแผนที่กระดาษก็ได้

หากคุณตั้งการระยะทางและระดับความสูงของเป้าหมายขณะกำหนดทิศทาง คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อนำทางไปยังตำแหน่งเป้าหมายนั้นได้



วิธีใช้แบร็กรนำทางระหว่างออกกำลังกาย (ใช้ได้เฉพาะกับกิจกรรมกลางแจ้ง):

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดมะขมและเลือก **การนำทาง**
2. เลือก **แบร็กร**
3. หากจำเป็น ให้ปรับเทียบเข็มทิศโดยทำตามวิธีใช้บนหน้าจอ
4. ชี้อุปกรณ์น้ำเงินบนหน้าจอไปยังตำแหน่งเป้าหมายของคุณแล้วกดปุ่มกลาง
5. หากคุณไม่ทราบระยะทางและความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก **ไม่**
6. กดปุ่มเม็ดมะขมเพื่อรับทราบแบร็กรที่ตั้งไว้
7. หากคุณทราบระยะทางและระดับความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก **และ**
8. ป้อนระยะทางและระดับความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง
9. กดปุ่มเม็ดมะขมเพื่อรับทราบแบร็กรที่ตั้งไว้

วิธีใช้แบร็กรนำทางโดยไม่ต้องออกกำลังกาย:

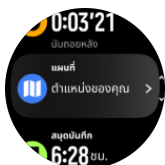
1. เลื่อนไปที่ **แผนที่** โดยปิดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดมะขมจากหน้าปัดนาฬิกา
2. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง
3. เลือก **แบร็กรนำทาง**
4. หากจำเป็น ให้ปรับเทียบเข็มทิศโดยทำตามวิธีใช้บนหน้าจอ
5. ชี้อุปกรณ์น้ำเงินบนหน้าจอไปยังตำแหน่งเป้าหมายของคุณแล้วกดปุ่มกลาง
6. หากคุณไม่ทราบระยะทางและความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก **ไม่** และตามลูกศรสีน้ำเงินไปยังตำแหน่งที่ตั้งนั้น
7. หากคุณทราบระยะทางและระดับความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก **และ**
8. ป้อนระยะทางและระดับความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง และตามลูกศรสีน้ำเงินไปยังตำแหน่งนั้น การแสดงผลจะแสดงทั้งระยะทางและระดับความสูงที่เหลือของตำแหน่ง
9. กดปุ่มล่างและเลือก **แบร็กรใหม่** เพื่อดึงแบร็กรใหม่
10. กดปุ่มล่างและเลือก **ออก** เพื่อสิ้นสุดการนำทาง

## 5.4. เส้นทาง

คุณสามารถใช้ Suunto Race ของคุณเพื่อนำทางเส้นทาง วางแผนเส้นทางของคุณด้วยแอป Suunto และถ่ายโอนข้อมูลไปไว้ที่โทรศัพท์ด้วยการซิงค์ครั้งถัดไป

วิธีนำทางบนเส้นทาง:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดมะขม แล้วเลือก **แผนที่**



2. ในหน้าจอแผนที่ ให้กดปุ่มล่าง
3. เลื่อนไปยัง **เส้นทาง** และกดปุ่มเม็ดมะขมเพื่อเปิดรายการเส้นทาง
4. เลื่อนไปที่เส้นทางที่คุณต้องการนำทาง แล้วกดปุ่มเม็ดมะขม



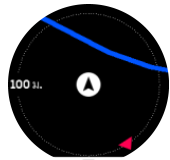
5. เลือกเส้นทางได้ด้วยการกดปุ่มบน
6. เลือก เริ่มออกกำลังกาย หากคุณต้องการใช้เส้นทางสำหรับการออกกำลังกาย หรือเลือก **นำทางเท่านั้น** หากต้องการนำทางในเส้นทางเท่านั้น



**หมายเหตุ:** หากคุณนำทางไปตามเส้นทางเท่านั้น จะไม่มีการบันทึกหรือลงบันทึกสิ่งใดในแอป Suunto

7. หากคุณนำทางไปตามเส้นทางเท่านั้น ให้กดปุ่มล่างและเลือก **จบการนำทาง** เพื่อหยุดการนำทาง หากคุณนำทางในระหว่างการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างและเลือก **เส้นทาง** เพื่อหยุดการนำทางแต่ยังออกกำลังกายต่อ

หากแผนที่ออฟไลน์ปิดอยู่ จะแสดงเฉพาะเส้นทางเท่านั้น ปรับระดับการซูมด้วยปุ่มเม็ดยก



ในขณะที่ใช้น้ำจอกการนำทางเส้นทาง คุณสามารถกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูการนำทางได้ เมนูจะช่วยให้เข้าไปดำเนินการกับการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น บันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณหรือเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

โหมดกีฬาทุกโหมดที่มี GPS จะมีตัวเลือกการเลือกเส้นทางด้วย ดูที่ 4.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

## คู่มือการนำทาง

ขณะที่นำทางไปตามเส้นทาง นาฬิกาจะช่วยให้คุณอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องโดยให้ข้อมูลเพิ่มเติมในช่องคำแนะนำในการนำทางตรงด้านล่างของหน้าจอ และส่งการแจ้งเตือนเมื่อคุณเคลื่อนที่ไปตามเส้นทาง

เช่น หากคุณออกนอกเส้นทางเกิน 100 ม. (330 ฟุต) นาฬิกาจะแจ้งให้ทราบว่า你不ได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง และแจ้งให้ทราบเมื่อคุณกลับเข้าเส้นทางแล้ว

ช่องคำแนะนำแสดงระยะทางไปยังเวย์พอยท์ถัดไป (หากไม่มีเวย์พอยท์บนเส้นทางของคุณ ระยะทางไปยังปลายเส้นทางจะปรากฏขึ้น) เมื่อไปถึงเวย์พอยท์หรือจุดสนใจบนเส้นทาง คุณจะเห็นการแจ้งเตือนป๊อปอัพที่บอกระยะทางไปยังจุดเวย์พอยท์ถัดไปหรือจุดสนใจถัดไป



**หมายเหตุ:** หากคุณนำทางบนเส้นทางที่ตัดกลับมาที่เดิม เช่น เส้นทางเป็นรูปเลข 8 และคุณเลี้ยวผิดที่ทางแยก นาฬิกาจะถือว่าคุณตั้งใจจะไปทิศทางที่แตกต่างจากในเส้นทาง นาฬิกาแสดงเวย์พอยท์ถัดไปตามทิศทางของเส้นทางใหม่ในปัจจุบัน ขอให้จับตามองเส้นทางไว้เพื่อเดินทางไปในเส้นทางที่ถูกต้องขณะนำทางตามเส้นทางที่ก่อกวน

## การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว

เมื่อสร้างเส้นทางในแอป Suunto คุณสามารถเลือกเปิดวิธีใช้แบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยวได้ เมื่อเส้นทางถูกโอนไปยังนาฬิกาของคุณและนำมาใช้สำหรับการนำทาง ระบบจะแสดงวิธีใช้แบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยวพร้อมเสียงเตือนและข้อมูลว่าจะเลี้ยวไปทางใด

## 5.5. จุดสนใจ

จุดสนใจหรือ POI เป็นสถานที่พิเศษ เช่น จุดตั้งค่ายพักแรมหรือจุดชมวิวดตามเส้นทาง คุณสามารถบันทึกและนำทางไปได้ในภายหลัง คุณสามารถสร้าง POI ในแอป Suunto จากแผนที่และ ไม่จำเป็นต้องอยู่ที่ตำแหน่ง POI การสร้าง POI ในนาฬิกาของคุณทำได้โดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ

POI แต่ละแห่งจะกำหนดโดย:

- ชื่อ POI
- ประเภท POI
- วันที่และเวลาที่สร้าง
- ละติจูด
- ลองจิจูด
- ระดับความสูง

คุณสามารถบันทึก POI ได้ถึง 250 รายการในนาฬิกา

### 5.5.1. การเพิ่มและลบจุดสนใจ

คุณสามารถเพิ่มจุดสนใจให้กับนาฬิกาด้วยแอป Suunto หรือโดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณในนาฬิกา

ถ้าคุณออกมาข้างนอกในขณะที่สวมนาฬิกาอยู่ จากนั้นเจอจุดที่ต้องการบันทึกเป็นจุดสนใจ ก็สามารถเพิ่มตำแหน่งลงในนาฬิกาได้โดยตรง

วิธีเพิ่มจุดสนใจลงในนาฬิกา:

1. บัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยะยม แล้วเลือก **แผนที่**
2. จากหน้าจอแผนที่ ให้กดปุ่มล่าง
3. เลือก **ตำแหน่งของคุณ** แล้วกดปุ่มเม็ดยะยม
4. รอให้นาฬิกาเปิด GPS และค้นหาตำแหน่งของคุณจนเสร็จ
5. เมื่อนาฬิกาแสดงละติจูดและลองจิจูดของคุณ ให้กดปุ่มบนเพื่อบันทึกตำแหน่งของคุณเป็นจุดสนใจและเลือกประเภทจุดสนใจ
6. ตามค่าเริ่มต้น ชื่อจุดสนใจจะเหมือนกับประเภทจุดสนใจ (โดยมีหมายเลขกำกับตามหลัง) คุณสามารถแก้ไขชื่อได้ในภายหลังในแอป Suunto

### การลบจุดสนใจ

คุณสามารถลบจุดสนใจได้โดยการลบจุดสนใจออกจากรายการจุดสนใจในนาฬิกาหรือลบจุดสนใจในแอป Suunto

วิธีลบจุดสนใจในนาฬิกา:

1. บัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยะยม แล้วเลือก **แผนที่**
2. จากหน้าจอแผนที่ ให้กดปุ่มล่าง
3. เลือก **จุดสนใจ** แล้วกดปุ่มเม็ดยะยม
4. เลื่อนไปที่จุดสนใจที่คุณต้องการลบออกจากนาฬิกาแล้วกดปุ่มเม็ดยะยม
5. เลื่อนไปที่ส่วนท้ายของรายละเอียด แล้วเลือก **ลบ**

เมื่อลบจุดสนใจออกจากนาฬิกาแล้ว จุดสนใจจะไม่ถูกลบออกอย่างถาวร

หากต้องการลบจุดสนใจอย่างถาวร คุณต้องลบจุดสนใจในแอป Suunto

### 5.5.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ

คุณสามารถนำทางไปยังจุดสนใจที่อยู่ในรายการจุดสนใจของนาฬิกา



**หมายเหตุ:** เมื่อมีการนำทางไปยังจุดสนใจ นาฬิกาจะใช้ GPS ในโหมดเต็มกำลัง

วิธีนำทางไปยังจุดสนใจ:

1. บัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยะยม แล้วเลือก **แผนที่**
2. จากหน้าจอแผนที่ ให้กดปุ่มล่าง

3. เลือก **จุดสนใจ** แล้วกดปุ่มเม็คมะยม
4. เลื่อนไปยังจุดสนใจที่ต้องการนำไป แล้วกดปุ่มเม็คมะยม
5. กดปุ่มบนหรือแตะ **เลือก**
6. เลือก **เริ่มออกกำลังกาย** หากต้องการใช้จุดสนใจสำหรับการออกกำลังกาย หรือเลือก **นำทางเท่านั้น** หากต้องการนำทางไปยังจุดสนใจเท่านั้น



**หมายเหตุ:** หากคุณนำทางไปยังจุดสนใจเท่านั้น จะไม่มีการบันทึกหรือลงบันทึกสิ่งใดในแอป Suunto

7. หากคุณนำทางไปยังจุดสนใจเท่านั้น ให้กดปุ่มล่างและเลือก **จบการนำทาง** เพื่อหยุดการนำทาง หากคุณนำทางในระหว่างการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มลงและเลือก **เส้นทาง** เพื่อหยุดการนำทางแต่ยังออกกำลังกายต่อ

การนำทางไปยังจุดสนใจมีสองมุมมอง:

- มุมมองจุดสนใจพร้อมตัวบอกทิศทางและระยะทางไปยังจุดสนใจ



- มุมมองแผนที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับจุดสนใจ และแสดงเส้นทางของคุณ (ตามที่คุณได้เดินทาง)



กดปุ่มเม็คมะยมเพื่อสลับมุมมองต่างๆ



**หมายเหตุ:** หากเปิดแผนที่ออฟไลน์ มุมมองแผนที่จะแสดงแผนที่ที่สิ่งที่อยู่รอบตัวคุณ โดยละเอียด

ในมุมมองแผนที่ จุดสนใจอื่นๆ โกลด์เสียงจะแสดงเป็นสีเทา ในมุมมองแผนที่ คุณสามารถปรับระดับการซูมได้โดยหมุนปุ่มเม็คมะยม

ขณะนำทาง คุณสามารถกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูการนำทาง เมนูจะช่วยให้คุณเข้าถึงรายละเอียดจุดสนใจและการดำเนินการต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เช่น การบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ การเลือกจุดสนใจอื่นเพื่อนำทางไป รวมทั้งการหยุดการนำทาง

### 5.5.3. ประเภทจุดสนใจ

ประเภทจุดสนใจที่มีให้เลือกใน Suunto Race มีดังนี้:

|          |          |
|----------|----------|
|          | เริ่ม    |
|          | สิ้นสุด  |
|          | รถยนต์   |
| <b>P</b> | ที่จอดรถ |
|          | บ้าน     |
|          | อาคาร    |
|          | โรงแรม   |
|          | ที่พัก   |

|                                                                                     |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | ที่พัก          |
|    | ที่นอน          |
|    | แคมป์           |
|    | จุดตั้งแคมป์    |
|    | แคมป์รอบกองไฟ   |
|    | สถานี่ช่วยเหลือ |
|    | เหตุฉุกเฉิน     |
|    | ทางน้ำ          |
|    | ข้อมูล          |
|    | ร้านอาหาร       |
|    | อาหาร           |
|  | กาแฟ            |
|  | ถ้า             |
|  | ภูเขา           |
|  | ยอดเขา          |
|  | หินผา           |
|  | หน้าผา          |
|  | หิมะถล่ม        |
|  | หุบเขา          |
|  | ภูเขา           |
|  | ถนน             |
|  | เทรล            |
|  | แม่น้ำ          |
|  | น้ำ             |

|                                                                                     |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|    | น้ำตก                       |
|    | ชายฝั่ง                     |
|    | ทะเลสาบ                     |
|    | ป่าเคลป์                    |
|    | เขตอนุรักษ์ทางทะเล          |
|    | แนวปะการัง                  |
|    | ปลาวาฬใหญ่                  |
|    | สัตว์เลื้อยคลานช่วยนมในทะเล |
|    | เรือจม                      |
|    | จุดตกปลา                    |
|    | ชายหาด                      |
|  | ป่า                         |
|  | ทุ่งหญ้า                    |
|  | ชายฝั่ง                     |
|  | แท่น                        |
|  | ถ่ายภาพ                     |
|  | การจัดดู                    |
|  | การดู                       |
|  | เกมใหญ่                     |
|  | เกมเล็กๆ                    |
|  | นก                          |
|  | งานพิมพ์                    |
|  | สี่แยก                      |
|  | อันตราย                     |

|                                                                                   |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  | กิจกรรมภูมิสมบัติ |
|  | ทิวทัศน์          |
|  | กล้องถ่ายภาพ      |

## 5.6. แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง

เมื่อคุณนำทางบนเส้นทาง แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง จะแสดงข้อมูลระดับความสูง

เมื่อคุณวางแผนเส้นทางในแอป Suunto แอปจะแสดงเส้นทางเป็นส่วนๆ โดยแต่ละส่วนจะแสดงด้วยสีตามข้อมูลระดับความสูง ทั้งห้าส่วนแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ดังนี้:

- ช่วงราบเรียบ (ทางเรียบ)
- ช่วงขึ้นเนินต่ำ (ไต่ขึ้น)
- ช่วงลงเนินต่ำ (ไต่ลง)
- ช่วงไต่ขึ้นสูง (ขึ้นเนิน)
- ช่วงไต่ลงสูง (ลงเนิน)



เมื่อนำทางด้วยนาฬิกา ให้กดปุ่มเมื่อดมะยมเพื่อเปลี่ยนการแสดงผลแบบต่างๆ แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูงเป็นมุมมองที่แสดงภาพรวมของระดับความสูงของเส้นทางที่คุณกำลังนำทางอยู่ ข้อมูลต่อไปนี้จะปรากฏขึ้น:

- ด้านบน: ระดับความสูงปัจจุบันของคุณ
- ด้านล่างรอบด้านบน: ระยะเวลาของการออกกำลังกาย
- ตรงกลาง: กราฟแสดงระดับความสูงของเส้นทาง
- ด้านล่างกราฟ: ระยะทางที่เหลือของเส้นทางที่วางแผนไว้
- ซ้ายล่าง: ช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่ทำได้
- ขวาล่าง: ช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่เหลือ



หมุนปุ่มเม็คมะขมเพื่อหมุนดูส่วนที่คุณอยู่ตอนนี้ คุณจะเห็นข้อมูลต่อไปนี้บนการแสดงผลส่วน:

- ด้านบน: ระดับช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงของส่วนปัจจุบัน
- ต่ำกว่ากรอบด้านบน: ระยะเวลารวมของการออกกำลังกาย
- ตรงกลาง: กราฟแสดงระดับความสูงของส่วนปัจจุบัน
- ต่ำกว่ากราฟ: ระยะทางที่เหลือของส่วนปัจจุบัน
- ซ้ายล่าง: ช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่ทำให้บนส่วนปัจจุบัน
- ขวาล่าง: ช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่เหลือของส่วนปัจจุบัน



คุณสามารถตั้งค่าการแนะนำช่วงไต่ขึ้นสูงทั้งในช่วงก่อนและในระหว่างการออกกำลังกาย หากต้องการเปลี่ยนการตั้งค่าก่อนเริ่มออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงจากมุมมองเริ่มต้นและเปิด **แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง** หากต้องการเปลี่ยนการตั้งค่าในระหว่างการออกกำลังกาย ให้หยุดออกกำลังกายก่อนชั่วคราวและกดปุ่มล่าง เปิดแผงควบคุม ที่คุณ将会เห็น **แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง** สลับเปิดหรือปิด การแจ้งเตือน ตามรายการที่คุณเลือก เปิด **ค่าเกรด** เพื่อเลือกหากคุณต้องการเห็นข้อมูลระดับความสูงที่แสดงเป็นองศาหรือเปอร์เซ็นต์

หากคุณเปิดการแจ้งเตือน นาฬิกาจะแจ้งให้คุณทราบถึงช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่กำลังเกิดขึ้น และให้ข้อมูลสรุปช่วงไต่ขึ้นสูงหรือช่วงไต่ลงสูงครั้งต่อไปก่อนที่จะเริ่ม



## 5.7. ตัววัดระยะ

**ตัววัดระยะ** เป็นเครื่องมือที่แสดงระยะทางเป็นเส้นตรงระหว่างตำแหน่งของคุณและจุดใดๆ ที่คุณเลือกบนแผนที่

หากต้องการใช้ตัววัดระยะ ให้กดปุ่มล่างเมื่ออยู่บนมุมมองแผนที่ (ในระหว่างออกกำลังกายหรือไม่ได้ออกกำลังกาย) เมื่อ **ตัวเลือกการนำทาง** เปิดอยู่ ให้เลื่อนลงและสลับเปิด **ตัววัดระยะ** กลับไปที่มุมมองแผนที่และเลือกจุดบนแผนที่เพื่อวัดระยะทางเป็นเส้นตรงจากตำแหน่งปัจจุบัน หากไม่ต้องการใช้ตัววัดระยะแล้ว คุณสามารถปิดได้จากใน **ตัวเลือกการนำทาง**

## 6. วิดเจ็ต

วิดเจ็ตต่างๆ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่คุณเกี่ยวกับกิจกรรมและการเทรนนิ่ง สามารถเข้าถึงวิดเจ็ตได้จากหน้าปัดนาฬิกาโดยการปัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยมะขม

สามารถปัดหรือหมุนวิดเจ็ตเพื่อให้เข้าถึงได้ง่ายและรวดเร็ว จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มเม็ดยมะขม แล้วแตะหน้าจอสองครั้งเพื่อเลือกวิดเจ็ตที่ต้องการปัดหรือหมุน นอกจากนี้ยังสามารถปัดหรือหมุนวิดเจ็ตในส่วน **ปรับแต่ง** ใน **แผงควบคุม**

วิดเจ็ตสามารถเปิด/ปิดได้จาก **แผงควบคุม** ในส่วน **ปรับแต่ง** > **วิดเจ็ต** เลือกวิดเจ็ตที่คุณต้องการใช้โดยการหมุนให้สลับเปิด



คุณยังสามารถเลือกวิดเจ็ตที่ต้องการใช้ในนาฬิกาและเรียงลำดับได้โดยการเปิดและปิดวิดเจ็ต และจัดเรียงวิดเจ็ตในแอป Suunto

### 6.1. สภาพอากาศ

วิดเจ็ตสภาพอากาศจะให้ข้อมูลสภาพอากาศปัจจุบันแก่คุณ โดยจะแสดงอุณหภูมิปัจจุบัน ความเร็วลม และทิศทาง และประเภทสภาพอากาศปัจจุบันทั้งในรูปแบบข้อความและไอคอน ประเภทของสภาพอากาศอาจอยู่ในลักษณะดังนี้ เช่น แดดจัด มีเมฆมาก ฝนตก เป็นต้น



ปัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยมะขมเพื่อดูข้อมูลสภาพอากาศโดยละเอียด เช่น ความชื้น คุณภาพอากาศ และข้อมูลพยากรณ์อากาศ



**เคล็ดลับ:** ตรวจสอบว่านาฬิกาเชื่อมต่อกับแอป Suunto เพื่อรับข้อมูลสภาพอากาศที่แม่นยำที่สุด

### 6.2. การแจ้งเตือน

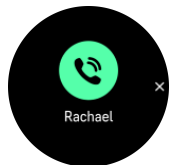
หากคุณจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว คุณจะได้รับการแจ้งเตือนบนนาฬิกาของคุณ เช่น เมื่อมีสายเรียกเข้าและข้อความ

เมื่อจับคู่นาฬิกากับแอป การแจ้งเตือนจะเปิดไว้โดยอัตโนมัติ และคุณสามารถตั้งค่าในส่วน **การแจ้งเตือน**



**หมายเหตุ:** ข้อความที่ได้รับจากบางแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสารอาจไม่สามารถใช้งานได้กับ Suunto Race

เมื่อได้รับการแจ้งเตือน จะมีป๊อปอัพปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา



กดปุ่มเม็ดยมะขมเพื่อลบป๊อปอัพ หากแสดงข้อความบนหน้าจอไม่หมด ให้หมุนปุ่มเม็ดยมะขมหรือปัดขึ้นเพื่อเลื่อนดูข้อความทั้งหมด

ภายใต้ **การกระทำ** คุณสามารถตอบการแจ้งเตือน (ตัวเลือกที่มีจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับโทรศัพท์ของคุณและแอปมือถือของคุณที่ส่งการแจ้งเตือน)

สำหรับแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสาร คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อส่ง **ตอบกลับอย่างรวดเร็ว** คุณสามารถเลือกและแก้ไขข้อความที่ตั้งไว้ล่วงหน้าในแอป Suunto

#### ประวัติการแจ้งเตือน

หากมีการแจ้งเตือนที่ไม่ได้อ่านหรือสายที่ไม่ได้รับในโทรศัพท์มือถือ คุณสามารถดูไดบนนาฬิกา

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นและเลือกวิดเจ็ตการแจ้งเตือน จากนั้นหมุนปุ่มเม็ดยกเพื่อเลื่อนดูประวัติการแจ้งเตือน  
ประวัติการแจ้งเตือนจะล้างออกไปเมื่อคุณดูข้อความจากอุปกรณ์เคลื่อนที่ หรือหากคุณเลือก **ล้างข้อความทั้งหมด** ในวิดเจ็ตประวัติการแจ้งเตือน

### 6.3. การควบคุมสื่อ

Suunto Race ของคุณสามารถใช้เพื่อควบคุมเพลง พอดแคสต์ และสื่ออื่นๆ ที่เล่นบนโทรศัพท์ หรือส่งจากโทรศัพท์ของคุณไปยังอุปกรณ์อื่น



**หมายเหตุ:** คุณต้องจับคู่นาฬิกากับโทรศัพท์ก่อนจึงจะสามารถใช้งาน การควบคุมสื่อ ได้

หากต้องการเข้าถึงวิดเจ็ตการควบคุมสื่อ ให้ปัดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกา หรือขณะออกกำลังกาย ให้กดปุ่มเม็ดยกจนกว่าวิดเจ็ตการควบคุมสื่อจะปรากฏขึ้น



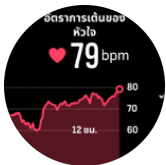
ในวิดเจ็ตการควบคุมสื่อ ให้แตะเล่น เพลงถัดไป หรือเพลงก่อนหน้าเพื่อควบคุมสื่อของคุณ

ปัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยกเพื่อเข้าสู่การตั้งค่าทั้งหมดของการควบคุมสื่อ

กดปุ่มล่างเพื่อออกจากวิดเจ็ตการควบคุมสื่อ

### 6.4. อัตราการเต้นของหัวใจ

วิดเจ็ตอัตราการเต้นของหัวใจจะแสดงภาพรวมแบบย่อของอัตราการเต้นของหัวใจและกราฟอัตราการเต้นของหัวใจของคุณในช่วง 12 ชั่วโมง กราฟจะแสดงโดยใช้ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยตามช่วงเวลา 24 นาที



อัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมงที่ผ่านมาเป็นตัวบ่งชี้การฟื้นตัวที่ดี ถ้าอัตรานี้สูงกว่าปกติ คุณอาจยังฟื้นสภาพจากการออกกำลังกายครั้งล่าสุดได้ไม่เต็มที่

หากคุณบันทึกการออกกำลังกาย ค่าอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละวันจะสะท้อนถึงอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นและการเผาผลาญแคลอรีจากการออกกำลังกายของคุณ โปรดทราบว่ากราฟและอัตราการเผาผลาญพลังงานมาจากค่าเฉลี่ย ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณขึ้นสูงสุดที่ 200 ครั้งต่อนาทีขณะออกกำลังกาย กราฟจะไม่แสดงค่าสูงสุด แต่แสดงค่าเฉลี่ยจาก 24 นาทีเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจแต่ละระดับสูงสุด

หากต้องการดูค่าวิดเจ็ตอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละวัน จะต้องเปิดใช้งานคุณสมบัติ HR ประจำวัน คุณสามารถสลับเปิดหรือปิดคุณสมบัตินี้จากการตั้งค่าในส่วน **กิจกรรม** หรือเลื่อนลงไปในส่วนท้ายของวิดเจ็ตอัตราการเต้นของหัวใจและเปิดใช้งานจากจุดนั้น

หลังจากเปิดคุณสมบัตินี้แล้ว นาฬิกาจะเปิดเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลเป็นประจำเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ ซึ่งจะเพิ่มการใช้แบตเตอรี่เล็กน้อย



เมื่อเปิดใช้งานแล้ว นาฬิกาจะใช้เวลา 24 นาทีก่อนจะแสดงข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ

ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปลี่ยนกลับเป็นมุมมองหน้าปัดนาฬิกา

## 6.5. การฟื้นฟูสภาพ HRV (ความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ)

ความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV) คือการวัดความแปรผันของช่วงเวลาระหว่างการเต้นของหัวใจ และค่าของความผันแปรดังกล่าวเป็นตัวบ่งชี้สุขภาพและสภาวะโดยรวม



HRV ช่วยให้เข้าใจสถานะการฟื้นตัวของคุณ และใช้วัดความเครียดทางร่างกายและจิตใจ และบ่งบอกว่าร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกเพียงใด

เพื่อให้สามารถได้รับ HRV เฉลี่ยที่มีประสิทธิภาพ คุณต้องติดตามการนอนหลับอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้งในช่วงเวลาที่นานขึ้นเพื่อกำหนดช่วง HRV ของคุณ

สถานการณ์และสภาวะที่แตกต่างกัน เช่น การพักผ่อนในช่วงวันหยุดสบายๆ การใช้พลังงานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือการเป็นหวัด อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน HRV



**เคล็ดลับ:** โปรดดูที่ [www.suunto.com](http://www.suunto.com) หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการฟื้นฟูสภาพ HRV

## 6.6. ความล้า

วัดเจ็ทความล้าหน้าจะให้คุณสามารถเพิ่มการเทรนนิ่งในระยะเวลาที่นานขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความถี่ในการฝึก ระยะเวลา หรือความเข้มข้น



ทุกครั้งที่มีการฝึกซ้อมจะได้รับ Training Stress Score (TSS) (ขึ้นอยู่กับระยะเวลาและความเข้มข้น) และค่านี้เป็นฐานในการคำนวณการเทรนนิ่งสำหรับทั้งค่าเฉลี่ยระยะสั้นและระยะยาว จากค่า TSS นี้ นักกีฬาสามารถคำนวณระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ (กำหนดเป็น VO2max), CTL (คะแนนสะสมความหนักของการฝึก) และยังให้ค่าประมาณเกณฑ์แลคเตทของคุณ และการคาดการณ์อัตราการวิ่งของคุณในระยะทางต่างๆ

อัตราการเพิ่มเป็นหน่วยเมตริกที่ติดตามอัตราการเพิ่มหรือลดความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณในช่วงเวลาที่กำหนด

ระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจของคุณกำหนดเป็น VO2max (การใช้ออกซิเจนสูงสุด) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายว่าเป็นการวัดค่าสมรรถนะความทนทานแบบแอโรบิก กล่าวได้ว่า VO2max แสดงให้เห็นว่าร่างกายของคุณสามารถใช้ออกซิเจนได้ดีเพียงใด ยิ่งค่า VO2max ของคุณสูงขึ้น แสดงว่าคุณใช้ออกซิเจนได้ดียิ่งขึ้น

การประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ขึ้นอยู่กับการตรวจจับการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจในระหว่างการออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือเดินที่บันทึกไว้ หากต้องการประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ให้บันทึกการวิ่งหรือเดินด้วยระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีในขณะที่ใส่ Suunto Race

วัดเจ็ทยังแสดงการประมาณอายุสุขภาพของคุณ อายุสุขภาพเป็นค่าตัวชี้วัดที่ตีความค่า VO2max ของคุณอีกครั้งในด้านอายุ



**หมายเหตุ:** การปรับปรุง VO2max เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม และประวัติการออกกำลังกาย หากคุณแข็งแรงมากอยู่แล้ว การเพิ่มระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณจะช้าลง หากคุณเพิ่งเริ่มออกกำลังกายเป็นประจำ คุณอาจเห็นว่าความสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว



**เคล็ดลับ:** โปรดดูที่ [www.suunto.com](http://www.suunto.com) หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์การเทรนนิ่งของ Suunto

## 6.7. การฝึก

วัดเจ็ทการฝึกจะให้คุณข้อมูลเกี่ยวกับการเทรนนิ่งสำหรับสัปดาห์ปัจจุบันและระยะเวลารวมของการออกกำลังกายทั้งหมดของคุณ



วิดเจ็ตนี้ยังให้คำแนะนำว่าฟอร์มของคุณเป็นอย่างไร หากคุณเริ่มสูญเสียความสมบูรณ์แข็งแรง หากคุณยังคงรักษาฟอร์มไว้ หรือหากคุณกำลังฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ

ค่า CTL (คะแนนสะสมความหนักของการฝึก) เป็นค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักของ TSS (คะแนนความเครียดจากการออกกำลังกาย) ในระยะยาว ซึ่งคุณฝึกมากเท่าใด ความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณก็จะยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น

ค่า ATL (ค่าความเครียดจากการฝึก) คือค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก 7 วันของ TSS ของคุณ และโดยพื้นฐานแล้วจะติดตามว่าคุณเหนื่อยล้าแค่ไหนในปัจจุบัน

ค่า TSB (ค่าความสมดุลของการฝึกและการฟื้นตัวของร่างกาย) แสดงถึงฟอร์มของคุณ ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วคือความแตกต่างระหว่างคะแนนสะสมความหนักของการฝึก (CTL) และค่าความเครียดจากการฝึกช่วงสั้น ๆ (ATL)



**เคล็ดลับ:** โปรดดูที่ [www.suunto.com](http://www.suunto.com) หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์การเทรนนิ่งของ Suunto

## 6.8. การฝึกเพื่อการฟื้นตัว

วิดเจ็ตการฝึกเพื่อการฟื้นตัวจะแสดงฟอร์มปัจจุบันและความรู้สึกในการออกกำลังกายของคุณในสัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึง 6 สัปดาห์ที่ผ่านมา โปรดทราบว่า คุณต้องบันทึกความรู้สึกของคุณหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้งเพื่อรับข้อมูลนี้ โปรดดูที่ 4.11. ความรู้สึก



วิดเจ็ตนี้จะบอกคุณว่าการฟื้นตัวเข้ากับการเทรนนิ่งปัจจุบันของคุณอย่างไร



**เคล็ดลับ:** โปรดดูที่ [www.suunto.com](http://www.suunto.com) หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์การเทรนนิ่งของ Suunto

## 6.9. ออกซิเจนในเลือด



**คำเตือน:** Suunto Race ไม่ใช่เครื่องมือแพทย์และระดับออกซิเจนในเลือดที่ระบุโดย Suunto Race ไม่ได้มีไว้สำหรับการวินิจฉัยหรือติดตามสภาวะทางการแพทย์

คุณสามารถวัดระดับออกซิเจนในเลือดได้ด้วย Suunto Race จากมุมมองหน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยกเพื่อเลื่อนไปที่วิดเจ็ต ออกซิเจนในเลือด แล้วเลือก

ระดับออกซิเจนในเลือดสามารถบ่งบอกถึงการทำงานหนักเกินไปหรือความเหนื่อยล้า และการวัดยังเป็นตัวบ่งชี้ที่เป็นประโยชน์ของความล้าในการปรับตัวให้ชินกับสภาพอากาศสูง

ระดับออกซิเจนในเลือดปกติอยู่ระหว่าง 96% ถึง 99% ที่ระดับน้ำทะเล ค่าที่ต่ำต่อสุขภาพอาจลดลงเล็กน้อยที่ระดับความสูงมาก การปรับตัวให้ชินกับความสูงได้จะทำให้ค่าเพิ่มขึ้นอีกครั้ง

วิธีวัดระดับออกซิเจนในเลือดของคุณจากวิดเจ็ต ออกซิเจนในเลือด:

1. เลือก วัดทันที
2. มือของคุณต้องนิ่งในขณะที่นาฬิกากำลังวัด
3. หากการวัดล้มเหลว โปรดปฏิบัติตามวิธีใช้ในนาฬิกา
4. เมื่อวัดเสร็จแล้ว ค่าออกซิเจนในเลือดของคุณจะปรากฏขึ้น

คุณยังสามารถวัดระดับออกซิเจนในเลือดระหว่าง 6.10. การนอนหลับ ของคุณ

## 6.10. การนอนหลับ

การนอนหลับตอนกลางคืนที่ดีถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับจิตใจและร่างกายที่แข็งแรง คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อติดตามการนอนหลับและเวลาที่ใช้ในการนอนหลับโดยเฉลี่ย

เมื่อคุณใส่ นาฬิกาขณะนอนหลับ Suunto Race จะติดตามการนอนหลับของคุณด้วยข้อมูลจากมาตรวัดความเร็ว

วิธีติดตามการนอนหลับ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้เลื่อนลงและเลือก **นอนหลับ**
2. สลับเปิด **การติดตามการนอน**

คุณสามารถเลือกให้นาฬิกาอยู่ในโหมด ห้ามรบกวน ในช่วงชั่วโมงการนอนและเลือกว่าต้องการวัดเวลา ออกซิเจนในเลือด และ การติดตาม HRV ของคุณระหว่างการนอนหลับ

เมื่อเปิดการติดตามการนอนแล้ว คุณยังตั้งเป้าหมายการนอนหลับได้อีกด้วย ผู้ใหญ่โดยทั่วไปต้องใช้เวลานอน 7 ถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้ เวลาการนอนหลับที่เหมาะสมของคุณอาจต่างจากช่วงเวลาทั่วไปได้

### แนวโน้มการนอนหลับ

เมื่อตื่นนอน นาฬิกาจะทักทายด้วยข้อมูลสรุปการนอนหลับที่ผ่านมา โดยระบุระยะเวลาการนอนหลับทั้งหมด รวมเวลาโดยประมาณที่คุณตื่นอยู่ (เดินไปเดินมา) และเวลาที่หลับลึก (ไม่มีการเคลื่อนไหว)

นอกเหนือจากข้อมูลสรุปการนอนหลับแล้ว คุณยังสามารถติดตามแนวโน้มการนอนหลับโดยรวมได้ด้วยวิดเจ็ตการนอนหลับ จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเมื่มีคะแนนจนถึงวิดเจ็ต **นอนหลับ** มุมมองแรกจะแสดงการนอนหลับครั้งล่าสุดและกราฟแสดงการนอนตลอดเจ็ดวันล่าสุด



ขณะที่ใช้วิดเจ็ตนอนหลับ คุณสามารถปัดขึ้นเพื่อดูรายละเอียดการนอนของการนอนหลับครั้งล่าสุด



**หมายเหตุ:** การวัดค่าการนอนหลับทั้งหมดมาจากการเคลื่อนไหวเท่านั้น จึงเป็นค่าประมาณที่อาจไม่ใช่พฤติกรรมการนอนหลับที่แท้จริงของคุณ

## การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ออกซิเจนในเลือด และความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV)

### ขณะนอนหลับ

หากใส่นาฬิกาในช่วงกลางคืน คุณจะได้อ่านและเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจ, HRV และระดับออกซิเจนในเลือดขณะนอนหลับ

### โหมดห้ามรบกวนอัตโนมัติ

คุณสามารถใช้การตั้งค่าห้ามรบกวนอัตโนมัติเพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติขณะนอนหลับ

## 6.11. จำนวนก้าวและแคลอรี

นาฬิกาจะติดตามระดับกิจกรรมโดยรวมที่ทำตลอดทั้งวัน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นแค่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือกำลังฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นก็ตาม

การทำร่างกายให้กระฉับกระเฉงและออกกำลังกายเป็นเรื่องดี แต่คุณต้องจัดวันพักผ่อนที่เหมาะสมโดยทำกิจกรรมเบาๆ เมื่อฝึกซ้อมอย่างหนัก

ตัวนับกิจกรรมจะรีเซ็ตทุกๆ วันเวลาเที่ยงคืน ในวันสุดท้ายของสัปดาห์ (วันอาทิตย์) นาฬิกาจะแสดงข้อมูลสรุปกิจกรรมโดยแสดงค่าเฉลี่ยสำหรับจำนวนรวมในแต่ละสัปดาห์และแต่ละวัน

นาฬิกาจะนับจำนวนก้าวโดยใช้มาตรวัดความเร็ว การนับจำนวนก้าวจะสะสมต่อไปเรื่อยๆ ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันในขณะที่ช่วงการออกกำลังกายและกิจกรรมอื่นๆ อย่างไรก็ตาม นาฬิกาจะไม่นับก้าวในการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น ว่ายน้ำและปั่นจักรยาน

ค่าคำนวณในวิดเจ็ตแสดงจำนวนก้าวทั้งหมดที่นับได้ในวันนั้นๆ และค่าด้านล่างคือจำนวนแคลอรีที่ใช้งานอยู่ที่คุณได้เผาผลาญไปโดยประมาณในระหว่างวัน คุณจะเห็นปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่เผาผลาญไปแล้วด้านล่าง ขอดรอมจะแสดงทั้งแคลอรีที่ใช้งานอยู่และอัตราการเผาผลาญหรือ BMR ของคุณ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)



วงแหวนครั้งวงในวิดเจ็ตชี้ให้เห็นว่าคุณเข้าใกล้เป้าหมายกิจกรรมในแต่ละวันมากน้อยแค่ไหน เป้าหมายเหล่านี้ปรับให้เข้ากับการตั้งค่าส่วนตัวได้ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

นอกจากนี้ คุณสามารถตรวจสอบจำนวนก้าวและแคลอรีที่เผาผลาญในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาได้โดยปัดขึ้นจากวิดเจ็ต

## เป้าหมายกิจกรรม

คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายประจำวัน ได้ทั้งจำนวนก้าวและปริมาณแคลอรี จากการตั้งค่า ให้เลือก **กิจกรรม** เพื่อเปิดการตั้งค่าสำหรับเป้าหมายกิจกรรม



ขณะตั้งค่าจำนวนก้าวที่ตั้งไว้ คุณสามารถกำหนดจำนวนก้าวทั้งหมดที่จะเดินในแต่ละวันได้

แคลอรีทั้งหมดที่คุณเผาผลาญต่อวันจะขึ้นอยู่กับสองปัจจัยคืออัตราการเผาผลาญ (BMR) และกิจกรรมการออกกำลังกายของคุณ



ค่า BMR คือปริมาณแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก ซึ่งเป็นปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องใช้เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและทำงานบางอย่างได้ เช่น กะพริบตาหรือทำให้หัวใจเต้น ปริมาณแคลอรีนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุและเพศ

เมื่อกำหนดปริมาณแคลอรีเป้าหมายแล้ว คุณต้องระบุปริมาณแคลอรีที่ต้องการเผาผลาญ นอกเหนือจากค่า BMR หรือที่เรียกว่าแคลอรีจากกิจกรรมทางร่างกาย วงแหวนในหน้าจอแสดงความคืบหน้าในการทำกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในระหว่างวันเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

## 6.12. พระจันทร์และพระอาทิตย์

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็คมะยมเพื่อเลื่อนไปที่วิดเจ็ตพระจันทร์และพระอาทิตย์ นาฬิกาของคุณจะบอกเวลาจนถึงพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกครั้งถัดไป ขึ้นอยู่กับว่าครั้งใดจะเกิดขึ้นถัดไป

หากคุณเลือกวิดเจ็ต คุณจะได้รับรายละเอียดเพิ่มเติม เช่น เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นและตก และข้างขึ้นข้างแรมปัจจุบัน



## 6.13. สมุดบันทึก

นาฬิกาจะแสดงภาพรวมกิจกรรมการฝึกผ่านทางสมุดบันทึก



ในสุมดบันทึก คุณสามารถดูสรุปการฝึกปัจจุบันในแต่ละสัปดาห์ของคุณได้ สรุปจะรวบรวมข้อมูลระยะเวลาทั้งหมดและภาพรวมวันที่คุณออกกำลังกาย การปิดขึ้นจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมและเวลาที่คุณทำกิจกรรมเหล่านั้น การเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยการกดปุ่มเมื่อดูจะช่วยให้คุณได้รับรายละเอียดเพิ่มเติม และอาจจะลบกิจกรรมออกจากสุมดบันทึกของคุณได้

## 6.14. ทรัพยากร

ทรัพยากรของคุณเป็นตัวชี้วัดระดับพลังงานของร่างกายที่ดี ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการจัดการความเครียดและรับมือกับความท้าทายในแต่ละวัน ความเครียดและการออกกำลังกายจะทำให้ทรัพยากรของคุณหมดลง ในขณะที่การพักผ่อนและการฟื้นฟูจะช่วยให้คุณกลับคืนมา การนอนหลับที่ดีเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ร่างกายของคุณมีทรัพยากรที่ต้องการ

เมื่อระดับทรัพยากรของคุณสูงขึ้น คุณจะรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า การออกไปวิ่งเมื่อทรัพยากรของคุณสูงหมายความว่า คุณอาจจะมีวิ่งที่ดี เพราะร่างกายของคุณมีพลังงานที่จำเป็นในการปรับตัวและปรับปรุงผลลัพธ์ที่ได้

ความสามารถในการติดตามแหล่งทรัพยากรของคุณจะช่วยให้คุณจัดการและใช้ทรัพยากรเหล่านั้นได้อย่างชาญฉลาด นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้ระดับทรัพยากรของคุณเพื่อเป็นแนวทางในการระบุปัจจัยความเครียดได้ด้วย รวมทั้งกลยุทธ์เพื่อการฟื้นตัวอย่างมีประสิทธิภาพ และผลกระทบจากการมีโภชนาการที่ดี

ความเครียดและการฟื้นฟูสภาวะจะใช้การอ่านค่าเซ็นเซอร์หัวใจแบบออปติคัล และเพื่อรับข้อมูลเหล่านี้ระหว่างวัน จึงต้องเปิดใช้งาน HR ประจำวัน ดูที่ 6.4. อัตราการเต้นของหัวใจ

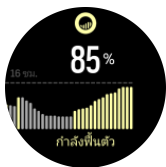
เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องตั้งค่า HR สูงสุด และ HR ขณะพักผ่อน ให้ตรงกับอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ เพื่อให้แน่ใจว่าคุณได้รับการอ่านที่แม่นยำที่สุด โดยค่าเริ่มต้น HR ขณะพักผ่อน จะตั้งไว้ที่ 60 ครั้งต่อนาที (bpm) และ HR สูงสุด จะขึ้นอยู่กับอายุของคุณ

ค่า HR เหล่านี้สามารถเปลี่ยนได้ง่ายๆ ในส่วนการตั้งค่าของ **ทั่วไป » ส่วนบุคคล**



**เคล็ดลับ:** ใช้การอ่านอัตราการเต้นของหัวใจค่าสุดท้ายที่วัดได้ระหว่างการนอนหลับเป็น HR ขณะพักผ่อน

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้หมุนปุ่มเมื่อดูหรือปิดขึ้นเพื่อเลื่อนไปที่วิดเจ็ตทรัพยากร



สิ่งที่ปรากฏรอบไอคอนวิดเจ็ตจะบอกระดับทรัพยากรโดยรวมของคุณ ถ้าเป็นสีเขียวหมายความว่า คุณกำลังฟื้นตัว สถานะจะบอกถึงสถานะปัจจุบันของคุณ (ใช้งาน ไม่ใช้งาน การฟื้นตัว หรือเครียด) แผนภูมิแท่งแสดงทรัพยากรตลอดช่วง 16 ชั่วโมงที่ผ่านมา และค่าเปอร์เซ็นต์เป็นค่าประมาณระดับทรัพยากรปัจจุบันของคุณ

## 6.15. ความสูงและความกดอากาศ

Suunto Race วัดความดันอากาศสัมบูรณ์อย่างต่อเนื่องโดยใช้เซ็นเซอร์ความดันในตัว ระบบนี้จะคำนวณความสูงหรือความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลโดยขึ้นอยู่กับการวัดนี้และค่าอ้างอิงความสูงของคุณ



**ข้อควรระวัง:** ต้องกันพื้นที่รอบๆ เซ็นเซอร์ความดันอากาศสองรูที่ตำแหน่งบนนาฬิกาด้านข้างนาฬิกาของคุณไว้เพื่อไม่ให้มีสิ่งสกปรกและทรายเข้ามาได้ อย่าสอควัดดูใดๆ ลงในสองรูนี้เพราะอาจทำให้เซ็นเซอร์เสียหายได้

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดขึ้นหรือหมุนปุ่มเมื่อดูหรือปิดขึ้นเพื่อเลื่อนไปที่วิดเจ็ตความสูงและความกดอากาศ วิดเจ็ตมีสามมุมมองที่เข้าถึงได้ด้วยการปิดขึ้นและลง มุมมองแรกจะแสดงระดับความสูงปัจจุบัน



ปิดขึ้นเพื่อดูความดันอากาศและกราฟแสดงแนวโน้มของบาร์อมิเตอร์



ปิดขึ้นอีกครั้งเพื่อดูอุณหภูมิ

ปิดลงหรือกดปุ่มล่างเพื่อย้อนกลับ

ตรวจสอบว่ามีการตั้งค่าอ้างอิงระดับความสูงอย่างถูกต้องหรือไม่ (โปรดดู 3.18. เครื่องวัดความสูง) ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันได้จากแผนที่ภูมิประเทศส่วนใหญ่หรือแผนที่ออนไลน์หลัก เช่น Google Maps

การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในท้องถิ่นส่งผลกระทบต่ออ่านระดับความสูง หากสภาพอากาศในท้องถิ่นเปลี่ยนแปลงบ่อย ควรรีเซ็ตค่าอ้างอิงระดับความสูงอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะก่อนเริ่มการเดินทางครั้งต่อไป

## โปรไฟล์ระดับความสูง-บาร์อมิเตอร์อัตโนมัติ

ทั้งการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศและระดับความสูงจะทำให้ความดันอากาศเปลี่ยนแปลง จัดการได้โดย Suunto Race จะสลับระหว่างการแปลผลการเปลี่ยนแปลงในความดันอากาศขณะที่ความสูงหรือสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงไปตามการเคลื่อนไหวของคุณ โดยอัตโนมัติ

หากนาฬิกาพบการเคลื่อนไหวที่ในแนวตั้ง ก็จะสลับไปเป็นการวัดระดับความสูง เมื่อดูกราฟความสูง นาฬิกาจะอัปเดตข้อมูลโดยล่าช้าไม่เกิน 10 วินาที

ถ้าคุณอยู่ที่ที่มีความสูงคงที่ (เคลื่อนไหวในแนวตั้งน้อยกว่า 5 เมตรภายใน 12 นาที) นาฬิกาจะแปลผลการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศทั้งหมดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ

## 6.16. เข็มทิศ

Suunto Race มีเข็มทิศแบบใบโรที่ช่วยให้คุณปรับทิศทางตัวเองที่สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็กได้ เข็มทิศที่ชดเชยการเอียง จะช่วยให้คุณอ่านค่าได้ถูกต้อง แม้ว่าเข็มทิศจะไม่อยู่ในระนาบแนวนอน

คุณสามารถเข้าถึงเข็มทิศได้โดยการปิดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกาหรือหมุนปุ่มเม้มะขมแล้วเลือก **เข็มทิศ**

วิดเจ็ตเข็มทิศจะมีข้อมูลต่อไปนี้:

- ลูกศรที่ชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก
- ทิศทางการมุ่งหน้า
- ทิศที่มุ่งหน้าไปเป็นองศา
- ระดับความสูง
- ความดันอากาศ



หากต้องการออกจากวิดเจ็ตเข็มทิศ ให้กดปุ่มล่าง

ขณะอยู่ในวิดเจ็ตเข็มทิศ คุณสามารถปิดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดช่วยให้คุณเข้าถึงการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น การตรวจสอบทิศทางปัจจุบันหรือการเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

### 6.16.1. การปรับเทียบเข็มทิศ

หากยังไม่ได้รับเทียบเข็มทิศ ระบบจะแจ้งให้คุณปรับเทียบเข็มทิศเมื่อเข้าสู่วิดเจ็ตเข็มทิศ



**หมายเหตุ:** เข็มทิศจะปรับเทียบตัวเองเมื่อใช้งาน แต่หากนาฬิกาได้รับผลกระทบจากสนามแม่เหล็กแรงสูงหรือการเคาะอย่างแรง เข็มทิศอาจแสดงทิศทางที่ไม่ถูกต้อง ปรับเทียบเข็มทิศใหม่เพื่อแก้ไขปัญหา

### 6.16.2. การตั้งค่าการเบี่ยงเบน

ต้องมีการตั้งค่าการเบี่ยงเบนที่แม่นยำเพื่อให้เข็มทิศอ่านค่าได้อย่างถูกต้อง

แผนที่ที่กระดากจะชี้ไปที่ทิศเหนือจริง แต่เข็มทิศจะชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก - ภูมิภาคบนโลกที่มีแรงสนามแม่เหล็กของโลกดึงดูดอยู่ เนื่องจากทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงไม่ได้อยู่ที่ตำแหน่งเดียวกัน คุณจึงต้องตั้งค่าการเบี่ยงเบนบนเข็มทิศ มุมระหว่างทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงคือการเบี่ยงเบนของคุณ

ค่าการเบี่ยงเบนจะแสดงไว้ในแผนที่เกือบทั้งหมด ตำแหน่งของทิศเหนือแม่เหล็กเปลี่ยนแปลงทุกปี ดังนั้น แนะนำให้เข้าไปที่เว็บไซต์ เช่น [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com) เพื่อดูค่าการเบี่ยงเบนที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบันที่สุด

แต่แผนที่สำหรับกีฬาประเภทเดินเท้าที่ใช้แผนที่และเข็มทิศจะวาดให้สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก หากกำลังใช้แผนที่สำหรับกีฬาประเภทเดินเท้าที่ใช้แผนที่และเข็มทิศ คุณต้องปิดการแก้ไขค่าการเบี่ยงเบนโดยตั้งค่าเป็น 0 องศา

คุณสามารถตั้งค่าการเบี่ยงเบนได้จาก การตั้งค่า ภายใต การนำทาง » การเบี่ยงเบน

## 6.17. ตัวจับเวลา

นาฬิกามีนาฬิกาจับเวลาและตัวนับเวลาถอยหลังที่ใช้ในการวัดเวลาพื้นฐาน จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดยกจนกว่าจะเห็นวิดเจ็ตตัวจับเวลา



เมื่อเข้าสู่วิดเจ็ตครั้งแรก วิดเจ็ตจะแสดงนาฬิกาจับเวลา หลังจากนั้น วิดเจ็ตจะจำสิ่งที่คุณใช้ล่าสุด ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกาจับเวลาหรือตัวนับเวลาถอยหลัง ปัดขึ้นเพื่อเปิดเมนูทางลัด **ตั้งตัวจับเวลา** ที่คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าตัวจับเวลาได้

### นาฬิกาจับเวลา

เริ่มและหยุดนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มบน คุณสามารถจับเวลาต่อโดยกดปุ่มบนอีกครั้ง รีเซ็ตได้โดยกดปุ่มล่าง



ออกจากตัวจับเวลาได้โดยกดปุ่มล่าง

### ตัวนับเวลาถอยหลัง

ในวิดเจ็ตตัวจับเวลา ให้ปัดขึ้นเพื่อเปิดเมนูทางลัด จากหน้าจอ นั้น คุณสามารถเลือกเวลานับถอยหลังที่มีอยู่แล้วหรือสร้างเวลานับถอยหลังเองได้



หยุดและรีเซ็ตตามต้องการ โดยกดปุ่มบนและปุ่มล่าง  
ออกจากตัวนับเวลาถอยหลังได้โดยกดปุ่มล่าง

## 7. คู่มือ SuuntoPlus™

คู่มือ SuuntoPlus™ รวบรวมคำแนะนำแบบเรียลไทม์บนนาฬิกา Suunto ของคุณจากกีฬาและบริการกลางแจ้งที่คุณชื่นชอบ คุณสามารถค้นหาคู่มือใหม่จาก SuuntoPlus™ Store หรือจัดทำคู่มือด้วยเครื่องมือต่าง ๆ เช่น Workout Planner ของแอป Suunto

โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคู่มือที่มีอยู่ทั้งหมดและวิธีซึ่งคู่มือบุคคลที่สามกับอุปกรณ์ของคุณใน [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides)

วิธีเลือกคู่มือ SuuntoPlus™ ในนาฬิกาของคุณ:

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเม็ดมะขมและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลื่อนไปที่คู่มือที่คุณต้องการใช้แล้วกดปุ่มเม็ดมะขม
3. ช้อนกลับไปที่คุณมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
4. กดปุ่มเม็ดมะขมจนกว่าจะเข้าไปถึงคู่มือ SuuntoPlus™ ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง



**หมายเหตุ:** Suunto Race ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว

## 8. แอปกีฬา SuuntoPlus™

แอปกีฬา SuuntoPlus™ จัดเตรียม Suunto Race ของคุณด้วยเครื่องมือและข้อมูลเชิงลึกใหม่ ๆ เพื่อให้คุณมีแรงบันดาลใจและวิธีใหม่ ๆ ในการใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง คุณสามารถค้นหาแอปกีฬาใหม่ ๆ จาก SuuntoPlus™ Store ที่เผยแพร่แอปใหม่สำหรับ Suunto Race เลือกแอปที่คุณสนใจและซิงค์เข้ากับนาฬิกา ก่อนนำมาใช้เพื่อการออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น!

วิธีใช้แอปกีฬา SuuntoPlus™:

1. ก่อนจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลือกแอปกีฬาที่ต้องการ
3. หากแอปกีฬาใช้อุปกรณ์ภายนอกหรือเซ็นเซอร์ แอปจะทำการเชื่อมต่อโดยอัตโนมัติ
4. เลื่อนขึ้นไปเพื่อดูมุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. ปิดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มเม็ดมะขมจนกว่าจะเข้าไปถึงแอปกีฬา SuuntoPlus™ ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง
6. หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว คุณจะพบผลลัพธ์ของแอปกีฬา SuuntoPlus™ ในส่วนสรุป หากมีผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้อง

คุณสามารถเลือกว่าแอปกีฬา SuuntoPlus™ ใดที่คุณต้องการใช้ในนาฬิกาในแอป Suunto ไปที่ [Suunto.com/Suuntoplus](https://Suunto.com/Suuntoplus) เพื่อดูว่านาฬิกาของคุณมีแอปกีฬาใดบ้าง



**หมายเหตุ:** Suunto Race ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว

## 9. การดูแลและให้บริการ

### 9.1. แนวทางการใช้งาน

จับถืออุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง - อย่าให้ถูกกระแทกหรือทำตก

ภายใต้สถานการณ์ปกติ ไม่จำเป็นต้องนำนาฬิกาเข้ารับการบริการใดๆ ควรล้างด้วยน้ำจืด สบู่อ่อนเป็นประจำและทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มชื้นๆ หรือผ้าขามัวร์

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมของ Suunto เท่านั้น - ความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้จะไม่อยู่ในการรับประกัน

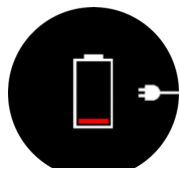
### 9.2. แบตเตอรี่

ระยะเวลาในการชาร์จหนึ่งครั้งจะขึ้นอยู่กับวิธีและสถานะในการใช้งานนาฬิกา เช่น อุณหภูมิค่าจะลดระยะเวลาของการชาร์จหนึ่งครั้ง ตามปกติ ความจุของแบตเตอรี่จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



**หมายเหตุ:** ในกรณีที่ความจุลดลงผิดปกติเนื่องจากแบตเตอรี่มีข้อบกพร่อง การรับประกันของ Suunto จะครอบคลุมการเปลี่ยนแบตเตอรี่เป็นเวลาหนึ่งปีหรือการชาร์จสูงสุด 300 ครั้ง แล้วแต่กรณีใดถึงก่อน

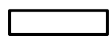
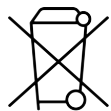
เมื่อระดับประจุแบตเตอรี่ต่ำกว่า 20% และต่อมา 5% นาฬิกาของคุณจะแสดงไอคอนแบตเตอรี่ต่ำ ถ้าระดับการชาร์จต่ำมาก นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพลังงานต่ำและแสดงไอคอนการชาร์จ



ใช้สาย USB ที่ให้มาในการชาร์จนาฬิกา เมื่อระดับแบตเตอรี่สูงพอ นาฬิกาจะตื่นจากโหมดพลังงานต่ำ

### 9.3. การกำจัดทิ้ง

โปรดกำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์ อย่าทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ ถ้าต้องการ



## 10. อ่างอิง

### 10.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามข้อกำหนดและข้อกำหนดทางเทคนิคโดยละเอียดโปรดดูที่ “ข้อมูลความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์และกฎข้อบังคับ” ที่จัดส่งพร้อมกับคุณ Suunto Race หรือมีให้บริการที่ [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides)

### 10.2. CE

ด้วยเหตุนี้ Suunto Oy จึงประกาศว่าอุปกรณ์วิทยุ OW224 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU ถ้อยแถลงฉบับเต็มของของประกาศมาตรฐานสหภาพยุโรประบุไว้ในเว็บไซต์ [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

**[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)**

**[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)**

**Manufacturer:**

Suunto 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.