

SUUNTO RUN

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.....	11
3.1. ทั่วไป.....	11
3.1.1. การเลือกปุ่มและหน้าจอ.....	11
3.1.2. ข้อมูลอุปกรณ์.....	11
3.1.3. เวลาและวันที่.....	11
3.1.4. ภาษาและภูมิภาค.....	11
3.1.5. ระบบหน่วยวัด.....	11
3.1.6. การประหยัดพลังงาน.....	11
3.1.7. การรีเซ็ตและปิดเครื่อง.....	12
3.2. การเชื่อมต่อ Bluetooth.....	13
3.2.1. โหมดเครื่องบิน.....	13
3.2.2. จับคู่อุปกรณ์.....	13
3.3. รูปแบบตำแหน่ง.....	14
3.4. เครื่องวัดระดับความสูง.....	15
3.5. สัญญาณเตือน.....	15
3.5.1. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก.....	15
3.5.2. การแจ้งเตือนพายุ.....	16
3.6. การแจ้งเตือนให้ขึ้น.....	16
3.7. การแจ้งเตือน.....	16
3.8. โหมดห้ามรบกวน.....	17
3.9. โทนเสียงและการสั่น.....	17
3.10. การตั้งค่าการแสดงผล.....	17
3.11. หน้าปัดนาฬิกา.....	18
4. การบันทึกการออกกำลังกาย.....	19
4.1. โหมดกีฬา.....	20
4.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย.....	20
4.2.1. ค้นหาย้อนกลับ.....	20
4.3. โหมดการฝึก.....	21
4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่.....	21
4.5. การออกกำลังกายมัลติสปอร์ต.....	22
4.6. การวิ่งในแทร็ก.....	22
4.7. มารารอน.....	23
4.8. การว่ายน้ำ.....	23

4.9. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ.....	23
4.10. แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง.....	24
4.11. ความรู้สึก.....	24
4.12. โชนเพิ่มขึ้น.....	24
4.12.1. โชนอัตราการเต้นของหัวใจ.....	25
4.12.2. โชนวาระยะ.....	26
4.12.3. โชนใช้กำลัง.....	27
4.12.4. การใช้โชนอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือโชนใช้กำลังขณะออกกำลังกาย.....	27
4.13. FusedSpeed™.....	28
4.14. FusedAlti™.....	29
5. การนำทาง.....	30
5.1. เส้นทาง.....	30
5.2. จุดสนใจ.....	32
5.2.1. การเพิ่มและลบจุดสนใจ.....	32
5.2.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ.....	33
5.2.3. ประเภทจุดสนใจ.....	33
5.3. แบร็กรนำทาง.....	36
5.4. การนำทางในที่สูง.....	36
6. วิดเจ็ต.....	37
6.1. แผงควบคุม.....	37
6.2. ปริมาณการออกกำลังกาย.....	37
6.3. ความคืบหน้า.....	38
6.4. การฟื้นตัว.....	38
6.5. สมุดบันทึก.....	39
6.6. พระจันทร์และพระอาทิตย์.....	39
6.7. เข็มทิศ.....	39
6.8. ความสูงและความกดอากาศ.....	40
6.9. จำนวนก้าวและแคลอรี.....	41
6.10. อัตราการเต้นของหัวใจ.....	42
6.11. ออกซิเจนในเลือด.....	43
6.12. การนอนหลับ.....	43
6.13. สภาพอากาศ.....	44
6.14. นาฬิกาปลุก.....	45
6.15. ตัวจับเวลา.....	45
6.16. เครื่องเล่นสื่อ.....	46
6.17. Alipay (เฉพาะในจีนแผ่นดินใหญ่เท่านั้น).....	47
7. แอปทั้งหมด.....	48
7.1. ไฟฉาย.....	48
7.2. ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ.....	48
7.3. หายใจ.....	48

8. การดูแลและให้บริการ.....	49
8.1. แนวทางการใช้งาน.....	49
8.2. แบตเตอรี่.....	49
8.3. การกำจัดทิ้ง.....	49
9. อ่างอิง.....	50
9.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ.....	50
9.2. CE.....	50

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 Run ของคุณ



ข้อควรระวัง: ห้ามใช้ตัวทำละลายใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย



ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารกำจัดแมลงใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย



ข้อควรระวัง: ห้ามทิ้งอุปกรณ์ แต่ให้จัดเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



ข้อควรระวัง: ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์ตกหล่นเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายได้



ข้อควรระวัง: สายรัดผ้าที่เป็นสีอาจเปื้อนเสื้อผ้าหรือผิวหนัง เมื่อใช้ใหม่ๆ หรือเปียก



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

2. เริ่มต้นใช้งาน

การเริ่มต้นใช้งาน Suunto Run ครั้งแรกของคุณนั้นง่ายดายและรวดเร็ว

1. กดเม็ดยกขึ้นไว้เพื่อปลุกนาฬิกา วิศวกรรมการติดตั้งจะเริ่มดำเนินการโดยอัตโนมัติ
2. เลือกภาษาของคุณโดยการปัดขึ้นหรือลงและแตะที่ภาษา



3. เลือกภูมิภาคของคุณโดยการปัดขึ้นหรือลง แล้วแตะที่ภูมิภาค



4. จับคู่นาฬิกากับโทรศัพท์มือถือของคุณเพื่อดำเนินการตั้งค่าเริ่มต้นให้เสร็จสมบูรณ์



หมายเหตุ: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบลูทูธของโทรศัพท์ของคุณเปิดอยู่

6. สแกน QR Code ที่ปรากฏบนหน้าจอนาฬิกาเพื่อดาวน์โหลดแอป Suunto หากคุณยังไม่ได้ดาวน์โหลด หรือเปิดแอป Suunto หากได้ติดตั้งไว้ในโทรศัพท์ของคุณแล้ว
7. ป้อนรหัสผ่านที่ปรากฏบนหน้าจอนาฬิกาในฟิลด์ที่ปรากฏขึ้นบนโทรศัพท์ของคุณ
8. ปฏิบัติตามวิศวกรในแอป Suunto เพื่อตั้งค่าให้เสร็จสมบูรณ์ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดู 2.4. แอป Suunto



เคล็ดลับ: เมื่อการตั้งค่าเริ่มต้นเสร็จสิ้น Suunto Run จะให้คำแนะนำสั้นๆ เกี่ยวกับวิธีใช้งานนาฬิกาของคุณ

2.1. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม

Suunto Run มีหน้าจอสัมผัส เม็ดยกขึ้น (เรียกอีกอย่างว่าปุ่มกลาง) และปุ่มเพิ่มเติมอีกสองปุ่มที่คุณสามารถใช้เพื่อนำทางไปยังจอแสดงผลและคุณสมบัติต่างๆ

ปัดและแตะ

- ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนในจอแสดงผลและเมนู
- ปัดขวาและซ้ายเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าและข้างหลังในจอแสดงผล
- แตะเพื่อเลือกรายการ

ปุ่มด้านบน

- จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดเพื่อเปิดเมนูสำหรับการออกกำลังกายครั้งล่าสุด
- จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดค้างไว้เพื่อเปิดทางลัดที่กำหนดไว้

เม็ดยกขึ้น/ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเลือกรายการ
- หมุนเพื่อเลื่อนในจอแสดงผลและเมนู

- จากหน้าปัดนาฬิกา ให้หมุนเพื่อเปิดรายการวิดเจ็ต
- จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดเพื่อเปิดรายการโหมดกีฬา
- จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนู การตั้งค่า

ปุ่มด้านล่าง

- กดเพื่อกลับไปยังมุมมองและเมนู
- กดค้างไว้เพื่อกลับไปหน้าจอหน้าปัดนาฬิกา
- จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดค้างไว้เพื่อเปิดทางลัดที่กำหนดไว้

ขณะที่บันทึกการออกกำลังกาย:

ปุ่มด้านบน

- กดเพื่อหยุดกิจกรรมชั่วคราว
- กดค้างไว้เพื่อเปลี่ยนกิจกรรม

เมื่อดำเนินการ/ปุ่มกลาง

- หมุนเพื่อเลื่อนไปยังหน้าและข้างหลังในจอแสดงผล
- กดเพื่อเปิดตัวเลือกการออกกำลังกาย

ปุ่มด้านล่าง

- กดเพื่อทำเครื่องหมายรอบ
- กดค้างไว้เพื่อไปที่หน้าปัดนาฬิกา

2.2. การปรับการตั้งค่า

คุณสามารถปรับการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดได้โดยตรงในนาฬิกา

วิธีปรับการตั้งค่า:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มเมื่มนานขึ้น/ลงเพื่อเปิด การตั้งค่า
2. เลื่อนดูเมนูการตั้งค่าโดยการบิดขึ้น/ลง หรือหมุนปุ่มเมื่มนานขึ้น/ลง



3. เลือกการตั้งค่าโดยแตะชื่อการตั้งค่าหรือกดปุ่มเมื่มนานขึ้น/ลงเมื่อการตั้งค่าไฮไลต์อยู่ กลับไปที่เมนู โดยการบิดไปทางขวาหรือกดปุ่มด้านล่าง
4. สำหรับการตั้งค่าที่มีช่วงค่า ให้เปลี่ยนค่าโดยการบิดขึ้น/ลงหรือหมุนปุ่มเมื่มนานขึ้น/ลง
5. สำหรับการตั้งค่าที่มีเพียงสองค่า เช่น เปิดหรือปิด ให้เปลี่ยนค่าโดยแตะที่การตั้งค่าหรือกดปุ่มเมื่มนานขึ้น/ลง



2.3. การอัปเดตซอฟต์แวร์

การอัปเดตซอฟต์แวร์ช่วยเพิ่มการปรับปรุงที่สำคัญและคุณสมบัติใหม่ๆ ให้กับนาฬิกาของคุณ Suunto Run จะได้รับการอัปเดตโดยอัตโนมัติหากเชื่อมต่อกับแอป Suunto

เมื่อมีการอัปเดตและนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับแอป Suunto การอัปเดตซอฟต์แวร์จะถูกดาวน์โหลดไปยังนาฬิกาโดยอัตโนมัติ สามารถดูสถานะการดาวน์โหลดได้ในแอป Suunto

เมื่อดาวน์โหลดซอฟต์แวร์ลงในนาฬิกาแล้ว นาฬิกาจะอัปเดตตัวเองในช่วงกลางคืน โดยที่ระดับแบตเตอรี่เหลืออย่างน้อย 20% และไม่มีการบันทึกการออกกำลังกายพร้อมกัน

หากคุณต้องการติดตั้งการอัปเดตด้วยตนเองก่อนที่จะมีการอัปเดตโดยอัตโนมัติในช่วงกลางคืน ให้ไปที่ **การตั้งค่า » ทั่วไป** แล้วเลือก **การอัปเดตซอฟต์แวร์**



หมายเหตุ: เมื่อการอัปเดตเสร็จสมบูรณ์ ข้อมูลการอัปเดตจะปรากฏในแอป Suunto

2.4. แอป Suunto

ด้วยแอป Suunto คุณสามารถเสริมประสบการณ์ในการใช้งาน Suunto Run ของคุณได้ จับคู่นาฬิกากับแอปบนมือถือเพื่อซิงค์กิจกรรม สร้างการออกกำลังกายรับการแจ้งเตือนทางโทรศัพท์มือถือ ข้อมูลเชิงลึก และอื่นๆ



หมายเหตุ: คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่

วิธีจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto:

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



หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้อาจต้องอาศัยการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wi-Fi หรือเครือข่ายมือถือ อาจมีค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เรียกเก็บจากผู้ให้บริการ

2.5. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลจากข้อมือเป็นวิธีตรวจอัตราการเต้นของหัวใจได้ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่นาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์และผิว ไม่ว่าจะบางแค่ไหนก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แขนโดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่ตามปกติ เช่น เซ็นเซอร์จะอ่านการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ซึ่งมีเนื้อเยื่อให้อ่านได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งให้ผลดีขึ้นเท่านั้น
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เซ็นเซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้เนื่อง การอบอุ่นร่างกายเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
- ผิวคล้ำและรอยสักอาจบดบังแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัลขาดความแม่นยำเชื่อถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคัลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำ
- ขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจได้เร็วขึ้น



คำเตือน: คุณสมบัตินี้วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลอาจไม่แม่นยำสำหรับผู้ใช้งานคนในทุกกิจกรรม อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสภาวะที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัล



คำเตือน: ใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์



คำเตือน: ปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

 คำเตือน: อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

3. การตั้งค่า

คุณสามารถเข้าถึงเมนูการตั้งค่าได้โดยตรง โดยกดปุ่มเมื่กดเมฆค้างไว้ขณะอยู่ในมุมมองหน้าปัดนาฬิกา



เคล็ดลับ: จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นเพื่อเข้าถึงการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดผ่านทาง **แผงควบคุม**

หากคุณต้องการเข้าถึงการตั้งค่าและ/หรือคุณสมบัติบางอย่างอย่างรวดเร็ว คุณสามารถปรับแต่งตระกูลของปุ่มด้านบนและด้านล่างได้ (จากมุมมองหน้าปัดนาฬิกา) และสร้างทางลัดไปยังการตั้งค่า/คุณสมบัติที่มีประโยชน์ที่สุดสำหรับคุณได้

นำทางไปที่แผงควบคุมและเลือก **ปรับแต่ง** ตามด้วย **ทางลัดด้านบน** หรือ **ทางลัดด้านล่าง** และเลือกฟังก์ชันที่ต้องการใช้เมื่อกดปุ่มด้านบนและด้านล่างค้างไว้

3.1. ทัวไป

3.1.1. การล็อกปุ่มและหน้าจอ

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถล็อกปุ่มและหน้าจอได้โดยการกดเมื่กดเมฆและเปิด **ล็อกหน้าจอ** เมื่อล็อกแล้ว คุณจะไม่สามารถดำเนินการใดๆ ที่ต้องมีการโต้ตอบด้วยปุ่มได้ (สร้างรอบ หยุดชั่วคราว/สิ้นสุดการออกกำลังกาย ฯลฯ) หรือเปลี่ยนมุมมองการแสดงผล

หากต้องการปลดล็อกปุ่มและหน้าจอ ให้กดปุ่มบนและล่างค้างไว้พร้อมกัน

หากคุณต้องการล็อกหน้าจอสัมผัสแต่ยังคงใช้ปุ่มขณะออกกำลังกาย ให้ปิดตัวเลือกหน้าจอสัมผัสในการตั้งค่าการออกกำลังกายก่อนที่จะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย

เมื่อคุณไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย หน้าจอจะไม่ทำงานและจะหีลงเมื่อไม่ได้ใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง กดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดใช้หน้าจออีกครั้ง

ดู 3.10. การตั้งค่าการแสดงผล เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมหน้าจอ

3.1.2. ข้อมูลอุปกรณ์

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

3.1.3. เวลาและวันที่

คุณสามารถตั้งเวลาและวันที่ในช่วงเริ่มต้นใช้งานนาฬิกา หลังจากนั้น นาฬิกาจะใช้เวลา GPS เพื่อปรับค่าชดเชยเวลาเอง

เมื่อคุณจับคู่กับแอป Suunto แล้ว นาฬิกาของคุณจะได้รับการอัปเดตเวลา วันที่ เขตเวลา และเวลาออมแสงจากอุปกรณ์มือถือของคุณสมบัติในส่วนการตั้งค่า ภายใต้ **ทัวไป** » **เวลา / วันที่** และที่ **อัปเดตเวลาอัตโนมัติ** เพื่อเปิดและปิดคุณสมบัติ

คุณสามารถปรับเวลาและวันที่ด้วยตัวเองจากการตั้งค่าในส่วน **ทัวไป** » **เวลา / วันที่** ซึ่งใช้เปลี่ยนรูปแบบวันและเวลาได้อีกด้วย

นอกจากเวลาหลักแล้ว คุณยังใช้การแสดงผลเวลาลู่ขนานเพื่อติดตามเวลาในสถานที่ต่างๆ ได้ เช่น ในขณะที่เดินทาง ในส่วน **ทัวไป** » **เวลา / วันที่** ให้แตะที่ **เวลาลู่ขนาน** เพื่อตั้งเขตเวลาโดยการเลือกตำแหน่ง

3.1.4. ภาษาและภูมิภาค

คุณสามารถเปลี่ยนภาษาของนาฬิกาและเลือกภูมิภาคที่คุณอาศัยอยู่จากการตั้งค่าภายใต้ **ทัวไป** » **ภาษา**

3.1.5. ระบบหน่วยวัด

คุณสามารถเปลี่ยนหน่วยวัดของนาฬิกาได้จากการตั้งค่าภายใต้ **ทัวไป** » **ระบบหน่วยวัด**

คุณสามารถใช้ระบบเมตริกหรืออิมพีเรียล เมื่อคุณเลือกหน่วยวัดใดหน่วยวัดหนึ่งแล้ว ข้อมูลทั้งหมดบนนาฬิกาของคุณจะแสดงในหน่วยที่เลือก

3.1.6. การประหยัดพลังงาน

นาฬิกาของคุณมีตัวเลือกประหยัดพลังงานที่จะปิดการสั่นทั้งหมดและลดความสว่างของหน้าจอและความถี่ของการวัดอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละวันเพื่อยืดอายุแบตเตอรี่ระหว่างการใช้งานปกติในแต่ละวัน สำหรับตัวเลือกการประหยัดพลังงานระหว่างการบันทึกกิจกรรม โปรดดู 4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่

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



หมายเหตุ: การประหยัดพลังงานจะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติเมื่อเหลือแบตเตอรี่ 10%

3.1.7. การรีเซ็ตและปิดเครื่อง

นาฬิกา Suunto มีการรีเซ็ตให้เลือกสองรูปแบบเพื่อแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกันดังนี้

- วิธีแรกคือการซอฟต์แวร์รีเซ็ต หรือเรียกอีกอย่างว่า การรีเซ็ต
- วิธีที่สองคือการฮาร์ดรีเซ็ต หรือเรียกอีกอย่างว่าการรีเซ็ตเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงาน

รีเซ็ต (การซอฟต์แวร์รีเซ็ต):

การรีเซ็ตนาฬิกาอาจช่วยให้ในสถานการณ์ต่อไปนี้:

- อุปกรณ์ไม่ตอบสนองต่อการกดปุ่ม การแตะ หรือการบิดใดๆ (หน้าจอสัมผัสไม่ทำงาน)
- หน้าจอค้างหรือว่างเปล่า
- ไม่มีการสั่น เช่น ขณะกดปุ่ม
- ฟังก์ชันของนาฬิกาไม่ทำงานอย่างที่คาดหวัง เช่น นาฬิกาไม่บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ (ไฟ LED แสดงอัตราการเต้นของหัวใจแบบออฟดิคัลไม่กะพริบ) เช็ทิสไม่ได้ดำเนินการขั้นตอนการปรับเทียบให้เสร็จสิ้น ฯลฯ
- ตัวนับก้าวไม่นับจำนวนก้าวของคุณในแต่ละวันเลย (โปรดทราบว่าจำนวนก้าวที่บันทึกไว้อาจแสดงล่าช้าในแอป)



หมายเหตุ: การรีเซ็ตจะยุติและบันทึกการออกกำลังกายที่กำลังทำค้างไว้ โดยทั่วไป ข้อมูลการออกกำลังกายจะไม่หายไป แต่บางสถานการณ์ การซอฟต์แวร์รีเซ็ตอาจทำให้หน่วยความจำเสียหายได้

คุณสามารถรีเซ็ตนาฬิกาของคุณผ่าน **การตั้งค่า** เลือก **ทั่วไป** และเลื่อนลงไปที่ **รีเซ็ต** ยืนยันการเลือกของคุณโดยการกดปุ่มด้านบน

หากคุณไม่สามารถเข้าถึงเมนูนาฬิกาได้ ให้กดปุ่มบนค้างไว้ 10 วินาทีแล้วปล่อยเพื่อรีเซ็ตนาฬิกา

มีสถานการณ์เฉพาะที่การทำซอฟต์แวร์รีเซ็ตอาจไม่แก้ไขปัญหา และต้องใช้การรีเซ็ตแบบที่สอง หากการทำตามขั้นตอนข้างต้นไม่สามารถแก้ไขปัญหาของคุณได้ การทำฮาร์ดรีเซ็ตอาจช่วยได้

การฮาร์ดรีเซ็ต (รีเซ็ตเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงาน):

การรีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงานจะเรียกคืนค่าทั้งหมดของนาฬิกากลับเป็นค่าเริ่มต้น ซึ่งจะลบข้อมูลทั้งหมดออกจากรุ่นนาฬิกา รวมถึงข้อมูลการออกกำลังกาย ข้อมูลและการตั้งค่าส่วนบุคคลที่ไม่ได้ซิงค์กับแอป Suunto หลังการฮาร์ดรีเซ็ต คุณต้องดำเนินการตั้งค่าเริ่มต้นของนาฬิกา Suunto ของคุณ

อาจทำการรีเซ็ตนาฬิกากลับเป็นค่าจากโรงงานได้ในสถานการณ์ต่อไปนี้:

- ตัวแทนฝ่ายสนับสนุนลูกค้าของ Suunto ขอให้ดำเนินการดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนการแก้ไขปัญหา
- การซอฟต์แวร์รีเซ็ตไม่ได้เป็นการแก้ไขปัญหา
- อายุการใช้งานแบตเตอรี่ของอุปกรณ์ของคุณลดลงอย่างมาก
- อุปกรณ์ไม่ได้เชื่อมต่อกับ GPS และการแก้ไขปัญหานั้นๆ ไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหานั้นๆ
- อุปกรณ์มีปัญหาในการเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ Bluetooth (เช่น เซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจหรือแอปมือถือ) และการแก้ไขปัญหานั้นๆ ไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหานั้นๆ

สามารถทำการรีเซ็ตนาฬิกาเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานผ่าน **การตั้งค่า** บนนาฬิกาของคุณ เลือก **ทั่วไป** เลื่อนลงไปที่ **รีเซ็ตการตั้งค่า** และทำการเลือก **รีเซ็ต** โดยการกดปุ่มด้านบน ข้อมูลทั้งหมดบนนาฬิกาจะถูกลบขณะรีเซ็ต



หมายเหตุ: การรีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงานจะลบข้อมูลการจับคู่ก่อนหน้าทั้งหมดไว้บนนาฬิกา หากจะเริ่มจับคู่กับแอป Suunto อีกครั้ง แนะนำให้คุณลบการจับคู่ก่อนหน้านี้ออกจากแอป Suunto และ Bluetooth ของโทรศัพท์ก่อนผ่านตัวเลือกอุปกรณ์ที่จับคู่



หมายเหตุ: ทำตามสถานการณ์ทั้งสองนี้เฉพาะเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินเท่านั้น และไม่ควรทำเป็นปกติ หากยังเกิดปัญหาอยู่ แนะนำให้ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าหรือส่งนาฬิกาคืนศูนย์บริการรับอนุญาตเพื่อทำการตรวจสอบ

การปิดเครื่อง

หากคุณไม่ต้องการใช้นาฬิกาเป็นเวลาระยะหนึ่ง คุณสามารถปิดเครื่องได้ ไปที่ การตั้งค่า เลือก ทัวไป และเลื่อนลงไปที่ ปิด ขึ้นชั้นการเลือกของคุณโดยการกดปุ่มด้านบน

หากต้องการปลุกการทำงานของนาฬิกา ให้กดเม็ดมะขมค้างไว้

3.2. การเชื่อมต่อ Bluetooth

Suunto Run ใช้เทคโนโลยี Bluetooth เพื่อส่งและรับข้อมูลจากอุปกรณ์มือถือของคุณเมื่อคุณจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto เป็นเทคโนโลยีเดียวกันที่ใช้เมื่อจับคู่หูฟัง POD และเซ็นเซอร์

หากคุณไม่ต้องการให้นาฬิกาปรากฏให้เครื่องสแกน Bluetooth เห็น ให้เปิดหรือปิดการตั้งค่าการค้นพบได้จากการตั้งค่าในส่วน » การเชื่อมต่อ > ค้นพบ



Bluetooth ยังสามารถปิดได้โดยการเปิดโหมดใช้งานโหมดเครื่องบิน โปรดดู 3.2.1. โหมดเครื่องบิน

3.2.1. โหมดเครื่องบิน

เปิดใช้งานโหมดเครื่องบินเมื่อจำเป็นเพื่อปิดการส่งสัญญาณไร้สาย คุณสามารถเปิดหรือปิดโหมดเครื่องบินได้จากการตั้งค่าภายใต้ การเชื่อมต่อ หรือใน แผงควบคุม



หมายเหตุ: หากต้องการจับคู่ทุกอย่างกับอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องปิดโหมดเครื่องบินก่อนถ้าคุณเปิดไว้

3.2.2. จับคู่อุปกรณ์

จับคู่นาฬิกาของคุณกับหูฟังบลูทูธ, Bluetooth Smart Pod และเซ็นเซอร์เพื่อผลิตเพลนกับเสียงเพลงและรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมเมื่อบันทึกการออกกำลังกาย Suunto Run ของคุณรองรับประเภทของ Pod และเซ็นเซอร์ต่อไปนี้:

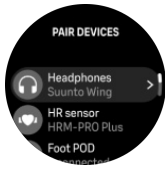
- อัตราการเต้นของหัวใจ
- เท้า



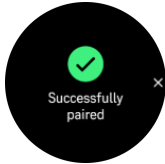
หมายเหตุ: คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่ ดู 3.2.1. โหมดเครื่องบิน

วิธีจับคู่นาฬิกา POD หรือเซ็นเซอร์:

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกาของคุณและเลือก การเชื่อมต่อ
2. เลือกตัวเลือก จับคู่อุปกรณ์ เพื่อดูรายการประเภทอุปกรณ์ที่เข้ากันได้
3. เลื่อนลงไปที่ดูรายการทั้งหมดและแตะที่ประเภทอุปกรณ์ที่คุณต้องการจับคู่



4. ปฏิบัติตามคำแนะนำในนาฬิกาเพื่อดำเนินการจับคู่ให้เสร็จสิ้น (โปรดคลำคู่มือหูฟัง เช่น เซอร์ หรือ POD หากจำเป็น) กดปุ่มตรงกลางเพื่อไปยังขั้นตอนถัดไป



หาก POD มีการตั้งค่าที่จำเป็น ระบบจะแจ้งให้ป้อนค่าในระหว่างกระบวนการจับคู่

เมื่อจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์แล้ว นาฬิกาจะค้นหาพื้นที่ที่คุณเลือกโหมดกีฬาที่ใช้เซ็นเซอร์ประเภทนั้นๆ

เมื่อจับคู่หูฟังแล้ว หูฟังจะเชื่อมต่อกับนาฬิกาโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเปิดหูฟัง (ภายในระยะเวลาเชื่อมต่อบลูทูธ)



หมายเหตุ: หูฟังจะต้องอยู่ใน โหมดจับคู่จึงจะจับคู่กับนาฬิกาได้

สามารถจัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์แต่ละเครื่องจากนาฬิกาหรือลบออกจากรายการอุปกรณ์ที่จับคู่ได้ หากจำเป็น เลือกอุปกรณ์ที่คุณต้องการลบ แล้วแตะ **จัดการเชื่อมต่อ** เพื่อจัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์หรือ **ลบ** เพื่อลบอุปกรณ์ออกจากรายการ

3.2.2.1. การปรับเทียบ POD เท้า

เมื่อจับคู่ POD เท้า นาฬิกาจะใช้ GPS เพื่อปรับเทียบ POD โดยอัตโนมัติ เราขอแนะนำให้ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติ แต่คุณสามารถปิดได้หากจำเป็นจากการตั้งค่า POD ภายใต้ **การเชื่อมต่อ > จับคู่อุปกรณ์ > POD เท้า**

3.3. รูปแบบตำแหน่ง

รูปแบบตำแหน่งคือวิธีการแสดงตำแหน่ง GPS ของคุณบนนาฬิกา รูปแบบทั้งหมดมีความสัมพันธ์กับตำแหน่งเดียวกัน เพียงแค่แสดงออกมาในลักษณะที่แตกต่างเท่านั้น

คุณสามารถเปลี่ยนรูปแบบตำแหน่งได้ในการตั้งค่านาฬิกาภายใต้ **กลางแจ้ง > การนำทาง > รูปแบบตำแหน่ง**

ละติจูด/ลองจิจูดเป็นตารางที่ใช้กันทั่วไปมากที่สุด และมีสามรูปแบบที่แตกต่างกัน:

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

รูปแบบตำแหน่งทั่วไปอื่นๆ ที่มีให้ใช้งาน ได้แก่:

- UTM (Universal Transverse Mercator) ซึ่งนำเสนอตำแหน่งแนวอนสองมิติ
- MGRS (Military Grid Reference System) เป็นส่วนขยายของ UTM และประกอบด้วยตัวกำหนดโซนกริด ตัวระบุพื้นที่ 100,000 ตารางเมตร และตำแหน่งตัวเลข

Suunto Run ยังรองรับรูปแบบตำแหน่งท้องถิ่นต่อไปนี้:

- BNG (British)
- ETRS-TM35FIN (Finnish)
- KKJ (Finnish)
- IG (Irish)
- RT90 (Swedish)
- SWEREF 99 TM (Swedish)

- CH1903 (Swiss)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)



หมายเหตุ: รูปแบบตำแหน่งบางรูปแบบไม่สามารถใช้ในพื้นที่ทางเหนือ 84° และทางใต้ 80° หรือภายนอกประเทศที่กำหนดไว้ หากคุณอยู่นอกพื้นที่ที่อนุญาต พิกัดตำแหน่งของคุณจะไม่สามารถแสดงบนนาฬิกา

3.4. เครื่องวัดระดับความสูง

Suunto Run จะใช้ความกดอากาศในการวัดระดับความสูง คุณต้องกำหนดจุดอ้างอิงความสูงเพื่อให้อ่านค่าได้ถูกต้อง ซึ่งอาจใช้ระดับความสูงปัจจุบันได้ หากคุณทราบค่าที่แน่นอน นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้ FusedAlti (ดู 4.14. FusedAlti™) เพื่อกำหนดจุดอ้างอิงของคุณโดยอัตโนมัติ

ตั้งค่าจุดอ้างอิงจากการตั้งค่าภายใต้ กลางแจ้ง > ความสูงและความกดอากาศ



3.5. สัญญาณเตือน

ในการตั้งค่า กลางแจ้ง ในนาฬิกาของคุณ คุณสามารถตั้งค่าการตั้งปลุกแบบปรับได้ประเภทต่างๆ

คุณสามารถตั้งค่าการเตือนสำหรับพระอาทิตย์ขึ้นและตก และแจ้งเตือนพายุ ดู 3.5.1. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก และ 3.5.2. การแจ้งเตือนพายุ

3.5.1. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก

สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกใน Suunto Run ของคุณเป็นสัญญาณเตือนแบบปรับเปลี่ยนตามตำแหน่งของคุณ แทนที่จะตั้งเวลาแบบที่ กำหนดไว้ คุณสามารถตั้งการเตือนล่วงหน้าว่าต้องการรับสัญญาณเตือนก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกตามเวลาจริงได้

เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกจะกำหนดจาก GPS เพื่อให้หน้าปัดใช้ข้อมูล GPS จากการใช้งาน GPS ครั้งล่าสุด

วิธีตั้งสัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตก:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มระยะทางไว้เพื่อเข้าสู่ การตั้งค่า
2. เลื่อนไปที่ กลางแจ้ง และเข้าสู่เมนู โดยการแตะที่ชื่อหรือกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปที่สัญญาณเตือนที่คุณต้องการตั้งค่าและเลือก



4. ตั้งเวลาเป็นชั่วโมงและนาทีที่ต้องการก่อนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกโดยใช้ปุ่มเมื่กดเพื่อเลื่อนขึ้นและลง หรือด้วยการปัดขึ้นและลงบนหน้าจอ และยืนยันด้วยปุ่มกลาง



5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อขึ้นขั้นและออก



เคล็ดลับ: คุณสามารถปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกาเพื่อแสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกได้ ดู 3.11. หน้าปัดนาฬิกา



หมายเหตุ: เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกและการเตือนต้องใช้ GPS แบบกำหนดไว้ เวลาจะกะพริบจนกว่าข้อมูล GPS จะพร้อมใช้งาน

3.5.2. การแจ้งเตือนพายุ

การลดลงอย่างมีนัยสำคัญของความกดดันของบรรยากาศจะหมายถึงพายุกำลังจะมาและคุณควรหาที่กำบัง เมื่อการแจ้งเตือนพายุทำงาน Suunto Run จะส่งเสียงเตือนและแสดงสัญลักษณ์พายุเมื่อความกดอากาศลดลงอย่างน้อย 4 hPa (0.12 inHg) ภายในระยะเวลา 3 ชั่วโมง

วิธีเปิดใช้งานการแจ้งเตือนพายุ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดเมื่มนิ้วชี้ซ้ายเพื่อเข้าสู่ **การตั้งค่า**
2. เลื่อนไปที่ **กลางแจ้ง** และเข้าสู่เมนูได้โดยการแตะที่ชื่อหรือกดเมื่มนิ้วชี้
3. เลื่อนไปที่ **การแจ้งเตือนพายุ** และเปิด/ปิดโดยการแตะที่ชื่อหรือกดเมื่มนิ้วชี้

เมื่อการแจ้งเตือนพายุส่งสัญญาณเตือน ให้กดปุ่มใดก็ได้เพื่อปิดเสียง หากไม่ได้กดปุ่ม การแจ้งเตือนจะดังนาน 1 นาที สัญลักษณ์พายุยังคงอยู่บนจอแสดงผลจนกว่าสภาพอากาศจะเสถียร (ความดันลดลงช้า ๆ)



3.6. การแจ้งเตือนให้เย็น

การเคลื่อนไหวเป็นประจำมีประโยชน์มากสำหรับคุณ ด้วย Suunto Run คุณสามารถเปิดใช้งานการแจ้งเตือนให้เย็นเพื่อเตือนให้คุณเคลื่อนไหวร่างกายเล็กน้อยหากคุณนั่งเป็นเวลานานเกินไป

จากการตั้งค่า ให้เลือก **กิจกรรมและการฝึก** และเปิด **การแจ้งเตือนให้เย็นขึ้น**

หากคุณนั่งอยู่กับที่เป็นเวลา 2 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน นาฬิกาจะแจ้งเตือนให้คุณลุกขึ้นและขยับตัวเล็กน้อย

3.7. การแจ้งเตือน

หากคุณจับคู่กับนาฬิกา Suunto แล้ว คุณสามารถรับการแจ้งเตือนต่างๆ เช่น สายเรียกเข้าและข้อความบนนาฬิกาของคุณ

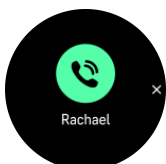
ในขณะที่จับคู่กับนาฬิกา Suunto คุณสามารถขึ้นขั้นได้ว่าต้องการรับการแจ้งเตือนทางมือถือบนนาฬิกาของคุณหรือไม่

คุณสามารถเปิดและปิดการแจ้งเตือนได้ในภายหลังจาก **แผงควบคุม > การแจ้งเตือน** และในแอป Suunto



หมายเหตุ: ข้อความที่ได้รับจากแอปบางแอปที่ใช้ในการสื่อสารอาจไม่สามารถใช้งานร่วมกับ Suunto Run

เมื่อได้รับการแจ้งเตือน จะมีป๊อปอัพปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา



กดปุ่มเมื่มนิ้วชี้เพื่อลบป๊อปอัพ หากแสดงข้อความบนหน้าจอไม่หมด ให้หมุนปุ่มเมื่มนิ้วชี้หรือปิดขึ้นเพื่อเลื่อนดูข้อความทั้งหมด

ประวัติการแจ้งเตือน

หากมีการแจ้งเตือนที่ไม่ได้อ่านหรือสายที่ไม่ได้รับในโทรศัพท์มือถือ คุณสามารถดูได้นบนนาฬิกา

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นและเลือก **การแจ้งเตือน** ใน **แผงควบคุม** และหมุนเม็ดยกเพื่อเลื่อนดูประวัติการแจ้งเตือน
ประวัติการแจ้งเตือนจะถูกล้างเมื่อคุณตรวจสอบการแจ้งเตือน หรือหากคุณเลือก **ล้างข้อความทั้งหมด** ในการตั้งค่าการแจ้งเตือน

3.8. โหมดห้ามรบกวน

โหมดห้ามรบกวนคือการตั้งค่าที่ปิดเสียงและการสั่นทั้งหมดและหรีหน้าจอสว่าง โหมดนี้ถือเป็นตัวเลือกที่มีประโยชน์มากเมื่อใส่นาฬิกา เช่น ในโรงภาพยนตร์ หรือเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุณต้องการให้นาฬิกาทำงานตามปกติแต่ไม่มีเสียง

วิธีเปิด/ปิดโหมดห้ามรบกวน:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นเพื่อเปิด **แผงควบคุม**
2. เลื่อนลงไปที่ **ห้ามรบกวน**
3. แตะที่ชื่อฟังก์ชันหรือกดปุ่มเม็ดยกเพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวน

หากคุณตั้งนาฬิกาปลุกไว้ นาฬิกาจะส่งเสียงเตือนตามปกติและปิดการทำงานของโหมดห้ามรบกวน เว้นแต่ว่าคุณจะเลื่อนสวิตช์นาฬิกาปลุก

คุณสามารถกำหนดการตั้งค่าห้ามรบกวนได้ในเมนู **โหมดโฟกัส** ในการตั้งนาฬิกา



เปิดตัวเลือก **ขณะนอนหลับ** เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติในระหว่างช่วงไม่งการนอนหลับที่กำหนดไว้ก่อนหน้านี้

คุณยังสามารถตั้งค่ากำหนดเวลาอื่นๆ สำหรับการเปิดใช้งานโหมดห้ามรบกวนอัตโนมัติตามความต้องการของคุณได้

3.9. โทนเสียงและการสั่น

โทนเสียงและการสั่นใช้ในการแจ้งเตือน การปลุก และเหตุการณ์และการกระทำอื่นๆ ที่สำคัญ สามารถปรับโทนเสียงและการสั่นได้จาก **การตั้งค่า » โทนเสียงและการสั่น**

คุณสามารถเลือกตัวเลือกต่อไปนี้สำหรับการแจ้งเตือน การปลุก และการเตือนต่างๆ:

- **โทนเสียง:** การแจ้งเตือนด้วยเสียง
- **การสั่น:** การแจ้งเตือนด้วยการสั่น
- **โทนเสียงและการสั่น:** การแจ้งเตือนด้วยเสียงและการสั่น

สำหรับเม็ดยกและปุ่ม คุณสามารถเลือกได้สี่ตัวเลือก:

- **ไม่มี:** การกดปุ่มใดๆ และหมุนเม็ดยกจะไม่ทำให้เกิดเสียงหรือการสั่น
- **โทนเสียง:** การกดปุ่มใดๆ จะทำให้เกิดเสียง
- **การสั่น:** การหมุนเม็ดยกจะทำให้เกิดการสั่น
- **โทนเสียงและการสั่น:** การกดปุ่มใดๆ จะทำให้เกิดเสียง และการหมุนเม็ดยกจะทำให้เกิดการสั่น

เลือกตัวเลือกที่คุณต้องการ โดยการกดเม็ดยก

3.10. การตั้งค่าการแสดงผล

ในเมนูการแสดงผล คุณสามารถปรับคุณสมบัติต่อไปนี้ได้: ระดับความสว่าง (**ความสว่าง**) ให้จอภาพที่ไม่ได้ใช้งานแสดงข้อมูลใดๆ หรือไม่ (**แสดงผลตลอดเวลา**) ให้จอภาพจะเปิดใช้งานเมื่อคุณยกและหมุนข้อมือของคุณหรือไม่ (**ยกขึ้นเพื่อปลุก**) จำนวนนาฬิกาที่หน้าจอลงหลังจากไม่ได้ใช้งาน (**เวลาปิดหน้าจอ**) คุณสามารถนาฬิกาที่ข้อมือซ้ายหรือขวา (**ข้อมือ**) และคุณสามารถนาฬิกาที่มีปุ่มอยู่ด้านซ้ายหรือด้านขวา (**ทิศทางของปุ่มเม็ดยก**)

สามารถปรับคุณสมบัติการแสดงผลได้จาก **การตั้งค่า > การแสดงผล**

- **การตั้งค่า ความสว่าง** กำหนดความเข้มข้นโดยรวมของความสว่างบนจอแสดงผล ต่ำ, ปานกลาง หรือ สูง

⚠ ข้อควรระวัง: การใช้จอแสดงผลที่มีความสว่างสูงจะสิ้นเปลืองแบตเตอรี่และอาจทำให้น้ำจ่อเกิดการเบรินอิน หลีกเลี่ยงการใช้ความสว่างในระดับสูงติดต่อกันเป็นเวลานานเพื่อยืดอายุการใช้งานของจอแสดงผล

- การตั้งค่า แสดงผลตลอดเวลา จะกำหนดว่าจอแสดงผลที่ไม่ได้ใช้งานจะว่างเปล่าหรือแสดงข้อมูล เช่น เวลา แสดงผลตลอดเวลา สามารถเปิดหรือปิด:
 - เปิด: จอแสดงผลจะแสดงข้อมูลบางอย่างอยู่ตลอดเวลา
 - ปิด: เมื่อจอแสดงผลไม่เคลื่อนไหว แสดงว่าหน้าจอว่างเปล่า



เคล็ดลับ: คุณสามารถเปิด แสดงผลตลอดเวลา การตั้งค่าใน แผงควบคุม ได้อย่างรวดเร็ว



ข้อควรระวัง: การใช้งาน แสดงผลตลอดเวลา จะลดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ลงประมาณ 30%

- คุณสมบัติ ขกขึ้นเพื่อปลุก จะเปิดใช้งานจอแสดงผลเมื่อยกข้อมือขึ้นเพื่อดูนาฬิกา
- การตั้งค่า เวลาปิดหน้าจอ จะกำหนดระยะเวลาเวลาที่หน้าจอจะดับลงหรือในกรณีที่ไม่ได้ใช้งาน คุณสามารถตั้งค่าเป็น 10, 15, 30 หรือ 60 วินาที
- ด้วยการตั้งค่า ข้อมือ และ ทิศทางของปุ่มเม็ดยะยม คุณสามารถตรวจสอบได้ว่าคุณสวมนาฬิกาที่ข้อมือซ้ายหรือขวาจากปุ่มทางด้านซ้ายหรือด้านขวา ด้วยการตั้งค่าเหล่านี้ คุณสามารถเปลี่ยนแนวการแสดงผลและสวมนาฬิกาได้อย่างสะดวกสบายบนข้อมือทั้งสองข้าง

3.11. หน้าปัดนาฬิกา

Suunto Run มาพร้อมกับหน้าปัดนาฬิกาหลายแบบให้เลือก

วิธีเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา:

- เลือก ปรับแต่ง จาก แผงควบคุม
- เปิด หน้าปัดนาฬิกา โดยการแตะที่ตัวเลือกเมนูหรือการกดเม็ดยะยม
- ปัดขึ้นและลงเพื่อเลื่อนดูตัวอย่างหน้าปัดนาฬิกา จากนั้นแตะหน้าปัดนาฬิกาที่ต้องการใช้หรือเลือกด้วยการกดปุ่มเม็ดยะยม



- ปัดขึ้นและลงเพื่อเลื่อนดูตัวเลือกของหน้าปัดนาฬิกาและเลือกสีที่คุณต้องการใช้โดยการกดเม็ดยะยม
- ปรับแต่งข้อมูลที่คุณต้องการให้แสดงบนหน้าปัดนาฬิกาในหน้า การแทรก เลือกฟังก์ชันเสริมที่จะแก้ไข โดยการแตะที่ฟังก์ชันเสริมนั้น หรือย้ายฟังก์ชันเสริมต่างๆ โดยการหมุนเม็ดยะยม และแก้ไขหลังจากกดปุ่มด้านบน



- บันทึกการตั้งค่าของคุณโดยการกดเม็ดยะยม

4. การบันทึกการออกกำลังกาย

นอกจากการเฝ้าดูกิจกรรมตลอดทุกวัน 24 ชั่วโมงแล้ว คุณยังใช้นาฬิกาบันทึกการออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อดูข้อมูลอย่างละเอียดและติดตามความคืบหน้าได้

วิธีบันทึกการออกกำลังกาย:

1. ใส่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ (ทางเลือก)
2. กดเมื่มนัดหมาย รายการ โหมดกีฬาจะปรากฏบนหน้าจอ
3. ค้นหาโหมดกีฬาที่คุณต้องการใช้โดยการปัดขึ้นหรือหมุนเมื่มนัดหมาย และเลือกโหมดกีฬาโดยการกดเมื่มนัดหมาย
4. โหมดกีฬาต่างๆ จะมีตัวเลือกที่แตกต่างกัน ปัดขึ้นหรือหมุนเมื่มนัดหมายเพื่อเลื่อนดูตัวเลือกต่างๆ และปรับตัวเลือกได้ด้วยการกดเมื่มนัดหมาย
5. ชุดไอคอนจะปรากฏเหนือตัวบ่งชี้เริ่มต้น โดยขึ้นอยู่กับสิ่งที่กำลังใช้กับโหมดกีฬา (เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ หรือ GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว)
 - ไอคอนลูกศร (GPS ที่เชื่อมต่ออยู่) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะที่ค้นหา และจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อพบตำแหน่ง
 - ไอคอนรูปหัวใจ (อัตราการเต้นของหัวใจ) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะที่ค้นหา และเมื่อพบสัญญาณแล้ว ไอคอนจะเปลี่ยนเป็นหัวใจสีเขียวที่ติดอยู่กับเข็มขัดถ้าคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ หรือเป็นหัวใจสีเขียวที่ไม่มีเข็มขัดถ้าคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล
 - หากคุณจับคู่และเชื่อมต่อ POD หรือหูฟังแล้ว ไอคอนของทั้งสองรายการจะปรากฏขึ้น
 - การประมาณแบตเตอรี่จะปรากฏให้เห็น ซึ่งบ่งบอกว่าความสามารถในการออกกำลังกายได้กี่ชั่วโมงก่อนที่แบตเตอรี่จะหมด

หากคุณกำลังใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ แต่มีเพียงไอคอนหัวใจที่เปลี่ยนเป็นสีเขียว (หมายความว่าเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลทำงานอยู่) ให้ตรวจสอบว่าได้จับคู่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแล้ว ดู 3.2.2. จับคู่อุปกรณ์ แล้วลองอีกครั้ง

เราขอแนะนำให้คุณรอให้ไอคอนแต่ละรายการเปลี่ยนเป็นสีเขียวก่อนเริ่มการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำยิ่งขึ้น เริ่มการบันทึกโดยการเลือกเริ่ม



เมื่อเริ่มบันทึกแล้ว แหล่งของอัตราการเต้นของหัวใจที่เลือกจะถูกบล็อก และเปลี่ยนแปลงไม่ได้ในระหว่างที่ยังมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

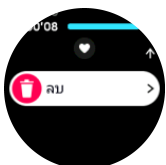
6. ในขณะที่บันทึก คุณสามารถสลับระหว่างจอแสดงผลต่างๆ ได้โดยการหมุนเมื่มนัดหมาย
7. กดปุ่มด้านบนเพื่อหยุดการบันทึกชั่วคราว
8. กดเมื่มนัดหมายเพื่อเปิดรายการตัวเลือก
9. หยุดและบันทึกโดยการเลือก **เสร็จสิ้น**



หมายเหตุ: คุณสามารถลบบันทึกการออกกำลังกายของคุณได้โดยการเลือก **ลบ**

หลังจากที่คุณหยุดการบันทึก จะมีข้อความถามว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณสามารถตอบหรือข้ามคำถามได้ (ดู 4.11. ความรู้สึก) หน้าจอถัดไปจะแสดงสรุปกิจกรรมที่คุณเรียกดูได้ผ่านหน้าจอสัมผัสหรือหมุนเมื่มนัดหมาย

หากคุณบันทึกสิ่งที่ไม่ต้องการเก็บไว้ คุณสามารถลบรายการบันทึกได้โดยเลื่อนไปที่ด้านล่างของสรุปแล้วแตะปุ่มลบ คุณสามารถลบบันทึกจากสมุดบันทึกได้ด้วยวิธีเดียวกัน



การตั้งค่าการออกกำลังกาย

ก่อนที่จะคุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ควรปรับแต่งการตั้งค่าสำหรับการออกกำลังกายนั้นๆ ก่อน จากนั้นจึงเริ่มต้น ให้เลื่อนลงมาและเลือก การตั้งค่าการออกกำลังกาย คุณสามารถปรับเปลี่ยนตัวเลือกดังต่อไปนี้:

- โหมดแบตเตอรี่: ดู 4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่
- หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ: ดู 4.9. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ
- การติดตาม HR หลังการออกกำลังกาย: หากคุณเปิดใช้ตัวเลือกนี้ นาฬิกาจะตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจของคุณเป็นเวลา 3 นาทีหลังจากที่คุณบันทึกการออกกำลังกาย วิธีนี้ช่วยให้คุณตรวจสอบได้ว่าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณกลับมาเป็นปกติหรือไม่
- หน้าจอสัมผัส: หากคุณเปิดใช้งานตัวเลือกนี้ คุณจะสามารถใช้หน้าจอสัมผัสในระหว่างการบันทึกการออกกำลังกาย ปิดการใช้งานตัวเลือกหน้าจอสัมผัสหากคุณต้องการควบคุมนาฬิกาของคุณในระหว่างการบันทึกการออกกำลังกายด้วยปุ่มเท่านั้น
- แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง: ดู 4.10. แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง
- เครื่องเล่นสื่อ: ดู 6.16. เครื่องเล่นสื่อ
- จับคู่อุปกรณ์: ดู 3.2.2. จับคู่อุปกรณ์
- ความรู้สึก: ดู 4.11. ความรู้สึก

4.1. โหมดกีฬา

นาฬิกามีโหมดกีฬาที่ตั้งไว้แล้วมากมายให้เลือก โหมดเหล่านี้ออกแบบมาเพื่อกิจกรรมและวัตถุประสงค์แบบเจาะจง ตั้งแต่การเดินเล่นข้างนอกไปจนถึงการแข่งขันไตรกีฬา

ก่อนที่จะบันทึกการออกกำลังกาย (ดู 4. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณสามารถดูและเลือกจากรายการโหมดกีฬาทั้งหมด

คุณสามารถดูโหมดกีฬาที่คุณใช้ล่าสุดได้ที่ด้านบนของรายการ เลื่อนลงเพื่อดูรายการโหมดกีฬาทั้งหมดมากกว่า 30 โหมด

โหมดกีฬาแต่ละโหมดมีชุดจอแสดงผลที่ไม่ซ้ำกันซึ่งแสดงข้อมูลที่แตกต่างกันไปตามโหมดกีฬาที่คุณเลือก คุณสามารถแก้ไขและปรับแต่งข้อมูลที่แสดงบนหน้าปัดนาฬิการะหว่างการออกกำลังกายด้วยแอป Suunto

เรียนรู้วิธีปรับแต่งโหมดกีฬาใน *Suunto app (Android)* หรือ *Suunto app (iOS)*.

4.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถนำทางตามเส้นทางไปยังจุดที่น่าสนใจ (POI) หรือไปยังทิศทางที่กำหนดในขณะที่คุณกำลังบันทึกการออกกำลังกาย

โหมดกีฬาที่ใช้กำหนดให้ต้องเปิดใช้งาน GPS ไว้เพื่อเข้าถึงตัวเลือกการนำทาง

วิธีการนำทางในระหว่างการออกกำลังกาย:

1. สร้างเส้นทางหรือ POI ในแอป Suunto และซิงค์กับนาฬิกาของคุณ หากคุณยังไม่ได้ดำเนินการ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS
3. เลื่อนลงและเลือก การนำทาง
4. เลือก เป้าหมายการนำทาง
5. เลือกเส้นทางหรือจุดที่น่าสนใจที่คุณต้องการนำทางหรือกำหนดทิศทาง จากนั้นกดปุ่มด้านบนเพื่อขึ้นชั้นเป้าหมายการนำทาง
6. ปิดไปทางขวาหรือกดปุ่มด้านล่างเพื่อกลับไปยังมุมมองเริ่มต้นและเริ่มการบันทึกของคุณตามปกติ

ขณะออกกำลังกาย ให้หมุนเม็ดมะยมเพื่อเลื่อนไปที่จอแสดงการนำทาง ซึ่งคุณจะเห็นเส้นทางหรือจุดสนใจที่คุณเลือก หรือทิศทางที่คุณกำหนดไว้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับจอแสดงการนำทาง โปรดดู 5.1. เส้นทาง , 5.2.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ และ 5.3. แบร็กรนำทาง

ในขณะที่อยู่ในหน้าจอการนำทาง ให้กดเม็ดมะยมเพื่อไปที่หน้าจอแผนที่ และกดปุ่มด้านบนเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทางของคุณ จากตัวเลือกการนำทาง คุณสามารถเลือกเส้นทางหรือ POI อื่น ตรวจสอบพิกัดตำแหน่งปัจจุบันของคุณ รวมถึงสิ้นสุดการนำทาง

4.2.1. ค้นหาย้อนกลับ

หากคุณใช้ GPS ในการบันทึกกิจกรรม Suunto Run จะบันทึกจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายของคุณ โดยอัตโนมัติ ค้นหาย้อนกลับ, Suunto Run สามารถนำคุณกลับไปที่จุดเริ่มต้นได้โดยตรง

วิธีเริ่มต้น ค้นหาย้อนกลับ:

1. เริ่มต้นการออกกำลังกายด้วย GPS
2. หมุนเม็ดยกจนกว่าคุณจะไปถึงจอแสดงผลระบบนำทาง
3. เมื่ออยู่ในจอแสดงผลการนำทาง ให้กดเม็ดยก
4. กดปุ่มด้านบนเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง
5. เลื่อนไปที่ ค้นหาย้อนกลับ และแตะหน้าจอหรือกดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือก

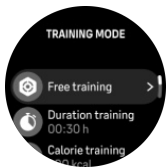
คำแนะนำในการนำทางจะปรากฏในหน้าจอการนำทาง



4.3. โหมดการฝึก

ด้วย Suunto Run คุณสามารถปรับแต่งโหมดกีฬาได้ตามความต้องการของคุณในแต่ละสถานการณ์ คุณสามารถกำหนดเป้าหมายที่แตกต่างกันได้ด้วย Suunto Run ของคุณเมื่อออกกำลังกาย

หากโหมดกีฬาที่คุณเลือกมีเป้าหมายเป็นตัวเลือก คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายได้ก่อนเริ่มการบันทึก เลื่อนลงจากหน้าจอเริ่มต้นการออกกำลังกายและเลือกโหมดการฝึกโดยกดเม็ดยก ค่าเริ่มต้นจะเป็น การฝึกแบบอิสระ ในโหมด การฝึกแบบอิสระ คุณไม่จำเป็นต้องกำหนดเป้าหมายใดๆ แต่คุณยังสามารถปรับแต่งโหมดการฝึกได้โดยกำหนดเป้าหมายความเข้มข้น การตั้งการแจ้งเตือน ฯลฯ



วิธีออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายทั่วไป:

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือหมุนเม็ดยกและเลือกตัวเลือกโหมดการฝึก
2. เลือก การฝึกตามระยะเวลา, การออกกำลังกายในระยะทางที่กำหนด หรือ การฝึกตามแคลอรี
3. เลื่อนลงและกำหนดเป้าหมายของคุณ
4. เลื่อนลงอีกครั้งเพื่อปรับการตั้งค่าโหมดการฝึก เช่น เป้าหมายความเข้มข้นและการเตือน
5. ยืนยันการตั้งค่าของคุณ โดยการกดปุ่มด้านบน
6. เลื่อนขึ้นและเริ่มออกกำลังกาย

เมื่อเปิดเป้าหมายทั่วไปแล้ว แถบแสดงเป้าหมายจะปรากฏขึ้นทุกครั้งที่มีการแสดงข้อมูลความถี่หน้า



นอกจากนี้ คุณจะได้รับแจ้งเตือนเมื่อคุณทำตามเป้าหมายได้ 50% และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่คุณกำหนดแล้ว

โหมดกีฬาบางโหมดมีตัวเลือกเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น เช่น โหมด การฝึกตามระดับความสูง และโหมด Ghost runner

4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่

Suunto Run ของคุณมีระบบจัดการพลังงานแบตเตอรี่ที่ใช้เทคโนโลยีแบตเตอรี่อัจฉริยะเพื่อช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่านาฬิกาของคุณจะมีแบตเตอรี่อยู่เสมอ

ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย (ดู 4. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณจะเห็นการประมาณอายุการใช้งานของแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ในโหมดแบตเตอรี่ปัจจุบัน



โหมดแบตเตอรี่มีสามโหมดที่กำหนดไว้ล่วงหน้า **ประสิทธิภาพ (เริ่มต้น)** **ความอึด** และ **การประหยัดพลังงาน** การเปลี่ยนระหว่างโหมดเหล่านี้จะไม่แค่เพียงเปลี่ยนอายุการใช้งานแบตเตอรี่ แต่ยังเปลี่ยนประสิทธิภาพการทำงานของนาฬิกาอีกด้วย

ในขณะที่อยู่ในหน้าจอเริ่มต้น ให้เลื่อนลงและเลือก **การตั้งค่าการออกกำลังกาย > โหมดแบตเตอรี่** เพื่อเปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่และดูว่าแต่ละโหมดส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของนาฬิกาอย่างไร



การเตือนแบตเตอรี่

นอกเหนือจากโหมดแบตเตอรี่แล้ว นาฬิกาของคุณจะแจ้งเตือนอัจฉริยะเพื่อช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าคุณมีแบตเตอรี่เพียงพอสำหรับการผจญภัยครั้งต่อไป เช่น การแจ้งเตือนบางอย่างที่เป็นแบบป้องกันล่วงหน้าที่อิงตามประวัติการใช้งานของคุณ นอกจากนี้คุณจะได้รับแจ้ง เช่น เมื่อนาฬิกาแจ้งเตือนว่าแบตเตอรี่ของคุณเหลือน้อยขณะบันทึกกิจกรรม โดยนาฬิกาจะแนะนำให้เปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่ โดยอัตโนมัติ

⚠ ข้อควรระวัง: ใช้สายชาร์จที่ให้มาเท่านั้นเมื่อทำการชาร์จ Suunto Run

4.5. การออกกำลังกายมัลติสปอร์ต

Suunto Run ของคุณมีโหมดกีฬา ใดก็ได้ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า ซึ่งคุณสามารถใช้เพื่อติดตาม ใดก็ได้ การออกกำลังกายและการแข่งขันต่างๆ หรือหากคุณต้องการติดตามกิจกรรมการออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ต คุณก็สามารถทำได้ง่ายโดยตรงจากนาฬิกา

วิธีใช้การออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ต

1. เลือกโหมดกีฬาที่คุณต้องการใช้สำหรับขาแรกของการออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ตของคุณ
2. เริ่มบันทึกการออกกำลังกายตามปกติ
3. กดปุ่มเม็ดยกและเลื่อนลงเพื่อเข้าสู่เมนูมัลติสปอร์ต
4. เลือกโหมดกีฬาถัดไปที่คุณต้องการใช้และกดปุ่มตรงกลาง
5. ปรับการตั้งค่าโหมดการฝึก
6. กดปุ่มด้านบนเพื่อเริ่มบันทึกด้วยโหมดกีฬาใหม่



เคล็ดลับ: คุณสามารถเปลี่ยน โหมดกีฬา ได้มากเท่าที่คุณต้องการระหว่างการบันทึกเพียงครั้งเดียว รวมถึง โหมดกีฬาที่คุณใช้ก่อนหน้านี้ด้วย

4.6. การวิ่งในแทร็ก

คุณสามารถใช้ Suunto Run ของคุณสำหรับการวิ่งในแทร็ก

เมื่อคุณใช้โหมดกีฬา **การวิ่งในแทร็ก** คุณสามารถตั้งค่าความยาวของลู่วิ่ง และนาฬิกาจะแก้ไขข้อมูลการวัดโดยอัตโนมัติหากจำเป็น คุณสามารถอัปเดตความยาวของลู่วิ่งก่อนและระหว่างการออกกำลังกายเพื่อให้การบันทึกแม่นยำที่สุด

4.7. มาราธอน

โหมคกีฬา **มาราธอน** จะมีจอแสดงผลพิเศษเพื่อให้คุณดูข้อมูลที่สำคัญที่สุดได้อย่างรวดเร็วระหว่างการแข่งขัน ในโหมคกีฬามาราธอน คุณสามารถเลือกระยะทาง 5 กม., 10 กม., ฮาล์ฟมาราธอน และมาราธอน

จอแสดงผลมาราธอนจะระบุข้อมูลต่อไปนี้:

- เพชปัจจุบันของคุณ
- อัตราการเต้นของหัวใจของคุณในปัจจุบัน
- เวลาที่จะวิ่งจบโดยประมาณตามเพชของคุณ
- ระยะทางที่วิ่งมาแล้ว
- มาตราวัดที่แสดงระยะทางที่วิ่งมาแล้วเทียบกับระยะทางเต็ม



4.8. การว่ายน้ำ

คุณสามารถใช้ Suunto Run สำหรับการว่ายน้ำในสระหรือแหล่งน้ำเปิด

เมื่อใช้โหมคกีฬาว่ายน้ำในสระ นาฬิกาจะใช้ความยาวของสระว่ายน้ำเพื่อระบุระยะทาง คุณสามารถเปลี่ยนความยาวของสระว่ายน้ำได้ตามต้องการ โดยใช้ตัวเลือกโหมคกีฬา ก่อนเริ่มว่ายน้ำ

ส่วนการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้องโผล่พ้นน้ำเป็นช่วงๆ เหมือนกับการว่ายน้ำฟรีสไตล์เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ทำให้ทำพายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติดังนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ

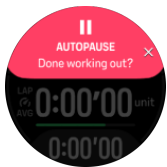
- จิงค์นาฬิกากับบัญชีออนไลน์ก่อนที่คุณจะว่ายน้ำเพื่อปรับ GPS ให้เหมาะสมด้วยข้อมูลวงโคจรดาวเทียมใหม่ล่าสุด
- หลังจากเลือกโหมคกีฬาว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดและจับสัญญาณ GPS ได้แล้ว โปรดรออย่างน้อยสามนาทีก่อนเริ่มว่ายน้ำ ทั้งนี้เพื่อให้เวลา GPS จับสัญญาณที่แรงพอ

4.9. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ

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

คุณสามารถเปิด/ปิดการหยุดชั่วคราวอัตโนมัติได้ในการตั้งค่าการออกกำลังกายบนนาฬิกา ก่อนที่จะเริ่มบันทึกการออกกำลังกายของคุณ

หากคุณเปิดฟังก์ชันนี้ ข้อความป๊อปอัพจะแจ้งให้คุณทราบเมื่อหยุดการบันทึกโดยอัตโนมัติ รายการตัวเลือกจะเปิดขึ้น ซึ่งคุณสามารถดำเนินการบันทึกต่อหรือยุติการบันทึก



คุณสามารถกำหนดให้การบันทึกกลับมาบันทึกโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มเคลื่อนไหวอีกครั้ง หรือกลับมาบันทึกต่อด้วยตนเองได้โดยการกดปุ่มด้านบนเมื่ออยู่ในหน้าจอการออกกำลังกาย

4.10. แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง

คุณสามารถรับข้อมูลเสียงพร้อมข้อมูลอื่นที่มีระหว่างการออกกำลังกายของคุณ ความคิดเห็นสามารถช่วยคุณติดตามความคืบหน้าและให้ตัวบ่งชี้ที่มีประโยชน์ ขึ้นอยู่กับตัวเลือกความคิดเห็นที่คุณเลือก การแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงจะมาจากหูฟังของคุณ ดังนั้นนาฬิกาของคุณจึงต้องจับคู่กับหูฟังบลูทูธ

วิธีเปิดใช้งานการแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงก่อนการออกกำลังกาย:

1. ก่อนเริ่มการออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงและเลือก **การตั้งค่าการออกกำลังกาย**
2. เลื่อนลงและเปิด **แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง**
3. กลับไปเริ่มออกกำลังกายตามปกติ

การเปิดใช้งานการแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงระหว่างการออกกำลังกาย:

1. กดเม็คมะยมเพื่อเปิดรายการตัวเลือกการออกกำลังกาย
2. เลื่อนลงและเข้าสู่เมนู **ตัวเลือก** โดยการกดเม็คมะยม
3. เลื่อนลงและค้นหาตัวเลือก **แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง** ภายใต้การตั้งค่ากีฬา
4. เปิด **แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง**
5. กลับไปออกกำลังกายต่อ

4.11. ความรู้สึก

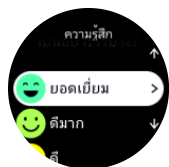
หากคุณมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การติดตามว่าคุณรู้สึกอย่างไรหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นดัชนีชี้วัดสำคัญของสภาพร่างกายโดยรวมของคุณ โค้ชหรือผู้ฝึกสอนส่วนตัวยังสามารถใช้แนวโน้มของความรู้สึกของคุณเพื่อติดตามความคืบหน้าได้เมื่อเวลาผ่านไป

ความรู้สึกแบ่งออกเป็นห้าระดับเพื่อให้คุณเลือก:

- แย่
- เฉลี่ย
- ดี
- ดีมาก
- ยอดเยี่ยม

ความหมายที่แท้จริงของแต่ละระดับจะขึ้นอยู่กับคุณ (และโค้ชของคุณ) ตัดสิน สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องใช้แต่ละระดับเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับการออกกำลังกายแต่ละครั้ง คุณสามารถบันทึกความรู้สึกของคุณไว้ในนาฬิกาได้โดยตรงหลังจากหยุดการบันทึกโดยการตอบคำถาม **‘เป็นอย่างไรบ้าง?’**



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 Run มีดังนี้

โซน 1: เบา

การออกกำลังกายในโซน 1 จะค่อนข้างเบาต่อร่างกาย เมื่อพูดถึงการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความเข้มข้นด้านนี้สำคัญมากต่อการฟื้นฟูสภาพและเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐาน เมื่อคุณเพิ่งเริ่มการออกกำลังกายหรือหลังจากหยุดพักไปนาน การออกกำลังกายประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การขึ้นบันได การขี่จักรยานไปทำงานโดยมากจะอยู่ในโซนความเข้มข้นนี้

โซน 2: ปานกลาง

การออกกำลังกายในโซนที่ 2 จะเพิ่มความแข็งแรงขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ความเข้มข้นระดับนี้ทำได้ง่าย แต่หากทำเป็นเวลานาน อาจให้ผลดีมากกว่า การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอส่วนใหญ่ควรอยู่ในโซนนี้ การเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างรากฐานสำหรับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ และเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมรับกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นเวลานานในโซนนี้จะใช้พลังงานมาก โดยเฉพาะจากไขมันในร่างกาย

โซน 3: นก

การออกกำลังกายในโซนที่ 3 จะเริ่มใช้พลังงานมากและรู้สึกเหมือนว่าทำได้อายาก โดยช่วยให้เคลื่อนไหวได้รวดเร็วและทนแรงได้มากขึ้น ในโซนนี้ ร่างกายจะเริ่มสร้างกรดแลคติก แต่กำจัดออกได้หมด คุณควรออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นนี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เนื่องจากร่างกายจะดึงเครียดมาก

โซน 4: นกมาก

การออกกำลังกายในโซนที่ 4 ช่วยเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขันและการใช้ความเร็วสูง การออกกำลังกายในโซนนี้ทำได้ทั้งแบบใช้ความเร็วคงที่หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง (การออกกำลังกายเป็นระยะสั้นๆ สลับหยุดพัก) การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ แต่หากทำบ่อยหรือหนักเกินไปอาจเป็นการใช้งานร่างกายเกินขนาด ซึ่งอาจทำให้ต้องหยุดพักจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน

โซน 5: สูงสุด

เมื่ออัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายสูงถึงโซนที่ 5 การออกกำลังกายจะให้ความรู้สึคนกมากที่สุด ร่างกายจะสร้างกรดแลคติกได้เร็วเกินกว่าจะกำจัดออก และคุณจะต้องหยุดพักหลังจากทำได้ไม่กี่นาที นักกีฬาก็ได้การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงสุดนี้ไว้ในโปรแกรมการฝึกซ้อมโดยใช้การควบคุมอย่างเข้มงวด ส่วนผู้ที่นิยมการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำในระดับนี้เลย

4.12.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ

โซนอัตราการเต้นของหัวใจกำหนดเป็นช่วงเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด)

คุณสามารถคำนวณ HR สูงสุดได้ตามค่าเริ่มต้น โดยใช้สมการมาตรฐานต่อไปนี้: 220 - อายุของคุณ ถ้าทราบค่า HR สูงสุดที่แน่นอน ควรปรับค่าเริ่มต้นให้เหมาะสม

Suunto Run มีโซน HR แบบเริ่มต้นและเฉพาะกิจกรรม คุณสามารถใช้โซนค่าเริ่มต้นสำหรับกิจกรรมทั้งหมดได้ แต่ใช้โซน HR เฉพาะสำหรับกิจกรรมการวิ่ง และขี่จักรยานได้เพื่อการออกกำลังกายที่สูงขึ้นอีกขั้น

คุณสามารถเลือกจากโซน HR สามประเภท:

- โซน HR สูงสุด
- โซน HR สำนอง
- โซน HR เกณฑ์ระดับความหนักในการออกกำลังกาย

โซนอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นค่าเริ่มต้นและเฉพาะกิจกรรมของคุณจะถูกคำนวณตามประเภทโซนที่เลือก

โซน HR สูงสุด

นี่เป็นประเภทโซนเริ่มต้น เราขอแนะนำให้คุณใช้การตั้งค่าโซน HR สูงสุดในกรณีที่คุณไม่ทราบอัตราการเต้นของหัวใจเกณฑ์แลคเตทและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของคุณ

1. ไปที่ **กิจกรรมและการฝึก > โซนเข้มข้น > โซน HR > ประเภทโซน**
2. เลือกตัวเลือก **โซน HR สูงสุด** โดยการแตะหรือกดเมื่กดเมื่กด
3. เลื่อนลงและเลือกตัวเลือก **โซน HR ค่าเริ่มต้นสำหรับกีฬาทุกประเภท โซน HR การวิ่ง หรือ โซน HR การขี่จักรยาน**
4. แตะ **HR สูงสุด (ค่าสูงสุด, bpm) หรือกดเมื่กดเมื่กด**



- เลือก HR สูงสุดค่าใหม่โดยปัดขึ้นหรือลง หรือโดยการหมุนปุ่มเม็ดมะยม
- กดเม็ดมะยมเพื่อขึ้นค่าที่เลือก
- ในหน้าจอป้อนป้อน ให้ขึ้นว่าคุณต้องการหรือไม่ต้องการอัปเดตโซน HR ทั้งหมดตาม HR สูงสุด

โซน HR สำรอง

เราขอแนะนำให้คุณใช้การตั้งค่า โซน HR สำรอง ในกรณีที่คุณไม่ทราบอัตราการเต้นของหัวใจเกณฑ์แลคเตตของคุณ แต่คุณรู้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของคุณ ค่าสำรอง HR ของคุณเท่ากับ HR สูงสุดลบด้วยค่า HR ขณะพัก

- ไปที่ กิจกรรมและการฝึก > โซนเข้มข้น > โซน HR > ประเภทโซน
- เลือกตัวเลือก โซน HR สำรอง โดยการแตะหรือกดเม็ดมะยม
- เลื่อนลงและเลือกตัวเลือก โซน HR ค่าเริ่มต้นสำหรับกีฬาทุกประเภท โซน HR การวิ่ง หรือ โซน HR การขี่จักรยาน
- เลือกค่า HR สูงสุดที่ด้านบนของสเกลโดยการแตะหรือกดเม็ดมะยม
- เลือก HR สูงสุดใหม่ของคุณโดยการปัดขึ้นหรือลงหรือหมุนเม็ดมะยม
- กดเม็ดมะยมเพื่อขึ้นค่าที่เลือก
- เลือกอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักที่ด้านล่างของสเกลโดยการแตะหรือกดเม็ดมะยม



- เลือกอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักใหม่ของคุณโดยการปัดขึ้นหรือลงหรือหมุนเม็ดมะยม
- กดเม็ดมะยมเพื่อขึ้นค่าที่เลือก
- ในหน้าจอป้อนป้อน ให้ขึ้นว่าคุณต้องการหรือไม่ต้องการอัปเดตโซน HR ทั้งหมดตาม HR Reserve

โซน HR เกณฑ์ระดับความหนักในการออกกำลังกาย

เราขอแนะนำให้คุณใช้การตั้งค่า โซน HR เกณฑ์ระดับความหนักในการออกกำลังกาย ในกรณีที่คุณทราบอัตราการเต้นของหัวใจในเกณฑ์แลคเตตของคุณ

- ไปที่ กิจกรรมและการฝึก > โซนเข้มข้น > โซน HR > ประเภทโซน
- เลือกตัวเลือก โซน HR เกณฑ์ระดับความหนักในการออกกำลังกาย โดยการแตะหรือกดเม็ดมะยม
- เลื่อนลงและเลือกตัวเลือก โซน HR ค่าเริ่มต้นสำหรับกีฬาทุกประเภท โซน HR การวิ่ง หรือ โซน HR การขี่จักรยาน
- แตะเกณฑ์อัตราการเต้นของหัวใจแลคเตต (LTHR) หรือกดเม็ดมะยม



- เลือกเกณฑ์แลคเตต HR ใหม่ของคุณโดยการปัดขึ้นหรือลงหรือโดยการหมุนเม็ดมะยม
- กดเม็ดมะยมเพื่อขึ้นค่าที่เลือก
- ในหน้าจอป้อนป้อน ให้ขึ้นว่าคุณต้องการหรือไม่ต้องการอัปเดตโซน HR ทั้งหมดตามเกณฑ์แลคเตต

4.12.2. โซนวางระยะ

โซนวางระยะจะทำงานเหมือนโซน HR แต่ความเข้มข้นในการออกกำลังกายจะขึ้นอยู่กับอัตราก้าวเดินแทนอัตราการเต้นของหัวใจ โซนวางระยะจะแสดงเป็นค่าเมตรหรือแบบอังกฤษ โดยขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าของคุณ

Suunto Run มีโซนวางระยะเริ่มต้น 5 โซนที่คุณสามารถใช้ได้หรือกำหนดโซนวางระยะของตัวเองได้

โซนวางระยะใช้สำหรับการวิ่ง

กำหนดโซนวางระยะ

ตั้งค่าโซนวางระยะเฉพาะกิจกรรมจากการตั้งค่าภายใต้ กิจกรรมและการฝึก > โซนเข้มข้น > โซนวางระยะการวิ่ง

1. ปิดหรือหมุนเม็ดยะขมและเลือกโซนวางระยะ
2. ปิดขึ้น/ลงหรือหมุนเม็ดยะขมและกดเม็ดยะขมเมื่อโซนวางระยะที่คุณต้องการเปลี่ยนถูกไฮไลต์



3. เลือกโซนวางระยะใหม่โดยการปิดขึ้น/ลงหรือหมุนปุ่มเม็ดยะขม
4. กดเม็ดยะขมเพื่อเลือกค่าโซนวางระยะใหม่
5. ปิดขวาหรือกดปุ่มด้านล่างเพื่อออกจากมุมมองโซนวางระยะ

4.12.3. โซนใช้กำลัง

เครื่องวัดกำลังจะวัดกำลังภายในที่ใช้ในการทำกิจกรรมบางอย่าง ค่ากำลังภายในจะอยู่ในหน่วยวัตต์ ประโยชน์หลักที่ได้จากเครื่องวัดกำลังคือความแม่นยำ เครื่องวัดกำลังจะแสดงให้เห็นว่าคุณออกแรงไปหนักแค่ไหนและใช้กำลังออกมาเท่าใด เครื่องวัดกำลังยังช่วยให้เห็นความคืบหน้าได้ง่ายเมื่อวิเคราะห์ค่าวัตต์

โซนใช้กำลังจะช่วยให้คุณออกกำลังได้โดยใช้ระดับกำลังภายในที่ต้องการ

Suunto Run มีโซนใช้กำลังเริ่มต้น 5 โซนที่คุณสามารถใช้หรือสามารถกำหนดค่าของตัวเองได้

กำหนดโซนใช้กำลังเฉพาะกิจกรรม

ตั้งค่าโซนใช้กำลังเฉพาะกิจกรรมของคุณจากการตั้งค่าภายใต้ กิจกรรมและการฝึก > โซนเข้มข้น > โซนใช้กำลังการวิ่ง หรือ โซนใช้กำลังในการปั่นจักรยาน

1. แตะกิจกรรม (การวิ่งหรือการปั่นจักรยาน) ที่คุณต้องการแก้ไข หรือกดเม็ดยะขมเมื่อมีการไฮไลต์กิจกรรม
2. ปิดขึ้นหรือหมุนเม็ดยะขมและเลือกโซนใช้กำลัง



3. ปิดขึ้น/ลงหรือหมุนเม็ดยะขมและเลือกโซนใช้กำลังที่คุณต้องการแก้ไข
4. เลือกโซนใช้กำลังใหม่ของคุณโดยการปิดขึ้น/ลงหรือหมุนเม็ดยะขม
5. กดเม็ดยะขมเพื่อเลือกค่ากำลังใหม่
6. ปิดขวาหรือกดปุ่มด้านล่างเพื่อออกจากมุมมองโซนใช้กำลัง

4.12.4. การใช้โซนอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือโซนใช้กำลังขณะออกกำลังภายใน

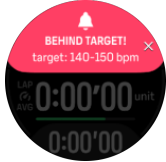


หมายเหตุ: คุณต้องมี Pod ที่จับคู่กับนาฬิกาของคุณจึงจะสามารถใช้โซนพลังงานเมื่อออกกำลังภายในได้ ดู 3.2.2. จับคู่อุปกรณ์

เมื่อคุณบันทึกการออกกำลังภายใน (ดู 4. การบันทึกการออกกำลังภายใน) และได้เลือก HR, เพซ หรือพลังงานเป็นเป้าหมายความเข้มข้น จะมีมาตรวัดโซนที่แบ่งออกเป็น 5 ส่วนให้คุณ ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่ที่ขอบด้านนอกของจอแสดงผลโหมดกีฬา มาตรวัดจะบอกว่าคุณเลือกโซนใดเป็นเป้าหมายความเข้มข้นโดยทำให้ส่วนที่เกี่ยวข้องสว่างขึ้น ลูกศรเล็ก ๆ ในมาตรวัดจะบอกว่าคุณอยู่ที่ใดในช่วงโซน



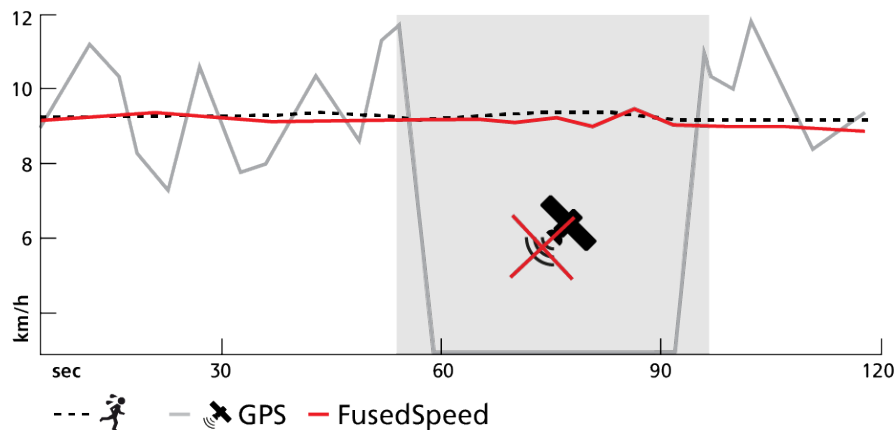
นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่าค่าเดิม หรือกำลังปัจจุบันของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



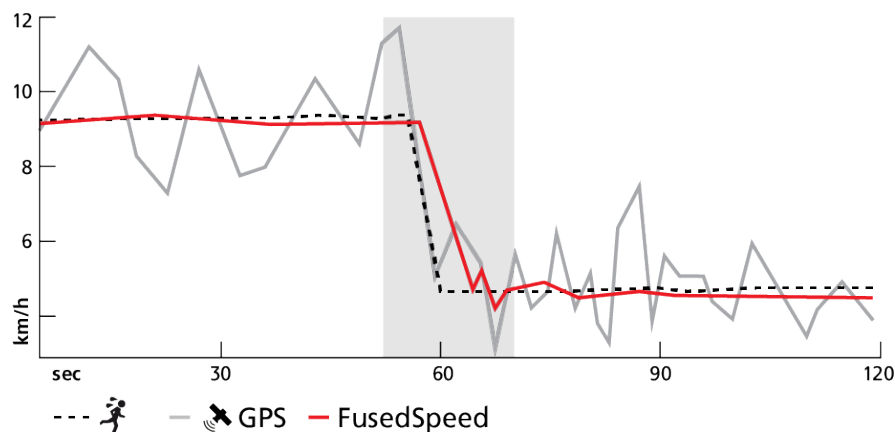
ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่เข้าไปในแต่ละโซน

4.13. FusedSpeed™

FusedSpeed™ เป็นการผสาน GPS และการอ่านความเร็วจากเซ็นเซอร์ที่ข้อมือเพื่อวัดความเร็วในการวิ่งอย่างแม่นยำมากขึ้น มีการกรองสัญญาณ GPS โดยขึ้นอยู่กับความเร็วที่ข้อมือ ทำให้อุปกรณ์สามารถอ่านความเร็วการวิ่งคงที่ได้แม่นยำขึ้นและการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่รวดเร็วขึ้น



FusedSpeed จะให้ประโยชน์มากที่สุดเมื่อคุณต้องการอ่านความเร็วตอบโต้สูงในระหว่างออกกำลังกาย เช่น เมื่อวิ่งบนพื้นที่ขรุขระหรือในระหว่างวิ่งช้าสลับเร็ว เช่น หากสัญญาณ GPS หลุดชั่วคราว Suunto Run จะสามารถแสดงผลการอ่านความเร็วได้อย่างแม่นยำต่อไปโดยใช้ตัววัดความเร็วที่ปรับเทียบด้วย GPS



เคล็ดลับ: เพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องที่สุดจาก FusedSpeed แนะนำให้เหลือนาฬิกาอย่างเร็ว หากคุณถือนาฬิกาไว้ตรงหน้าโดยไม่ขยับ จะลดความแม่นยำของค่าที่อ่าน

FusedSpeed จะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติในระหว่างวิ่งและกิจกรรมประเภทอื่นๆ ที่คล้ายกัน เช่น โยโย่เทนนิส ฟลอร์บอลและฟุตบอล

4.14. FusedAlti™

FusedAlti™ ให้การอ่านความสูงที่มีการรวมกันของจีพีเอสและความสูงจากบรรยากาศ โดยจะช่วยลดผลกระทบจากข้อผิดพลาดชั่วคราวและชดเชยในการอ่านค่าความสูงสุดท้าย



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

5. การนำทาง

คุณมีตัวเลือกในการนำทางหลายแบบด้วย Suunto Run ขึ้นหาวัดเจ็ต การนำทาง ในเมนู **ทุกแอป** หรือในรายการวัดเจ็ตที่คุณเลือก

คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อนำทางในหลายๆ แบบ ตัวอย่างเช่น ใช้การนำทางเพื่อช่วยให้คุณสามารถปรับทิศทางตัวเองให้สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก นำทางบนเส้นทางหรือไปยังจุดสนใจ (POI)

วิธีที่คุณสมบัติการนำทาง:

1. ปิดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกาหรือหมุนเม็ดมะยมเพื่อไปที่วัดเจ็ต การนำทาง ในเมนู **ทุกแอป** หรือในรายการวัดเจ็ตที่คุณเลือกและป้อนข้อมูล
2. นาฬิกาจะเริ่มค้นหาตำแหน่งปัจจุบันของคุณ เมื่อพบตำแหน่งแล้ว จอแสดงผลจะแสดงลูกศรชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก ตำแหน่งของคุณ และ POI และจุดอ้างอิงใกล้เคียง หากมี



หมายเหตุ: หากเข็มทิศไม่ได้รับการปรับเทียบ คุณจะได้รับการแจ้งเตือนให้ปรับเทียบเข็มทิศเมื่อคุณเข้าสู่วัดเจ็ต

3. หมุนเม็ดมะยมเพื่อเปิดมุมมองเข็มทิศ



4. กดเม็ดมะยมเพื่อดูแผนที่ โดยคุณสามารถซูมเข้าและออกได้โดยการหมุนเม็ดมะยม



5. กดปุ่มด้านบนเพื่อเปิดรายการตัวเลือกการนำทาง เช่น การตรวจสอบพิกัดตำแหน่งปัจจุบันของคุณหรือเลือกเส้นทางที่จะนำทาง



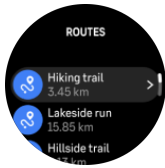
6. กดปุ่มด้านล่างเพื่อออกจากวัดเจ็ต การนำทาง

5.1. เส้นทาง

คุณสามารถใช้ Suunto Run เพื่อนำทางเส้นทาง วางแผนเส้นทางของคุณด้วยแอป Suunto และถ่ายโอนข้อมูลไปไว้ที่โทรศัพท์ด้วยการซิงค์ครั้งถัดไป

วิธีการนำทางเส้นทาง:

1. ปิดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกาหรือหมุนเม็ดมะยมเพื่อไปที่วัดเจ็ต การนำทาง ในเมนู **ทุกแอป** หรือในรายการวัดเจ็ตที่คุณเลือกและป้อนข้อมูล
2. ในจอแสดงผลแผนที่ ให้กดปุ่มด้านบน
3. กดเม็ดมะยมเพื่อเลือกตัวเลือก เป้าหมายการนำทาง
4. เลื่อนไปที่ **เส้นทาง** และกดเม็ดมะยมเพื่อเปิดรายการเส้นทางของคุณ
5. เลื่อนไปที่เส้นทางที่คุณต้องการนำทาง แล้วกดปุ่มเม็ดมะยม



6. เลื่อนลงเพื่อดูรายละเอียดเส้นทาง
7. เริ่มต้นการนำทางโดยการกดปุ่มด้านบน



หมายเหตุ: ถ้าคุณเพียงแค่นำทางเส้นทางโดยไม่บันทึกการออกกำลังกาย จะไม่มีการบันทึกอะไรลงในแอป Suunto

8. หากคุณต้องการหยุดการนำทาง ให้กดปุ่มด้านบนเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง และเลือกตัวเลือก **จบการนำทาง** ขึ้นชั้นการสิ้นสุดการนำทางโดยกดปุ่มด้านบน



ขณะที่คุณอยู่ในจอแสดงการนำทางเส้นทาง คุณจะมีตัวเลือกดังต่อไปนี้:

- หมุนเม็คมะขมเพื่อไปดูระดับความสูง
- กดเม็คมะขมเพื่อไปที่มุมมองแผนที่ ซึ่งคุณสามารถซูมเข้าและออกได้โดยการหมุนเม็คมะขม
- กดปุ่มด้านบนเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง (เช่น ตรวจสอบรายละเอียดเส้นทาง เลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง บันทึก POI และเปิดและปิดมุมมองเส้นทางนำทางและการแสดง POI)

คำแนะนำในการนำทาง

ขณะที่นำทางไปตามเส้นทาง นาฬิกาจะช่วยให้คุณอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องโดยให้ข้อมูลเพิ่มเติมในช่องคำแนะนำในการนำทางตรงด้านล่างของหน้าจอ และส่งการแจ้งเตือนเมื่อคุณเคลื่อนที่ไปตามเส้นทาง

ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณออกนอกเส้นทางมากกว่า 100 ม. (330 ฟุต) นาฬิกาจะแจ้งให้คุณทราบว่า你不ได้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง และแจ้งให้คุณทราบเมื่อคุณกลับมาอยู่ในเส้นทางเดิมแล้ว

ช่องคำแนะนำแสดงระยะทางไปยังเวย์พอยท์ถัดไป (หากไม่มีเวย์พอยท์บนเส้นทางของคุณ ระยะทางไปยังปลายทางจะปรากฏขึ้น) เมื่อไปถึงเวย์พอยท์หรือจุดสนใจบนเส้นทาง คุณจะเห็นการแจ้งเตือนป๊อปอัพที่บอกระยะทางไปยังจุดเวย์พอยท์ถัดไปหรือจุดสนใจถัดไป



หมายเหตุ: หากคุณนำทางบนเส้นทางที่ตัดกลับมาที่เดิม เช่น เส้นทางเป็นรูปเลข 8 และคุณเลี้ยวผิดที่ทางแยก นาฬิกาจะถือว่าที่ตั้งใจจะไปทิศทางที่แตกต่างจากในเส้นทาง นาฬิกาแสดงเวย์พอยท์ถัดไปตามทิศทางของเส้นทางใหม่ในปัจจุบัน ขอให้จับตามองเส้นทางไว้เพื่อเดินทางไปในเส้นทางที่ถูกต้อง

ขณะนำทางตามเส้นทางที่คดเคี้ยว

การนำทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยว

เมื่อสร้างเส้นทางในแอป Suunto คุณสามารถเลือกเปิดวิธีใช้แบบเลี้ยวต่อเลี้ยวได้ เมื่อเส้นทางถูกโอนไปยังนาฬิกาของคุณและนำมาใช้สำหรับการนำทาง ระบบจะแสดงวิธีใช้แบบเลี้ยวต่อเลี้ยวพร้อมเสียงเตือนและข้อมูลว่าจะเลี้ยวไปทางใด



หมายเหตุ: โหมดกีฬาทุกโหมดที่มี GPS มีตัวเลือกในการเลือกเส้นทางอีกด้วย ดู 4.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

5.2. จุดสนใจ

จุดสนใจหรือ POI เป็นสถานที่พิเศษ เช่น จุดตั้งค่ายพักแรมหรือจุดชมวิวดตามเส้นทาง คุณสามารถบันทึกและนำทางไปได้ในภายหลัง คุณสามารถสร้าง POI ในแอป Suunto จากแผนที่และไม่ใช่เป็นต้องอยู่ที่ตำแหน่ง POI การสร้าง POI ในนาฬิกาของคุณทำได้โดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ

POI แต่ละแห่งจะกำหนดโดย:

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

คุณสามารถบันทึก POI ได้ถึง 250 รายการในนาฬิกา

5.2.1. การเพิ่มและลบจุดสนใจ

คุณสามารถเพิ่มจุดสนใจให้กับนาฬิกาด้วยแอป Suunto หรือโดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณในนาฬิกา

ถ้าคุณออกมาข้างนอกในขณะที่สวมนาฬิกาอยู่ จากนั้นเจอจุดที่ต้องการบันทึกเป็นจุดสนใจ ก็สามารถเพิ่มตำแหน่งลงในนาฬิกาได้โดยตรง

วิธีเพิ่ม POI ด้วยนาฬิกาของคุณ:

1. ปิดขึ้นหรือหมุนเม็ดยกแล้วเลือก **การนำทาง**
2. จากการแสดงแผนที่ ให้กดปุ่มด้านบน
3. เลือกตำแหน่งของคุณ โดยการกดเม็ดยก
4. รอให้นาฬิกาเปิดใช้งาน GPS และค้นหาตำแหน่งของคุณ
5. เมื่อนาฬิกาแสดงละติจูดและลองจิจูดของคุณ ให้กดปุ่มด้านบนเพื่อบันทึกตำแหน่งของคุณเป็น POI และเลือกประเภท POI
6. โดยค่าเริ่มต้น ชื่อ POI จะเหมือนกับประเภท POI (โดยมีหมายเลขอยู่ถัดจากชื่อ) คุณสามารถแก้ไขชื่อได้ภายหลังในแอป Suunto

การลบ POI

คุณสามารถลบจุดสนใจได้โดยการลบจุดสนใจออกจากรายการจุดสนใจในนาฬิกาหรือลบจุดสนใจในแอป Suunto

การลบ POI ในนาฬิกาของคุณ:

1. ปิดขึ้นหรือหมุนเม็ดยกแล้วเลือก **การนำทาง**
2. จากการแสดงแผนที่ ให้กดปุ่มด้านบน
3. เลือก เป้าหมายการนำทาง
4. เลื่อนไปที่ **จุดสนใจ** และกดเม็ดยก
5. เลื่อนไปที่ POI ที่คุณต้องการลบออกจากรายการแล้วกดเม็ดยก
6. เลื่อนไปยังส่วนท้ายของรายชื่อแล้วเลือก **ลบ**

เมื่อลบจุดสนใจออกจากรายการแล้ว จุดสนใจจะไม่ถูกลบออกอย่างถาวร

หากต้องการลบจุดสนใจอย่างถาวร คุณต้องลบจุดสนใจในแอป Suunto

5.2.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ

คุณสามารถนำทางไปยังจุดสนใจที่อยู่ในรายการจุดสนใจของนาฬิกา



หมายเหตุ: เมื่อมีการนำทางไปยังจุดสนใจ นาฬิกาจะใช้ GPS อย่างคุ้มค่า

วิธีการนำทางไปยัง POI:

1. ปิดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกาหรือหมุนเม็คมะยมเพื่อไปที่วิดเจ็ต **การนำทาง** ในเมนู ทุกแอป หรือในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก และป้อนข้อมูล
2. ในจอแสดงแผนที่ ให้กดปุ่มด้านบน
3. กดเม็คมะยมเพื่อเลือกตัวเลือก **เป้าหมายการนำทาง**
4. เลื่อนไปที่ **จุดสนใจ** และกดเม็คมะยมเพื่อเปิดรายการ POI ของคุณ
5. เลื่อนไปที่ POI ที่คุณต้องการนำทางแล้วกดเม็คมะยม
6. กดปุ่มด้านบนหรือแตะ **นำทาง**
7. หากคุณต้องการหยุดการนำทาง ให้กดปุ่มด้านบนเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง และเลือกตัวเลือก **จบการนำทาง** ขึ้นชั้นการสิ้นสุดการนำทางโดยกดปุ่มด้านบน



หมายเหตุ: ถ้าคุณนำทางไปยัง POI เพียงอย่างเดียวโดยไม่บันทึกการออกกำลังกาย จะไม่มีการบันทึกอะไรลงในแอป Suunto

การนำทางไปยังจุดสนใจมีสองมุมมอง:

- มุมมองแผนที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับจุดสนใจ และแสดงเส้นทางของคุณ (ตามที่你能ได้เส้นทาง)



- มุมมองจุดสนใจพร้อมตัวบอกทิศทางและระยะทางไปยังจุดสนใจ



หมุนเม็คมะยมเพื่อสลับมุมมอง

ในมุมมองแผนที่ จุดสนใจอื่นๆ ใกล้เคียงจะแสดงเป็นสีเทา กดเม็คมะยมเพื่อเปลี่ยนเป็นมุมมองแผนที่ ซึ่งคุณสามารถปรับระดับการซูมได้โดยการหมุนเม็คมะยม

5.2.3. ประเภทจุดสนใจ

ประเภทจุดสนใจที่มีให้เลือกใน Suunto Run มีดังนี้:

	เริ่ม
	สิ้นสุด
	รถยนต์
P	ที่จอดรถ
	บ้าน

	อาคาร
	โรงแรม
	ที่พัก
	ที่พัก
	ที่นอน
	แคมป์
	จุดตั้งแคมป์
	แคมป์รอบกองไฟ
	สถานีช่วยเหลือ
	เหตุฉุกเฉิน
	ทางน้ำ
	ข้อมูล
	ร้านอาหาร
	อาหาร
	กาแฟ
	ถ้ำ
	ภูเขา
	ยอดเขา
	หิมะ
	หน้าผา
	หิมะถล่ม
	หุบเขา
	ภูเขา
	ถนน

	เทรล
	แม่น้ำ
	น้ำ
	น้ำตก
	ชายฝั่ง
	ทะเลสาบ
	ป่าเคลป์
	เขตอนุรักษ์ทางทะเล
	แนวปะการัง
	ปลาดาวใหญ่
	สัตว์เลื้อยลูกค้ำยนมในทะเล
	เรือจม
	จุดตกปลา
	ชายหาด
	ป่า
	ทุ่งหญ้า
	ชายฝั่ง
	แท่น
	ถ่ายภาพ
	การจัดดู
	การดู
	เกมใหญ่
	เกมเล็กๆ
	นก

	งานพิมพ์
	สี่แยก
	อันตราย
	กิจกรรมภูมิสมบัติ
	ทิวทัศน์
	กล้องดักถ่าย

5.3. แบร็ริงนำทาง

แบร็ริงนำทางเป็นคุณสมบัติที่คุณสามารถใช้กลางแจ้งเพื่อไปตามเส้นทางเป้าหมายสำหรับตำแหน่งที่ตั้งที่คุณเห็นหรือพบบนแผนที่ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เป็นเข็มทิศแบบแยกเดี่ยว หรือใช้ร่วมกับแผนที่กระดาษก็ได้



วิธีใช้แบร็ริงนำทางโดยไม่ต้องออกกำลังกาย:

1. เลื่อนไปที่ การนำทาง โดยการบิดขึ้นหรือหมุนเม็ดยึดจากหน้าปัดนาฬิกา
2. กดปุ่มด้านบนเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง
3. เลือก เป้าหมายการนำทาง
4. หากจำเป็น ให้ปรับเทียบเข็มทิศโดยทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
5. จี้ลูกศรสีน้ำเงินบนหน้าจอไปยังตำแหน่งเป้าหมายของคุณ แล้วกดปุ่มตรงกลาง
6. ตามลูกศรสีน้ำเงินไปยังตำแหน่งที่ต้องการ
7. กดปุ่มด้านบนและเลือก จบการนำทาง เพื่อสิ้นสุดการนำทาง

5.4. การนำทางในที่สูง

ในกรณีที่เดินทางไปในพื้นที่ที่มีข้อมูลระดับความสูง คุณสามารถนำทางโดยขึ้นและลงตามหน้าจอระดับความสูงได้ ขณะใช้การนำทาง ให้หมุนเม็ดยึดเพื่อสลับไปที่การแสดงโปรไฟล์ระดับความสูง

หน้าจอระดับความสูงจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้:

- ด้านบน: ระดับความสูงปัจจุบันของคุณ
- ตรงกลาง: โปรไฟล์ระดับความสูงที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันของคุณ
- ด้านล่าง: การขึ้นและลงเสร็จสิ้น



หากคุณออกนอกเส้นทางมากเกินไปจะใช้ระบบนำทางระดับความสูง นาฬิกาจะแสดงข้อความ **ออกนอกเส้นทาง** ให้คุณทราบในหน้าจอโปรไฟล์ระดับความสูง หากเห็นข้อความนี้ ให้เลื่อนไปยังหน้าจอการนำทางตามเส้นทางเพื่อกลับสู่เส้นทางเดิม ก่อนใช้การนำทางในที่สูงต่อไป

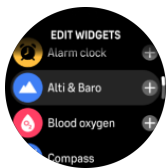
6. วิดเจ็ต

วิดเจ็ตจะให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่คุณเกี่ยวกับกิจกรรมและการฝึกของคุณ ปรับแต่งรายการวิดเจ็ตของคุณเพื่อดูข้อมูลที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณ ไม่ว่าจะเป็นอัตราการเต้นของหัวใจ จำนวนก้าวต่อวัน หรือระดับความสูงในปัจจุบัน ได้ทันที สามารถเข้าถึงวิดเจ็ตจากหน้าปัดนาฬิกาได้โดยการปัดขึ้นและลงหรือหมุนเม็คมะยม



สามารถเปิดและปิดวิดเจ็ตได้จาก **แผงควบคุม** ภายใต้ออปชั่น **ปรับแต่ง > แก้ไขวิดเจ็ต** เลือกวิดเจ็ตที่คุณต้องการใช้โดยแตะที่เครื่องหมาย + และ - ข้างชื่อวิดเจ็ต หรือโดยการกดเม็คมะยม

คุณสามารถเพิ่มวิดเจ็ตได้สูงสุด 6 รายการลงในรายการ



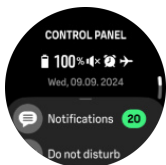
คุณยังสามารถเลือกวิดเจ็ตที่ต้องการใช้ในนาฬิกาและเรียงลำดับได้โดยการเปิดและปิดวิดเจ็ต และจัดเรียงวิดเจ็ตในแอป Suunto



เคล็ดลับ: หากยังไม่ได้เพิ่มแอปพลิเคชันลงในรายการวิดเจ็ตของคุณ คุณสามารถค้นหาได้ในเมนู **ทุกแอป**

6.1. แผงควบคุม

จากแผงควบคุมที่ด้านบนของรายการวิดเจ็ต คุณสามารถเข้าถึงข้อมูลหลายรายการและตัวเลือกต่างๆ เช่น ระดับแบตเตอรี่ การแจ้งเตือน และเมนูการตั้งค่าทั้งหมด



จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นหรือหมุนเม็คมะยมเพื่อเข้าถึง **แผงควบคุม**

แผงควบคุมจะอยู่ที่ด้านบนสุดของรายการวิดเจ็ตเสมอ คุณไม่สามารถลบหรือย้ายไปที่ด้านล่างสุดของรายการได้

6.2. ปริมาณการออกกำลังกาย

วิดเจ็ต **ปริมาณการออกกำลังกาย** จะอยู่ในเมนู **ทุกแอป** และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

วิดเจ็ต **ปริมาณการออกกำลังกาย** จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณการฝึกและระยะเวลาทั้งหมดของเซสชันการฝึกที่คุณทำในสัปดาห์ปัจจุบัน คุณสามารถเปรียบเทียบปริมาณการฝึกปัจจุบันของคุณกับปริมาณการฝึกในช่วง 6 สัปดาห์ที่ผ่านมา ข้อมูลนี้ช่วยให้คุณรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ



ปริมาณการฝึกจะคำนวณตามระยะเวลาและความเข้มข้นของการฝึก คะแนนความเครียดจากการฝึกซ้อม (TSS) บ่งชี้ว่าร่างกายของคุณต้องเผชิญกับความเครียดมากน้อยเพียงใดในระหว่างการฝึก



เคล็ดลับ: โปรดดู www.suunto.com หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวคิดการวิเคราะห์การฝึกของ Suunto

เลื่อนลงในวิดเจ็ตเพื่อดูข้อมูลการฝึกเพิ่มเติม คุณสามารถตรวจสอบโซน HR และ โหมดกีฬาที่ใช้บ่อยที่สุดในสัปดาห์ปัจจุบัน ปรับเป้าหมาย และตรวจสอบปริมาณการฝึกของสัปดาห์ที่แล้วได้

6.3. ความคืบหน้า

วิดเจ็ต ความคืบหน้า จะอยู่ในเมนู **ทุกแอป** และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

วิดเจ็ตความคืบหน้าจะให้ข้อมูลที่ช่วยให้คุณสามารถเพิ่มการเทรนนิ่งในระยะเวลาที่นานขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความถี่ในการฝึก ระยะเวลา หรือความเข้มข้น



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

ระดับความสมบูรณ์แข็งแรงทางแอโรบิกของคุณถูกกำหนดเป็นหน่วย VO2max (การใช้ออกซิเจนสูงสุด) ซึ่งเป็นการวัดความสามารถในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง กล่าวได้ว่า VO2max แสดงให้เห็นว่าร่างกายของคุณสามารถใช้ออกซิเจนได้ดีเพียงใด ยิ่งค่า VO2max ของคุณสูงขึ้น แสดงว่าคุณใช้ออกซิเจนได้ดียิ่งขึ้น

การประมาณระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณขึ้นอยู่กับ การตรวจจับการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจในระหว่างการวิ่งหรือการเดินออกกำลังกายแต่ละครั้งที่บันทึกไว้ วิธีการประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ให้บันทึกการวิ่งด้วยระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีในขณะที่สวม Suunto Run

วิดเจ็ตยังประเมินอายุสมรรถภาพร่างกายโดยประมาณของคุณด้วย อายุสมรรถภาพร่างกายเป็นค่าเมตริกที่ดีกว่าค่า VO2max ของคุณใหม่ในแง่ของอายุ



หมายเหตุ: การปรับปรุง VO2max เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม และประวัติการออกกำลังกาย หากคุณมีร่างกายที่ฟิตมากอยู่แล้ว การเพิ่มระดับความสมบูรณ์แข็งแรงก็จะช้าลง หากคุณเพิ่งเริ่มออกกำลังกายเป็นประจำ คุณอาจเห็นความสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว



เคล็ดลับ: โปรดดู www.suunto.com หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวคิดการวิเคราะห์การฝึกของ Suunto

6.4. การฟื้นตัว

วิดเจ็ต การฟื้นตัว จะอยู่ในเมนู **ทุกแอป** และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

ข้อมูลการฟื้นตัวของคุณเป็นตัวบ่งชี้ระดับพลังงานของร่างกายได้ดี ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการรับมือกับความเครียดและรับมือกับความท้าทายในแต่ละวัน

ความเครียดและกิจกรรมทางกายภาพจะทำให้ทรัพยากรของคุณหมดไป ในขณะที่การพักผ่อนและฟื้นฟูจะช่วยให้ทรัพยากรเหล่านั้น การนอนหลับที่ดีเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ร่างกายของคุณมีทรัพยากรที่ต้องการ

ในวิดเจ็ตการฟื้นตัวของนาฬิกา คุณสามารถดูค่าเปอร์เซ็นต์ที่ระบุว่าร่างกายของคุณฟื้นตัวได้ดีเพียงใดตั้งแต่การฝึกครั้งล่าสุด หรือหลังจากการเจ็บป่วยหรือช่วงเวลาที่เครียด มาตราสัดนี้ด้านล่างยังแสดงสถานะปัจจุบันของร่างกายคุณอีกด้วย หมุนเม็ดยกหรือบิดขึ้นเพื่อดูรายละเอียดและคำอธิบายเพิ่มเติม



เมื่อระดับการฟื้นตัวของคุณสูง คุณจะรู้สึกสดชื่นและมีพลัง การออกไปวิ่งเมื่อทรัพยากรของคุณสูงหมายความว่า คุณอาจจะมีอาการวิ่งที่ดี เพราะร่างกายของคุณมีพลังงานที่จำเป็นในการปรับตัวและปรับปรุงผลลัพธ์ที่ได้ อย่างไรก็ตาม หากระดับการฟื้นตัวของคุณต่ำ ขอแนะนำให้ออกกำลังกายให้เพียงพอที่จะออกกำลังกายหนักครั้งต่อไป

ข้อมูลการฟื้นตัวจะคำนวณ โดยอิงจากปัจจัยหลักสามประการ:

- ค่าเฉลี่ยความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV) ของคุณในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา
- ข้อมูลการนอนหลับที่ติดตามของคุณในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา
- ระดับความเครียดจากการฝึก (TSB)

6.5. สมุดบันทึก

นาฬิกาจะแสดงภาพรวมกิจกรรมการฝึกผ่านทางสมุดบันทึก



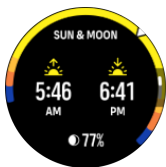
ในสมุดบันทึก คุณสามารถดูสรุปการฝึกปัจจุบันในแต่ละสัปดาห์ของคุณได้ สรุปจะรวบรวมข้อมูลระยะเวลาทั้งหมดและภาพรวมวันที่คุณออกกำลังกาย การปิดขึ้นจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมและเวลาที่คุณทำกิจกรรมเหล่านั้น การเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยการกดปุ่มเม็ดมะยม จะทำให้คุณได้รับรายละเอียดเพิ่มเติม และอาจจะลบกิจกรรมออกจากสมุดบันทึกของคุณได้

6.6. พระจันทร์และพระอาทิตย์

วิดเจ็ต พระจันทร์และพระอาทิตย์ จะอยู่ในเมนู ทุกแอป และสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

วิดเจ็ตจะช่วยให้คุณทราบเวลาจนกว่าจะถึงพระอาทิตย์ตกหรือพระอาทิตย์ขึ้นครั้งถัดไป ขึ้นอยู่กับว่าเวลาใดจะมาถึงถัดไป

หากคุณเลือกวิดเจ็ต คุณจะได้รับรายละเอียดเพิ่มเติม เช่น เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นและตก และข้างขึ้นข้างแรมปัจจุบัน



6.7. เข็มทิศ

Suunto Run มีเข็มทิศแบบไจโรซึ่งช่วยให้คุณกำหนดทิศทางโดยสัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็กได้ เข็มทิศที่ชดเชยการเอียง จะช่วยให้คุณอ่านค่าได้ถูกต้อง แม้ว่าเข็มทิศจะไม่อยู่ในระนาบแนวนอน

วิดเจ็ต เข็มทิศ จะอยู่ในเมนู ทุกแอป และสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

วิดเจ็ตเข็มทิศมีข้อมูลต่อไปนี้:

- ลูกศรชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก
- จุดทิศหลัก
- ทิศทางเป็นองศา
- ระดับความสูง
- ความกดอากาศ



ในขณะที่คุณอยู่ในวิดเจ็ตเข็มทิศ คุณสามารถปิดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอเพื่อเปิดการตั้งค่าเข็มทิศ คุณมีตัวเลือกในการตั้งค่าดังต่อไปนี้:

- ปรับเทียบเข็มทิศ

- การเบี่ยงเบน
- หน่วยเข็มทิศ

หากต้องการออกจากวิดเจ็ตเข็มทิศ ให้กดปุ่มล่าง

การปรับเทียบเข็มทิศ

หากเข็มทิศไม่ได้รับการปรับเทียบ ระบบจะแจ้งให้ปรับเทียบเมื่อคุณเข้าสู่วิดเจ็ตเข็มทิศ คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศได้หลังจากเลือกตัวเลือก **ปรับเทียบเข็มทิศ** ในการตั้งค่าเข็มทิศ



หมายเหตุ: เข็มทิศจะปรับเทียบตัวเองเมื่อใช้งาน แต่หากนักกีฬาได้รับผลกระทบจากสนามแม่เหล็กที่รุนแรงหรือถูกกระแทกอย่างแรง เข็มทิศอาจแสดงทิศทางการผิดได้ ปรับเทียบเข็มทิศใหม่เพื่อแก้ไขปัญหานี้

การตั้งค่าการเบี่ยงเบน

ต้องมีการตั้งค่าการเบี่ยงเบนที่แม่นยำเพื่อให้เข็มทิศอ่านค่าได้อย่างถูกต้อง

แผนที่ที่กระดากจะชี้ไปที่ทิศเหนือจริง แต่เข็มทิศจะชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก - ภูมิภาคบนโลกที่มีแรงสนามแม่เหล็กของโลกดึงดูดอยู่ เนื่องจากทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงไม่ได้อยู่ที่ตำแหน่งเดียวกัน คุณจึงต้องการการเบี่ยงเบนบนเข็มทิศ มุมระหว่างทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงคือการเบี่ยงเบนของคุณ

ค่าการเบี่ยงเบนจะแสดงไว้ในแผนที่เกือบทั้งหมด ตำแหน่งของทิศเหนือแม่เหล็กจะเปลี่ยนแปลงทุกปี ดังนั้น โปรดดูค่าการเบี่ยงเบนที่แม่นยำและอัปเดตที่สุดจากเว็บไซต์ เช่น www.magnetic-declination.com

แต่แผนที่สำหรับกีฬาประเภทเดินเท้าที่ใช้แผนที่และเข็มทิศจะวาดให้สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก หากกำลังใช้แผนที่สำหรับกีฬาประเภทเดินเท้าที่ใช้แผนที่และเข็มทิศ คุณต้องปิดการแก้ไขค่าการเบี่ยงเบนโดยตั้งค่านี้นเป็น 0 องศา

คุณสามารถตั้งค่าค่าการเบี่ยงเบนของคุณได้หลังจากเลือกตัวเลือก **การเบี่ยงเบน** ในการตั้งค่าเข็มทิศ

หน่วยของเข็มทิศ

คุณสามารถตั้งค่าหน่วยของเข็มทิศเป็นองศาหรือมิล ในการเปลี่ยนหน่วยของเข็มทิศ ให้เลือกตัวเลือก **หน่วยเข็มทิศ** ในการตั้งค่าเข็มทิศ

มีการตั้งค่าเข็มทิศอยู่ในส่วนการตั้งค่านาฬิกาเช่นกัน โดยอยู่ภายใต้ **กลางแจ้ง > การนำทาง**

6.8. ความสูงและความกดอากาศ

นาฬิกา Suunto Run ของคุณจะวัดความดันอากาศอย่างต่อเนื่องโดยใช้เซ็นเซอร์วัดความดันในตัว ระบบนี้จะคำนวณความสูงหรือความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลโดยขึ้นอยู่กับการวัดนี้และค่าอ้างอิงความสูงของคุณ ข้อมูลจะแสดงอยู่ในวิดเจ็ต **ความสูงและความกดอากาศ**

วิดเจ็ต **ความสูงและความกดอากาศ** จะอยู่ในเมนู **ทุกแอป** และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

⚠️ ข้อควรระวัง: คุณแลบริเวณรอบๆ รูเซ็นเซอร์แรงดันอากาศ 2 รู ซึ่งอยู่ที่ตำแหน่ง 12 นาฬิกาด้านข้างนาฬิกาของคุณให้สะอาด ปราศจากสิ่งสกปรกและทราย อย่าสอควัดดูใดๆ ลงในสองรูนี้เพราะอาจทำให้เซ็นเซอร์เสียหายได้

วิดเจ็ตมีมุมมองสามแบบที่สามารถเข้าถึงได้โดยการปัดขึ้นหรือหมุนเม็คมะยม มุมมองแรกจะแสดงระดับความสูงปัจจุบัน



ปิดขึ้นเพื่อดูความดันอากาศและกราฟแสดงแนวโน้มของบารอมิเตอร์



ปิดขึ้นอีกครั้งเพื่อดูอุณหภูมิ



หมายเหตุ: เมื่อสวมนาฬิกาบนข้อมือ เซ็นเซอร์จะอยู่ใกล้กับร่างกายของคุณมาก และการอ่านอุณหภูมิอาจได้รับอิทธิพลจากอุณหภูมิร่างกายของคุณ เพื่อให้แน่ใจว่าการอ่านอุณหภูมิถูกต้อง ให้คิดนาฬิกาเข้ากับกระเป๋าเป้หรืออุปกรณ์ของคุณ และใช้สายรัดข้อมือการเดินของหัวใจแบบคาดหน้าอกเพื่อติดตามอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ตั้งค่าอ้างอิงระดับความสูงถูกต้อง เมื่ออยู่ในวัดเจ็ด ให้เลื่อนลงเพื่อตั้งค่าระดับความสูงด้วยตนเองหรือปรับอัตโนมัติ สามารถดูระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณได้จากแผนที่ภูมิประเทศส่วนใหญ่หรือบริการแผนที่ออนไลน์หลักๆ เช่น Google Maps

การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในท้องถิ่นส่งผลต่อการอ่านค่าระดับความสูง หากสภาพอากาศในพื้นที่เปลี่ยนแปลงบ่อยครั้ง คุณควรรีเซ็ตค่าอ้างอิงระดับความสูงเป็นประจำ โดยควรทำก่อนเริ่มการเดินทางครั้งถัดไป

โปรไฟล์ความสูงและความกดอากาศอัตโนมัติ

การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศและระดับความสูงจะทำให้ความกดอากาศเปลี่ยนแปลง เพื่อรับมือกับกรณีนี้ Suunto Run จะสลับระหว่างการตีความการเปลี่ยนแปลงของความกดอากาศตามระดับความสูงหรือการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศโดยอัตโนมัติตามการเคลื่อนไหวของคุณ

หากนาฬิกาของคุณตรวจจับการเคลื่อนไหวแนวตั้ง นาฬิกาจะเปลี่ยนมาวัดระดับความสูง เมื่อคุณกำลังดูกราฟระดับความสูง จะมีการอัปเดตโดยมีความล่าช้าสูงสุด 10 วินาที

หากคุณอยู่ที่ระดับความสูงคงที่ (เคลื่อนไหวแนวตั้งน้อยกว่า 5 เมตรภายใน 12 นาที) นาฬิกาจะตีความการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ และปรับกราฟความกดอากาศตามนั้น

6.9. จำนวนก้าวและแคลอรี

วัดเจ็ด ก้าวและแคล จะอยู่ในเมนู ทุกแอป และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวัดเจ็ดที่คุณเลือก

นาฬิกาจะนับจำนวนก้าวโดยใช้มิเตอร์วัดความเร็ว จำนวนก้าวทั้งหมดจะเป็นการสะสมตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน รวมทั้งขณะบันทึกเซสชันการฝึกและกิจกรรมอื่นๆ อย่างไรก็ตาม สำหรับกีฬาบางประเภท เช่น ว่ายน้ำและปั่นจักรยาน จะไม่มีการนับก้าว

ค่าสูงสุดในวัดเจ็ดจะแสดงจำนวนก้าวทั้งหมดในแต่ละวัน และค่าต่ำสุดคือจำนวนแคลอรีโดยประมาณที่คุณเผาผลาญไปในระหว่างวัน



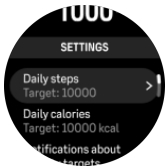
แถบสีในวัดเจ็ดระบุว่าคุณใกล้จะบรรลุเป้าหมายกิจกรรมประจำวันมากน้อยเพียงใด เป้าหมายเหล่านี้ปรับให้เข้ากับการตั้งค่าส่วนตัวได้ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

นอกจากนี้ คุณยังสามารถตรวจสอบจำนวนก้าวและแคลอรีที่เผาผลาญในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาได้โดยปิดขึ้นจากวัดเจ็ด

อัตราการเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐาน (BMR) คือจำนวนแคลอรีที่ร่างกายของคุณเผาผลาญในขณะที่พักผ่อน นี่คือแคลอรีที่ร่างกายของคุณต้องการเพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและทำหน้าที่พื้นฐาน เช่น กระพริบตาหรือทำให้หัวใจเต้น จำนวนนี้จะขึ้นอยู่กับโปรไฟล์ส่วนตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยต่างๆ เช่น อายุและเพศ

เป้าหมายกิจกรรม

คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายประจำวันได้ทั้งจำนวนก้าวและปริมาณแคลอรี เลื่อนลงในวิดเจ็ตเพื่อตั้งค่าเป้าหมายจำนวนก้าวและแคลอรีรายวัน และเปิดหรือปิดการแจ้งเตือนที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมาย



เมื่อกำหนดเป้าหมายจำนวนก้าว คุณจะต้องกำหนดจำนวนก้าวทั้งหมดในแต่ละวัน

ปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่คุณเผาผลาญต่อวันจะขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการคือ BMR และกิจกรรมทางกายภาพของคุณ

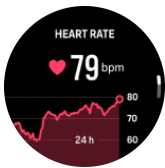
เมื่อคุณกำหนดเป้าหมายแคลอรี คุณ akan กำหนดจำนวนแคลอรีที่คุณต้องการเผาผลาญนอกเหนือไปจาก BMR ของคุณ สิ่งนี้เรียกว่าแคลอรีที่คุณเผาผลาญ

คุณสามารถตั้งเป้าหมายจำนวนก้าวและแคลอรีได้ในการตั้งค่านาฬิกาภายใต้ **กิจกรรมและการฝึก**

6.10. อัตราการเต้นของหัวใจ

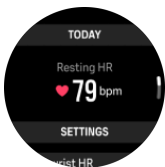
วิดเจ็ต **อัตราชีพจร** จะอยู่ในเมนู **ทุกแอป** และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

วิดเจ็ตอัตราการเต้นของหัวใจจะให้ภาพรวมของอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ และกราฟอัตราการเต้นของหัวใจในช่วง 24 ชั่วโมงของคุณ กราฟจะแสดงโดยใช้ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยตามช่วงเวลา 5 นาที



ด้านล่างกราฟจะแสดงช่วงอัตราการเต้นของหัวใจของคุณที่วัดได้ในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา

อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของคุณในแต่ละวันเป็นตัวบ่งชี้ที่ดีถึงสภาวะการฟื้นตัวของคุณ หากอัตราสูงกว่าปกติ แสดงว่าคุณอาจจะยังไม่ฟื้นตัวเต็มที่จากการฝึกครั้งล่าสุด



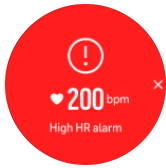
หากคุณบันทึกการออกกำลังกาย ค่า HR รายวันจะสะท้อนถึงอัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้นและการใช้แคลอรีจากการฝึกของคุณ

หากต้องการดูค่าวิดเจ็ตอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละวัน จะต้องเปิดใช้งานคุณสมบัติ HR ประจำวัน คุณสามารถเปิดหรือปิดคุณสมบัตินี้ได้หลังจากเข้าสู่วิดเจ็ต **อัตราชีพจร** และเลื่อนลงไปที่การตั้งค่า

หลังจากเปิดคุณสมบัติแล้ว นาฬิกาจะเปิดเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลเป็นประจำเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ คุณสมบัตินี้จะทำให้การใช้พลังงานแบตเตอรี่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย



หากคุณต้องการรับการแจ้งเตือนเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจของคุณสูงเกินไป คุณสามารถตั้งค่าการแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจสูงได้ในวิดเจ็ตอัตราการเต้นของหัวใจ เลื่อนลงไปที่การตั้งค่าและเปิด **เตือน HR สูง** ในหน้าจอถัดไป คุณสามารถตั้งค่า bpm เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจของคุณอยู่ที่หรือสูงกว่าค่าที่ตั้งไว้เป็นเวลา 5 วินาที นาฬิกาจะส่งเสียงเตือน และหน้าจอสีแดงที่แสดงข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจปัจจุบันของคุณก็จะเตือนคุณด้วยเช่นกัน กดเมื่อดำเนินการเพื่อขึ้นการแจ้งเตือน



หมายเหตุ: ผลการวัดมีไว้เพื่อการอ้างอิงเท่านั้น และไม่ควรนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการวินิจฉัยทางการแพทย์

6.11. ออกซิเจนในเลือด

คุณสามารถวัดระดับออกซิเจนในเลือดของคุณด้วยนาฬิกา Suunto Run

วิดเจ็ต **ออกซิเจนในเลือด** จะอยู่ในเมนู **ทุกแอป** และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

ระดับออกซิเจนในเลือดสามารถบ่งบอกถึงการทำงานหนักเกินไปหรือความเหนื่อยล้า และการวัดยังเป็นตัวบ่งชี้ที่เป็นประโยชน์ของความคืบหน้าในการปรับตัวให้ชินกับสภาพอากาศสูง

ระดับออกซิเจนในเลือดปกติอยู่ระหว่าง 96% ถึง 99% ที่ระดับน้ำทะเล ค่าที่ต่ำต่อสุขภาพอาจลดลงเล็กน้อยที่ระดับความสูงมาก การปรับตัวให้ชินกับความสูงได้จะทำให้ค่าเพิ่มขึ้นอีกครั้ง

วิธีการวัดระดับออกซิเจนในเลือดของคุณจากวิดเจ็ต **ออกซิเจนในเลือด**:

1. เลือก **วัดทันที**
2. วางมือของคุณนิ่งๆ ในขณะที่นาฬิกากำลังวัด
3. หากการวัดล้มเหลว โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำภายในนาฬิกา
4. เมื่อการวัดเสร็จสิ้น จะมีการแสดงค่าออกซิเจนในเลือดของคุณ

คุณยังสามารถวัดระดับออกซิเจนในเลือดของคุณได้ระหว่าง **6.12. การนอนหลับ**



คำเตือน: Suunto Run ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ และระดับออกซิเจนในเลือดที่ระบุด้วย Suunto Run ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อวินิจฉัยหรือติดตามสถานะทางการแพทย์

6.12. การนอนหลับ

วิดเจ็ต **การนอนหลับ** จะอยู่ในเมนู **ทุกแอป** และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

การนอนหลับตอนกลางคืนที่ดีถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับจิตใจและร่างกายที่แข็งแรง คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อติดตามการนอนหลับและตรวจสอบว่าคุณนอนหลับนานมากน้อยเพียงใดโดยเฉลี่ย

เมื่อคุณสวมนาฬิกาขณะนอนหลับ Suunto Run จะติดตามการนอนหลับของคุณโดยอิงจากข้อมูลเครื่องวัดความเร็ว

หากต้องการติดตามการนอนหลับ คุณต้องเปิดการติดตามการนอนหลับในนาฬิกาของคุณ

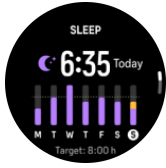
1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้เลื่อนลงมาและเลือกวิดเจ็ต **การนอนหลับ**
2. เลื่อนลงไปที่การตั้งค่าและกดเมื่มีแถบเพื่อเข้าสู่เมนู **การนอนหลับ**
3. เลื่อนลงและเปิด **การติดตามการนอนหลับ**

คุณสามารถเลือกได้ว่าต้องการวัด ออกซิเจนในเลือด และ การติดตาม HRV ระหว่างการนอนหลับของคุณ

เมื่อเปิดการติดตามการนอนแล้ว คุณยังตั้งเป้าหมายการนอนหลับได้อีกด้วย ผู้ใหญ่โดยทั่วไปต้องใช้เวลานอน 7 ถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้ เวลารอนหลับที่เหมาะสมของคุณอาจต่างจากช่วงเวลาทั่วไปได้

แนวโน้มการนอนหลับ

คุณสามารถติดตามแนวโน้มการนอนหลับโดยรวมของคุณได้ด้วยวิดเจ็ตการนอนหลับ มุมมองแรกในวิดเจ็ตการนอนหลับจะแสดงการนอนหลับครั้งล่าสุดของคุณและกราฟในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา



หากคุณเลื่อนลงในวิดเจ็ตการนอนหลับ คุณจะเห็นสรุปการนอนหลับของคุณเมื่อคืนนี้ โดยระบุระยะเวลาการนอนหลับทั้งหมด รวมเวลาโดยประมาณที่คุณตื่นอยู่ (เดินไปเดินมา) และเวลาที่หลับลึก (ไม่มีการเคลื่อนไหว)



หมายเหตุ: การวัดค่าการนอนหลับทั้งหมดมาจากการเคลื่อนไหวเท่านั้น จึงเป็นค่าประมาณที่อาจไม่ใช่พฤติกรรมการนอนหลับที่แท้จริงของคุณ

คุณสามารถกำหนดค่าการตั้งค่าที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับได้หลายรายการในวิดเจ็ตการนอนหลับ:

เป้าหมายการนอนหลับ

คุณสามารถกำหนดระยะเวลาการนอนหลับที่เหมาะสมของคุณ หากคุณกำหนดเป้าหมายไว้ สรุปการนอนหลับจะบอกว่าคุณนอนหลับมากกว่าหรือน้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้เพียงใด



เคล็ดลับ: หากคุณตั้งเป้าหมายไว้ สรุปการนอนหลับจะบอกว่าคุณนอนหลับมากกว่าหรือน้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้เท่าใด

การวัดออกซิเจนในเลือดและความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV) ขณะนอนหลับ

หากคุณสวมนาฬิกาในตอนกลางคืน คุณจะได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับระดับออกซิเจนในเลือดและ HRV ขณะนอนหลับ หากต้องการวัดข้อมูลเหล่านี้ ให้เปิดตัวเลือกการติดตามออกซิเจนในเลือดและ HRV ในการตั้งค่าการติดตาม

แผนการนอนหลับ

เลื่อนลงเพื่อตั้งค่าแผนการนอนหลับของคุณ ตั้งเวลาที่คุณวางแผนจะเข้านอนและตื่นนอน



เปิดตัวเลือก สัญญาณปลุกตื่นนอน หากคุณต้องการให้นาฬิกาปลุกคุณด้วยการสั่นและส่งเสียงปลุก

คุณสามารถใช้การตั้งค่าห้ามรบกวนอัตโนมัติเพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติขณะนอนหลับ

6.13. สภาพอากาศ

วิดเจ็ตสภาพอากาศจะให้ข้อมูลสภาพอากาศปัจจุบันแก่คุณ โดยจะแสดงอุณหภูมิปัจจุบัน ความเร็วลม และทิศทาง และประเภทสภาพอากาศปัจจุบันทั้งในรูปแบบข้อความและไอคอน ประเภทของสภาพอากาศอาจอยู่ในลักษณะดังนี้ เช่น แดดจัด มีเมฆมาก ฝนตก เป็นต้น



ปิดขึ้นหรือหมุนปุ่มเมื่อดูข้อมูลสภาพอากาศโดยละเอียด เช่น ความชื้น คุณภาพอากาศ และข้อมูลพยากรณ์อากาศ



เคล็ดลับ: ตรวจสอบว่านาฬิกาเชื่อมต่อกับแอป Suunto เพื่อรับข้อมูลสภาพอากาศที่แม่นยำที่สุด

6.14. นาฬิกาปลุก

นาฬิกาของคุณมีนาฬิกาปลุกที่สามารถส่งเสียงครั้งเดียวหรือส่งเสียงซ้ำในบางวัน นาฬิกาปลุกจะอยู่ในเมนู **ทุกแอป** และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

หาก你有แผนการนอนบนที่กไว้ในเมนู **การนอนหลับ** คุณสามารถตั้งค่าการปลุกอย่างรวดเร็วได้ภายใต้ **การตื่น** ใน **นาฬิกาปลุก** ในเมนูนี้ คุณสามารถเปิดหรือปิดการปลุก แก้ไขความถี่ที่ต้องการให้ปลุก และปรับเปลี่ยนแผนการนอนหลับของคุณได้

คุณสามารถตั้งค่านาฬิกาปลุกเพิ่มเติมนอกเหนือจากนาฬิกาปลุกของแผนการนอนหลับของคุณ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา .sh บัดขึ้นหรือลงหรือหมุนเม็ดมะยมเพื่อเข้าถึง **นาฬิกาปลุก** ในรายการวิดเจ็ตหรือในเมนู **ทุกแอป**
2. ป้อน **นาฬิกาปลุก**
3. เลื่อนลงและเลือก **ตั้งสัญญาณปลุกใหม่**



หมายเหตุ: สามารถลบหรือแก้ไขเวลาปลุกที่ตั้งไว้ก่อนหน้านี้ได้ หากเลือกในรายการด้านล่าง **ตั้งสัญญาณปลุกใหม่**

4. ตั้งชั่วโมงและนาที

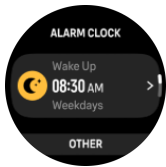


5. เลือกความถี่ของสัญญาณปลุกที่ต้องการ มีตัวเลือกดังนี้:

ครั้งหนึ่ง: : เสียงปลุกจะดังหนึ่งครั้งใน 24 ชั่วโมงถัดไปตามเวลาที่กำหนด

ทุกวัน: : เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันทุกวันในสัปดาห์

วันธรรมดา: : เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์



เมื่อเสียงปลุกดัง คุณสามารถปิดการปลุกหรือเลือกตัวเลือกเลื่อนการปลุกได้ เวลาเลื่อนการปลุกคือ 10 นาทีและสามารถตั้งซ้ำๆ ได้ 10 ครั้ง



ถ้าปล่อยไว้เสียงปลุกดังต่อ เสียงปลุกจะหยุดภายใน 1 นาที

6.15. ตัวจับเวลา

นาฬิกาของคุณมีนาฬิกาจับเวลาและตัวนับเวลาถอยหลังสำหรับการวัดเวลาพื้นฐาน ตัวจับเวลาจะอยู่ในเมนู **ทุกแอป** และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือกได้

เมื่อเข้าสู่วิดเจ็ตครั้งแรก วิดเจ็ตจะแสดงนาฬิกาจับเวลา หลังจากนั้น วิดเจ็ตจะจำสิ่งที่คุณใช้ล่าสุด ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกาจับเวลาหรือตัวนับเวลาถอยหลัง

ปัดขึ้นเพื่อเปิดเมนูทางลัด **ตั้งตัวจับเวลา** ซึ่งคุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าตัวจับเวลาได้

นาฬิกาจับเวลา

เริ่มและหยุดนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มบน คุณสามารถจับเวลาต่อโดยกดปุ่มบนอีกครั้ง รีเซ็ตได้โดยกดปุ่มล่าง



ออกจากตัวจับเวลาได้โดยกดปุ่มล่าง

ตัวนับเวลาถอยหลัง

ในวิดเจ็ตตัวจับเวลา ให้ปัดขึ้นเพื่อเปิดเมนูทางลัด จากนั้นคุณสามารถเลือกเวลานับถอยหลังที่กำหนดไว้ล่วงหน้าหรือสร้างเวลานับถอยหลังแบบกำหนดเองได้



หยุดและรีเซ็ตตามต้องการ โดยกดปุ่มบนและปุ่มล่าง

ออกจากตัวนับเวลาถอยหลังได้โดยกดปุ่มล่าง

6.16. เครื่องเล่นสื่อ

วิดเจ็ต **เครื่องเล่นสื่อ** จะอยู่ในเมนู **ทุกแอป** และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

เครื่องเล่นสื่อในนาฬิกาของคุณมีสองโหมด: โหมด **Bluetooth** และ โหมด **ออฟไลน์** ด้วยโหมดเพลงบลูทูธ คุณสามารถควบคุมเพลง พอดแคสต์ และสื่ออื่นๆ ที่เล่นบนโทรศัพท์ของคุณ ในขณะที่โหมดออฟไลน์จะใช้สำหรับเล่นเพลงที่จัดเก็บอยู่ในนาฬิกาของคุณ

โหมดบลูทูธ



หมายเหตุ: คุณต้องจับคู่นาฬิกากับโทรศัพท์ก่อนจึงจะสามารถใช้โหมดบลูทูธได้



ในวิดเจ็ตเครื่องเล่นสื่อ แต่ละเล่น เพลงถัดไป หรือเพลงก่อนหน้านี้ เพื่อควบคุมสื่อที่เล่นบนโทรศัพท์ของคุณ

ปัดขึ้นหรือหมุนปุ่มเมื่อดมขมเพื่อเข้าสู่การตั้งค่าทั้งหมดของการควบคุมสื่อ เลือก **โหมดสื่อ** เพื่อเปลี่ยนเป็นโหมดออฟไลน์

กดปุ่มล่างเพื่อออกจากวิดเจ็ตการควบคุมสื่อ

โหมดออฟไลน์



โหมดเพลงออฟไลน์ใช้สำหรับเล่นเนื้อหาเสียงที่จัดเก็บไว้ในนาฬิกา คุณสามารถใช้โหมดออฟไลน์ของเครื่องเล่นสื่อได้หากคุณเชื่อมต่อหูฟังบลูทูธกับนาฬิกาของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจับคู่ โปรดดู 3.2.2. จับคู่อุปกรณ์

นาฬิกาของคุณมีตัวอย่างเพลงหนึ่งเพลงที่จัดเก็บไว้ตามค่าเริ่มต้น หากต้องการถ่ายโอนเพลงไปยังนาฬิกาของคุณ ให้เชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือที่รองรับด้วยสายชาร์จ USB (Type-C) ที่นำมาในบรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์ เปิดไฟล์เดอร์เพลงของนาฬิกาบนคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ และคัดลอกไฟล์เสียงไปที่นั่น นาฬิการองรับรูปแบบไฟล์ต่อไปนี้: MP3, FLAC, WAV, AAC

หากต้องการเริ่มฟังเพลงแบบออฟไลน์ ให้เปิดหูฟังที่คุณจับคู่กับนาฬิกาของคุณ และเลือกโหมดออฟไลน์ภายใต้ **โหมดสแตนด์บาย** ในวิดเจ็ตเครื่องเล่นสื่อบนหน้าจอ และเล่นเพลงถัดไป หรือเพลงก่อนหน้านี้เพื่อควบคุมสื่อบนหน้าจอ

ปิดขึ้นหรือหมุนเม็ดมะยมเพื่อดูตัวเลือกเพิ่มเติม เช่น การควบคุมระดับเสียง โหมดเล่นซ้ำและสุ่ม และภาพรวมไลบรารี เลือก **โหมดสแตนด์บาย** เพื่อเปลี่ยนเป็นโหมดบลูทูธ

กดปุ่มล่างเพื่อออกจากวิดเจ็ตเครื่องเล่นสื่อ



เคล็ดลับ: ใช้แอป *Suunto* เพื่อจัดระเบียบไฟล์เสียงที่เก็บไว้ในนาฬิกาของคุณ และสร้างรายการเพลงที่กำหนดเอง

6.17. Alipay (เฉพาะในจีนแผ่นดินใหญ่เท่านั้น)

วิดเจ็ต **Alipay** จะอยู่ในเมนู **ทุกแอป** และคุณสามารถเพิ่มลงในรายการวิดเจ็ตที่คุณเลือก

หากคุณเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับแอปพลิเคชัน Alipay บนโทรศัพท์มือถือของคุณ คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณสำหรับการชำระเงินแบบออฟไลน์



หมายเหตุ: Alipay มีให้บริการเฉพาะในจีนแผ่นดินใหญ่เท่านั้น

7. แอปทั้งหมด

เมนู **ทุกแอป** ประกอบด้วยแอปพลิเคชันและฟังก์ชันนาฬิกาทั้งหมด และคุณสามารถเข้าถึงการตั้งค่านาฬิกาได้จากที่นี่เช่นกัน

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดลงหรือหมุนเม็ดยกขึ้นเพื่อเข้าถึงเมนู **ทุกแอป** หลังจากเข้าสู่เมนูแล้ว ให้เลื่อนลงมาดูแอปพลิเคชันที่เรียงตามหมวดหมู่การฝึก กลางแจ้ง และทั่วไป

7.1. ไฟฉาย

Suunto Run มีฟังก์ชันไฟฉายที่มีโหมดแสงสว่าง 3 โหมด

หากต้องการเปิดใช้งานไฟฉาย ให้ปิดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกาหรือเลื่อนลงด้วยเม็ดยกแล้วเลือก **แผงควบคุม** หรือ **ทุกแอป** เลื่อนไปที่ **ไฟฉาย** และเปิดโดยการแตะที่ปุ่มนั้นหรือกดเม็ดยกขึ้น

ไฟฉายมีโหมดการแสงสว่างดังต่อไปนี้:

- ไฟแบ็คไลท์สีขาวสว่างพิเศษที่เปิดตลอดเวลา
- โหมดกระพริบ
- ไฟแบ็คไลท์สีแดงสดที่ติดสว่างตลอดเวลา

หากต้องการเปลี่ยนโหมดแสงสว่าง ให้หมุนเม็ดยกขึ้นหรือปิดขึ้นหรือลง หากต้องการปิดไฟฉาย ให้กดปุ่มด้านล่างหรือบิดไปทางขวา

7.2. ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ ที่จะช่วยให้คุณค้นหาโทรศัพท์ของคุณเมื่อคุณจำไม่ได้ว่าวางโทรศัพท์ไว้ที่ไหน Suunto Run ของคุณสามารถโทรเข้าโทรศัพท์ของคุณได้หากมีการเชื่อมต่อกัน เนื่องจาก Suunto Run ใช้บลูทูธเพื่อเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ของคุณ โทรศัพท์จึงต้องอยู่ในระยะของบลูทูธเพื่อให้สามารถส่งเสียงได้

วิธีเปิดใช้งานคุณสมบัติค้นหาโทรศัพท์ของคุณ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดขึ้นเพื่อเปิด **แผงควบคุม** หรือ **ทุกแอป**
2. เลื่อนลงไปที่ **ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ**
3. เริ่มการส่งเสียงโทรศัพท์ของคุณโดยการแตะที่ชื่อฟังก์ชันหรือกดเม็ดยกขึ้น
4. กดปุ่มด้านล่างเพื่อหยุดการส่งเสียง

7.3. หายใจ

หากคุณรู้สึกประหม่าหรือเครียด แอปพลิเคชัน **หายใจ** ใน Suunto Run สามารถช่วยคุณในการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ แอปพลิเคชัน **หายใจ** จะอยู่ในเมนู **ทุกแอป**

เปิดแอปพลิเคชันสำหรับการฝึกหายใจพร้อมคำแนะนำ ทำตามภาพเคลื่อนไหวขณะที่คุณหายใจเข้าและหายใจออก การสั่นยังช่วยคุณในการรักษารhythmอีกด้วย

เลื่อนลงเพื่อตั้งค่าระยะเวลาในการฝึกหายใจ

8. การดูแลและให้บริการ

8.1. แนวทางการใช้งาน

จับถืออุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง - อย่าให้ถูกกระแทกหรือทำตก

ภายใต้สถานการณ์ปกติ ไม่จำเป็นต้องนำนาฬิกาเข้ารับการบริการใดๆ ควรล้างด้วยน้ำจืด สบู่อ่อนเป็นประจำและทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มชื้นๆ หรือผ้าขามัวร์

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมของ Suunto เท่านั้น - ความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้จะไม่อยู่ในการรับประกัน

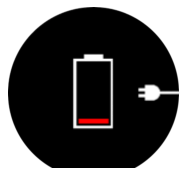
8.2. แบตเตอรี่

ระยะเวลาในการชาร์จหนึ่งครั้งจะขึ้นอยู่กับวิธีและสถานะในการใช้งานนาฬิกา เช่น อุณหภูมิค่าจะลดระยะเวลาของการชาร์จหนึ่งครั้ง ตามปกติ ความจุของแบตเตอรี่จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



หมายเหตุ: ในกรณีที่ความจุลดลงผิดปกติเนื่องจากแบตเตอรี่มีข้อบกพร่อง การรับประกันของ Suunto จะครอบคลุมการเปลี่ยนแบตเตอรี่เป็นเวลาหนึ่งปีหรือการชาร์จสูงสุด 300 ครั้ง แล้วแต่กรณีใดถึงก่อน

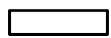
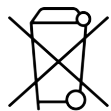
เมื่อระดับประจุแบตเตอรี่ต่ำกว่า 20% และต่อมา 5% นาฬิกาของคุณจะแสดงไอคอนแบตเตอรี่ต่ำ ถ้าระดับการชาร์จต่ำมาก นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพลังงานต่ำและแสดงไอคอนการชาร์จ



ใช้สาย USB ที่ให้มาในการชาร์จนาฬิกา เมื่อระดับแบตเตอรี่สูงพอ นาฬิกาจะตื่นจากโหมดพลังงานต่ำ

8.3. การกำจัดทิ้ง

โปรดกำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์ อย่าทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ ถ้าต้องการ



9. อ่างอิง

9.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามข้อกำหนดและข้อกำหนดทางเทคนิคโดยละเอียดโปรดดูที่ “ข้อมูลความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์และกฎข้อบังคับ” ที่จัดส่งพร้อมกับคุณ Suunto Run หรือมีให้บริการที่ www.suunto.com/userguides

9.2. CE

ด้วยเหตุนี้ Suunto Oy จึงประกาศว่าอุปกรณ์วิทยุประเภท OW234 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU ดูข้อความฉบับเต็มของคำประกาศความสอดคล้องของสหภาพยุโรปได้ที่ลิงก์ต่อไปนี้: www.suunto.com/EUconformity





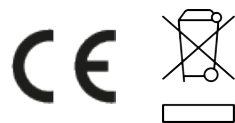
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 05/2025

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