SUUNTO RUN 2

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

2026-07-27

1. BIZTONSÁG 6

2. Első lépések 8
2.1. Érintőképernyő és gombok 8
2.2. A beállítások megadása 9
2.3. Szoftverfrissítések 10
2.4. Suunto alkalmazás 10
2.5. Optikai pulzusmérő 10

3. Beállítások 12
3.1. General 12
3.1.1. Gomb- és képernyőzár 12
3.1.2. Eszközinformációk 12
3.1.3. Idő és dátum 12
3.1.4. Nyelv és régió 13
3.1.5. Mértékegységrendszer 13
3.1.6. Energiatakarékos beállítás 13
3.1.7. Visszaállítás és kikapcsolás 13
3.2. Bluetooth-kapcsolat 15
3.2.1. Repülőgép üzemmód 15
3.2.2. Készülékek párosítása 15
3.3. Pozícióformátumok 16
3.4. Magasságmérő 17
3.5. Riasztások 17
3.5.1. Napkelte- és napnyugtariasztások 17
3.5.2. Viharriasztás 18
3.6. Aktivitásemlékeztető 19
3.7. Értesítések 19
3.8. Ne zavarj mód 19
3.9. Hang és rezgés 20
3.10. Megjelenítési beállítások 20
3.11. Számlapok 21

4. Edzés rögzítése 22
4.1. Sportolási módok 23
4.2. Navigálás edzés közben 23
4.2.1. Visszatalálás 24
4.3. Edzés mód 24
4.4. Energiagazdálkodási rendszer 25
4.5. Többsportos edzés 26
4.6. Futópályán való futás 26
4.7. Maraton 27
4.8. Úszás 27

4.9. Automatikus szüneteltetés....27
4.10. Hangvisszajelzés....28
4.11. Közérzet....28
4.12. Intenzitási tartományok....29
4.12.1. Pulzustartományok....29
4.12.2. Ritmustartományok....31
4.12.3. Teljesítménytartományok....32
4.12.4. Pulzus-, ritmus- és teljesítménytartományok használata edzés közben....32
4.13. A FusedSpeed™....33
4.14. FusedAlti™....34

5. Navigáció....35
5.1. Útvonalak....36
5.2. Tájékozódási pontok....37
5.2.1. Tájékozódási pontok hozzáadása és törlése....38
5.2.2. Navigálás tájékozódási ponthoz....38
5.2.3. A tájékozódási pontok típusai....39
5.3. Iránykövetés....42
5.4. Magasságnavigáció....42
5.5. Offline térképek....43

6. Widgetek....44
6.1. Kezelőpanel....44
6.2. Edzés volumene....44
6.3. Előrehaladás....45
6.4. Regenerálódás....46
6.5. Adatnapló....46
6.6. Sun & Moon....46
6.7. Iránytű....47
6.8. Magasság- és légnyomásmérés....48
6.9. Lépések és kalóriák....49
6.10. Pulzusszám....50
6.11. Véroxigénszint....51
6.12. Alvás....52
6.13. Időjárás....53
6.14. Ébresztőóra....53
6.15. Időzítő....54
6.16. Médialejátszó....55

7. All apps (Összes alkalmazás)....57
7.1. Zseblámpa....57
7.2. Telefon megtalálása....57
7.3. Lélegezzen....57

8. Karbantartás és támogatás..... 58
8.1. Kezelési útmutató..... 58
8.2. Akkumulátor..... 58
8.3. Hulladékkezelés..... 58

9. Referencia..... 59
9.1. Megfelelőség..... 59
9.2. CE..... 59

1. BIZTONSÁG

A biztonsági óvintézkedések típusai

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

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

MEGJEGYZÉS: *- fontos információ kiemelésére szolgál.*

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

Biztonsági óvintézkedések

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

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

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

⚠ ***FIGYELEM:*** *Kizárólag rekreációs célú használatra.*

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

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *Suunto Run 2 készülékének töltéséhez kizárólag a mellékelt töltőkábelt használja.*

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

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

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

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

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

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

2. Első lépések

A készülék Suunto Run 2 első indítása gyors és egyszerű.

1. Tartsa lenyomva a koronát, hogy felébressze az órát. A telepítővarázsló automatikusan elindul.
2. A nyelv kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé, majd koppintson a megfelelő nyelvre.



3. Válassza ki a régiót felfelé vagy lefelé húzással, majd érintse meg a régiót.



4. Párosítsa az órát a mobiltelefonjával a kezdeti beállítások befejezéséhez.



MEGJEGYZÉS: *Ellenőrizze, hogy a telefon Bluetooth-ja be van-e kapcsolva.*

6. Olvassa be az óra képernyőjén megjelenő QR-kódot a Suunto alkalmazás letöltéséhez, ha még nem tette meg, vagy nyissa meg a Suunto alkalmazást, ha már telepítve van a telefonra.
7. Adja meg a telefon felugró mezőjében az óra képernyőjén megjelenő jelszót.
8. A beállítások befejezéséhez kövesse a Suunto alkalmazás varázslóját. További információkért lásd *2.4. Suunto alkalmazás*.

TIPP: *A kezdeti beállítás végeztével Suunto Run 2 gyors útmutatót biztosít az óra navigálásához.*

2.1. Érintőképernyő és gombok

Suunto Run 2 készülékén az érintőképernyő, a korona (más néven középső gomb) és két további gomb segítségével navigálhat a képernyők és funkciók között.

Pöccintés és koppintás

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

Felső gomb

- a számlapról kiindulva nyomja meg az utolsó edzés menüjének megnyitásához
- a számlapról kiindulva nyomja meg hosszan a meghatározott parancsikon megnyitásához

Korona/középső gomb

- nyomja meg egy elem kiválasztásához
- forgassa el, ha a képernyők és a menük között kíván mozogni.
- a számlapról kiindulva forgassa el a widget-lista megnyitásához
- nyomja meg a sportolási módok listájának megnyitásához
- a számlapról kiindulva hosszan nyomja meg a beállítások (Settings) menü megnyitásához

Alsó gomb

- nyomja meg a nézetekben és a menükben való visszalépéshez
- tartsa hosszan nyomva a számlapra való visszalépéshez
- a számlapról kiindulva nyomja meg hosszan a meghatározott parancsikon megnyitásához

Edzés rögzítése közben:

Felső gomb

- a tevékenység szüneteltetéséhez nyomja meg a gombot
- a tevékenység módosításához nyomja meg hosszan a gombot

Korona/középső gomb

- forgassa el a képernyők közötti visszafelé és előre lépéshez
- nyomja meg a gombot az edzési lehetőségek megnyitásához

Alsó gomb

- egy kör megelöléséhez nyomja meg a gombot
- hosszan nyomja meg a gombot, hogy a számlapra lépjen

2.2. A beállítások megadása

Az óra összes beállítását közvetlenül az órán módosíthatja.

A beállítások módosításához:

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



3. Válassza ki a kívánt beállítást annak nevére koppintva vagy a koronát megnyomva, amikor az adott beállítás ki van jelölve. Menjen vissza a menübe jobbra pöccintve vagy az alsó gomb megnyomásával.
4. Értéktartománnyal rendelkező beállítások esetén módosítsa az értéket felfelé/lefelé pöccintéssel vagy a korona elforgatásával.
5. Azon beállítások esetében, amelyek csak két értéket (például ki/be) tartalmaznak, a beállításra való koppintással vagy a korona megnyomásával módosíthatja az értéket.



2.3. Szoftverfrissítések

A szoftverfrissítések fontos fejlesztéseket és új funkciókat adnak az órához. Suunto Run 2 automatikusan frissül, ha a Suunto alkalmazáshoz csatlakozik.

Ha rendelkezésre áll egy frissítés, és az óra csatlakozik a Suunto alkalmazáshoz, a szoftverfrissítés automatikusan letöltődik az órára. A letöltés állapota a Suunto alkalmazásban tekinthető meg.

Miután a szoftvert letöltötte az órájára, az óra éjszaka frissül, amíg az akkumulátor töltöttségi szintje legalább 20%, és nem rögzítik egyidejűleg a testmozgást.

Ha manuálisan szeretné telepíteni a frissítést, mielőtt az éjszaka folyamán automatikusan megtörténik, navigáljon a **Settings** » menüpontra, **General** és válassza a lehetőséget **Software update**.

MEGJEGYZÉS: *A frissítés befejeztével a kiadási megjegyzések megjelennek a Suunto alkalmazásban.*

2.4. Suunto alkalmazás

A Suunto alkalmazással tovább gazdagíthatja az Suunto Run 2 élményt. Az óra és a mobilalkalmazás párosításával szinkronizálhatja tevékenységeit, edzéseket hozhat létre, illetve a mobilértesítések, áttekintések és még számos egyéb dolog is megjeleníthetővé válik.

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

Az óra párosítás a Suunto alkalmazással:

1. Győződjön meg arról, hogy az órán aktiválva van a Bluetooth. A beállítások menüben lépjen a **Connectivity** » **Discovery** menübe , és szükség szerint engedélyezze.
2. Töltse le és telepítse a Suunto alkalmazást kompatibilis mobileszközére az App Store-ból, a Google Play-ből, valamint számos népszerű kínai alkalmazásboltból.
3. Indítsa el a Suunto alkalmazást, és kapcsolja be a Bluetooth funkciót, ha még nincs bekapcsolva.
4. Érintse meg az alkalmazás képernyőjének bal felső sarkában található óra ikont, majd érintse meg a “PÁROSÍTÁS” elemet az óra párosításához.
5. Ellenőrizze a párosítást úgy, hogy beírja az alkalmazásban az órán megjelenő kódot.

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

2.5. Optikai pulzusmérő

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

- Az óra érintkezzen közvetlenül az Ön bőrével! Ne legyen semmilyen ruha, még egy nagyon vékony sem, az érzékelő és az Ön bőre között!
- Előfordulhat, hogy az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a normál karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb a mérés.
- A karmozgások és az izomfeszítések - pl. egy teniszütő megmarkolása - módosíthatják a szenzoradatok pontosságát.
- Alacsony pulzusszám esetén a szenzor nem mindig képes stabil adatmérésre. A rögzítés előtt végzett néhány perces bemelegítés segíthet ezen.
- Az elszíneződött bőr és a tetoválások megakadályozhatják az optikai érzékelők megfelelő működését.
- Vízi sportok közben az optikai érzékelő nem minden esetben ad pontos pulzusértékeket.
- A nagyobb pontosság és a pulzusszám-változás gyorsabb lekövetése érdekében javasoljuk, hogy használjon mellkasra helyezhető pulzusmérő szenzort, pl. a Suunto Smart Sensort.

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

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

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

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

3. Beállítások

A beállítások menü közvetlenül is elérhető, ha az óralap nézeten hosszan megnyomja a koronát.

TIPP: *A számlapról pöccintsen felfelé, hogy hozzáférjen az összes órabeállításhoz a* ***Control panel*** *segítségével .*

Ha gyorsan szeretne hozzáférni bizonyos beállításokhoz és/vagy funkciókhoz, testre szabhatja a felső és az alsó gomb logikáját (a Watch Face nézetből), és létrehozhat parancsikonokat a leghasznosabb beállításokhoz/funkciókhoz.

Navigáljon a Control panelre, majd válassza a **Customize** elemet, utána pedig a **Top shortcut** vagy a **Bottom shortcut** lehetőséget, hogy kiválassza, a felső és az alsó gomb milyen funkcióval rendelkezik, ha hosszú ideig lenyomva tartja.

3.1. General

3.1.1. Gomb- és képernyőzár

Edzés rögzítése közben a koronát megnyomva és bekapcsolva zárolhatja a gombokat és a képernyőt **Lock screen** . A zárolás után nem végezhet olyan műveletet, amely gombbeavatkozást igényel (köröket hozhat létre, szüneteltetheti/befejezheti a gyakorlatot stb.), vagy nem módosíthatja a megjelenítési nézetet.

A gombok és a képernyő feloldásához nyomja meg hosszan egyszerre a felső és az alsó gombot.

Ha az érintőképernyő zárolását szeretné, de a gombokat edzés közben is használni szeretné, a gyakorlat rögzítése előtt kapcsolja ki az érintőképernyő opciót az edzésbeállításokban.

Ha nem rögzít egy gyakorlatot, a képernyő inaktívvá válik, és egy bizonyos inaktivitási idő után elhalványul. A képernyő aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

A *3.10. Megjelenítési beállítások* képernyő viselkedésével kapcsolatos információkat lásd.

3.1.2. Eszközinformációk

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

3.1.3. Idő és dátum

Beállíthatja az időt és a dátumot az óra kezdeti indításakor. Ezt követően az óra a GPS-időt használja az eltolódások korrigálásához.

Miután párosította a Suunto alkalmazást, az óra a mobileszközökről frissíti az időt, a dátumot, az időzónát és a nyári időszámítást.
A **Settings**, alatt **General** » **Time / Date**, érintse meg a gombot a **Auto time update** funkció be- és kikapcsolásához.

Az időt és a dátumot manuálisan módosíthatja a **General** » alatt található beállításokban **Time / Date** , ahol az idő és a dátum formátumokat is módosíthatja.

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

3.1.4. Nyelv és régió

Módosíthatja az óra nyelvét, és kiválaszthatja a régiót, ahol él a beállításokban: **General** » **Language**.

3.1.5. Mértékegységrendszer

Az óra mértékegységrendszerét a(z) **General** » **Unit system** alatt található beállításokból módosíthatja.

Használhatja a metrikus vagy az angolszász mértékegységrendszert. Ha kiválaszt egyet, az óráján lévő összes adat a kiválasztott rendszer egységeiben jelenik meg.

3.1.6. Energiatakarékos beállítás

Az óra energiatakarékos opcióval rendelkezik, amely kikapcsolja az összes rezgést, és csökkenti a kijelző fényerejét és a napi pulzusmérés gyakoriságát, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát a normál napi használat során. Az energiatakarékossági beállításokat a tevékenységek rögzítése közben lásd: *4.4. Energiagazdálkodási rendszer*.

Energiatakarékosság engedélyezése/letiltása **General Power saving** a » vagy a alatt található beállításokból **Control panel**.



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

3.1.7. Visszaállítás és kikapcsolás

Valamennyi Suunto óra kétféleképpen állítható alaphelyzetbe a különféle problémák megoldásához:

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

Újraindítás (Szoftveres újraindítás):

Az óra újraindítása a következő helyzetekben nyújthat segítséget:

- az eszköz nem reagál a gombnyomásokra, koppintásokra vagy pöccintésekre (az érintőképernyő nem működik).
- a kijelző lefagyott vagy üres.
- nincs rezgés (pl. gombnyomáskor).
- az óra funkciói nem a várt módon működnek, pl. az óra nem rögzíti a pulzusszámát (az optikai pulzusmérő LED-jei nem villognak), az iránytű nem fejezi be a kalibrálási folyamatot stb.

- a lépésszámláló egyáltalán nem számolja a napi lépéseket (felhívjuk figyelmét, hogy a rögzített lépések késéssel jelenhetnek meg az alkalmazásban).

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

A(z) **Settings** segítségével újraindíthatja az órát. Válassza ki a(z) **General** lehetőséget, majd görgessen le a(z) **Restart** menüpontra. A felső gomb megnyomásával erősítse meg a választását.

Ha nem tud belépni az óra menüjébe, nyomja meg és tartsa lenyomva a felső gombot 10 másodpercig, majd engedje el az óra újraindításához.

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

Hardveres visszaállítás (gyári alaphelyzetbe állítás):

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

A következő helyzetekben érdemes hardveres visszaállítást végezni az órán:

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

Az óra gyári alaphelyzetbe állítása az óra **Settings** menüpontjával végezhető el. Görgessen le a(z) **Reset settings** elemhez, majd válassza ki a következőt: **General**. A felső gomb megnyomásával indítsa el a visszaállítást. Az óráján lévő összes adat törlődik a visszaállítás során.

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

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

Kikapcsolás

Ha egy ideig nem szeretné használni az órát, kikapcsolhatja. Lépjen a(z) **Settings** menüpontra, válassza ki a(z) **General** lehetőséget és görgessen le a(z) **Power off** lehetőségre. A felső gomb megnyomásával erősítse meg a választását.

Az óra felébresztéséhez tartsa lenyomva a koronát.

3.2. Bluetooth-kapcsolat

Suunto Run 2 a Bluetooth technológia segítségével adatokat küldhet és fogadhat mobileszközéről, amikor az órát párosította a Suunto alkalmazással. Ugyanezt a technológiát használják a fejhallgató, a POD-ok és a szenzorok párosításakor is.

Ha azonban nem szeretné, hogy az óra látható legyen a Bluetooth-kapcsolatot kereső eszközök számára, a **Connectivity** > **Discovery** alatt lévő beállításokból aktiválhatja vagy deaktiválhatja a felfedezési beállítást.



A Bluetooth a repülőgép mód aktiválásával is teljesen kikapcsolható, lásd *3.2.1. Repülőgép üzemmód*.

3.2.1. Repülőgép üzemmód

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



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

3.2.2. Készülékek párosítása

Párosítsa óráját Bluetooth fejhallgatóval, Bluetooth Smart POD-okkal és érzékelőkkel, hogy élvezze a zenét, és további információkat gyűjtsön edzés rögzítésekor.

A Suunto Run 2 következő típusú hüvelyeket és érzékelőket támogatja:

- Pulzusszám
- Lábfej

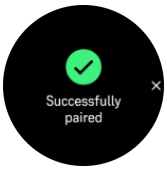
MEGJEGYZÉS: *Bekapcsolt repülőgép üzemmódban semmilyen párosítás nem lehetséges. Párosítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot. Lásd: 3.2.1. Repülőgép üzemmód*

Fejhallgató, pod vagy érzékelő párosítása:

1. Nyissa meg az óra beállításait, és válassza a lehetőséget **Connectivity**.
2. Válassza ki a **Pair devices** lehetőséget a kompatibilis eszköztípusok listájának megtekintéséhez.
3. Görgessen le a teljes lista megtekintéséhez, és érintse meg a párosítani kívánt eszköztípust.



4. A párosítás befejezéséhez kövesse az óra utasításait (szükség esetén tekintse meg a fejhallgató, az érzékelő vagy a POD kézikönyvét), majd nyomja meg a középső gombot a következő lépésre való továbblépéshez.



Ha a POD-nak szüksége van beállításokra, a rendszer kéri, hogy adjon meg egy értéket a párosítási folyamat során.

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

A fejhallgató párosítása után automatikusan csatlakozik az órához, amikor bekapcsolja a fejhallgatót (a Bluetooth-kapcsolat hatótávolságán belül).

MEGJEGYZÉS: *A fejhallgatónak párosítási módban kell lennie, hogy párosítsa őket az órával.*

Minden eszköz leválasztható az óráról, vagy szükség esetén eltávolítható a párosított eszközök listájáról. Válassza ki az eltávolítani kívánt eszközt, majd érintse meg az **Disconnect** eszközök leválasztásához vagy **Forget** az eszköz listáról való eltávolításához.

3.2.2.1. A lábra erősíthető POD kalibrálása

Ha lábra erősíthető POD-ot párosított, az óra automatikusan kalibrálja a POD-ot a GPS segítségével. Javasoljuk az automatikus kalibrálás használatát, de szükség esetén letilthatja a POD-beállítások **Connectivity** > alatt **Pair devices Foot POD**.

3.3. Pozícióformátumok

A pozíció formátuma az, ahogyan a GPS pozíciója megjelenik az órán. Minden formátum ugyanarra a helyre vonatkozik, csak másképp jelenik meg.

A pozícióformátumot az órabeállításokban módosíthatja: **Outdoor** > **Navigation** > **Position format**.

A szélességi/hosszúsági fok a leggyakrabban használt fokhálózat, és három különböző formátummal rendelkezik:

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

A rendelkezésre álló egyéb gyakori pozícióformátumok a következők:

- Az UTM (Univerzális Transzverzális Mercator) kétdimenziós vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.

- Az MGRS (Military Grid Reference System) az UTM kiterjesztése, és egy fokhálózati zónajelzőből, egy 100 000 méteres négyzetazonosítókból és egy numerikus helymeghatározásból áll.

A(z) Suunto Run 2 a következő helyi pozícióformátumokat is támogatja:

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

MEGJEGYZÉS: *Egyes pozícióformátumok nem használhatók a 84°-tól északra és a 80°-tól délre eső területeken, illetve a rendeltetési országukon kívül. Ha az engedélyezett területen kívül tartózkodik, a tartózkodási hely koordinátái nem jeleníthetők meg az órán.*

3.4. Magasságmérő

A(z) Suunto Run 2 légköri nyomást használ a magasság mérésére. A pontos jelzés érdekében meg kell határoznia egy magassági referenciapontot. Ez lehet a jelenlegi tengerszint feletti magasság, amennyiben ismeri annak pontos értékét. Ugyanakkor a referenciapont automatikus beállításához használhatja a FusedAlti funkciót is (lásd: *4.14. FusedAlti™*).

A referenciapont a(z) **Outdoor** > **Alti & Baro** pontban állítható be.



3.5. Riasztások

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

Lehetősége van arra, hogy riasztást állítson be a napkeltéhez, de viharriasztást is beállíthat. Lásd: *3.5.1. Napkelte- és napnyugtariasztások* és *3.5.2. Viharriasztás*.

3.5.1. Napkelte- és napnyugtariasztások

A(z) Suunto Run 2 készülék napkelte-/napnyugtariasztásai adaptív, helyalapú riasztások. Ahelyett, hogy egy adott időpontot állítana be, beállíthatja azt, hogy a tényleges napkelte vagy napnyugta előtt mennyi idővel kéri a riasztást.

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

A napkelte-/napnyugtariasztás beállítása:

1. A számlapról indulva a koronát nyomva tartva lépjen a(z) **Settings** pontra.
2. Görgessen a(z) **Outdoor** pontra, majd a menü nevére koppintva vagy a középső gombot megnyomva lépjen be a menübe.
3. Görgessen le arra a riasztásra, amelyet be szeretne állítani, és válassza ki azt.



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



5. A megerősítéshez és kilépéshez nyomja meg a középső gombot.

TIPP: *Beállíthatja a számlapot a napfelkelte és napnyugta idejének megjelenítéséhez. Lásd: 3.11. Számlapok.*

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

3.5.2. Viharriasztás

A légnyomás jelentős esése általában vihar közeledtét jelzi, ilyenkor keressen fedezéket. Amikor a viharriasztás aktív, a(z) Suunto Run 2 figyelmeztető hangot hallat, a kijelzőn pedig viharjelzés jelenik meg, ha a légnyomás egy 3 órás időszakon belül legalább 4 hPa-lal (0,12 Hghüv.) csökken.

A viharriasztás aktiválása:

1. A számlapról indulva a koronát nyomva tartva lépjen a(z) **Settings** pontra.
2. Görgessen a(z) **Outdoor** pontra, majd a menü nevére koppintva vagy a koronát megnyomva lépjen be a menübe.
3. Görgessen a(z) **Storm alarm** pontra, majd a menü nevére koppintva vagy a koronát megnyomva kapcsolja be vagy ki.

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



3.6. Aktivitásemlékeztető

A rendszeres mozgás nagyon jótékony hatású. A(z) Suunto Run 2 aktivitásemlékeztető funkcióval rendelkezik, amely – ha már túl sokat ült – emlékezteti, hogy mozogjon egy kicsit.

A beállítások között válassza a(z) **Activity & Training** lehetőséget, majd kapcsolja be a(z) **Stand up reminder** funkciót.

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

3.7. Értesítések

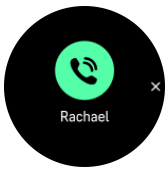
Ha óráját párosította a Suunto alkalmazással, értesítéseket fogadhat az óráján a beérkező hívásokról és SMS-ekről.

Az óra alkalmazással való párosítása során megerősítheti, hogy szeretne-e mobilértesítéseket kapni az órájára.

Az értesítéseket később be- és kikapcsolhatja itt: **Control panel** > **Notifications** és a Suunto alkalmazásban.

MEGJEGYZÉS: *Előfordulhat, hogy egyes, kommunikációs célokra szolgáló alkalmazások üzenetei nem jeleníthetők meg a(z) Suunto Run 2 készüléken.*

Értesítés érkezésekor felugrik egy ablak a számlapon.



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

Értesítési előzmények

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

A számlapról indulva pöccintsen felfelé és válassza ki a(z) **Notifications** itt: **Control panel**, majd a koronát forgatva görgessen végig az értesítési előzményeken.

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

3.8. Ne zavarj mód

A ne zavarj mód olyan beállítás, amely elnémít minden hangot és rezgést, és elhomályosítja a képernyőt, így nagyon hasznos lehetőség az óra viselésekor, például egy színházban vagy olyan környezetben, ahol a szokásos módon, de csendben kell működni.

A ne zavarj üzemmód be- és kikapcsolása:

1. Az óraszintről pöccintsen felfelé a megnyitáshoz **Control panel**.
2. Görgessen le a következőre. **Do not disturb**

3. Érintse meg a funkció nevét, vagy nyomja meg a koronát a ne zavarjon üzemmód aktiválásához.

Ha van riasztási beállítása, az normálisnak hangzik, és letiltja a ne zavarjon üzemmódot, kivéve, ha szundítja az ébresztést.

Az **Focus mode** órabeállítások menüjében megadhatja a ne zavarjon beállításokat.



Kapcsolja be az **During sleep** opciót, hogy automatikusan bekapcsolja a ne zavarjon funkciót az előzőleg meghatározott alvási órák alatt.

Beállíthat bármilyen más ütemtervet is a ne zavarj üzemmód automatikus aktiválására az Ön igényeinek megfelelően.

3.9. Hang és rezgés

A hang- és rezgésriasztásokat értesítésekhez, riasztásokhoz és egyéb fontos eseményekhez és műveletekhez használják. A hang és a rezgés **Settings** » **Tone & Vibration** alatt állítható be.

A különböző értesítésekhez, riasztásokhoz és riasztásokhoz az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **Tone**: hangriasztás
- **Vibration**: rezgés riasztás
- **Tone & Vibration**: hang és rezgés riasztás

A korona és a gombok esetében négy lehetőség közül választhat:

- **None**: A gombok megnyomása és a korona elfordítása nem okoz hangot vagy rezgést.
- **Tone**: Bármely gomb megnyomása hangot vált ki.
- **Vibration**: A korona elforgatása rezgést vált ki.
- **Tone & Vibration**: Bármely gomb megnyomása és a korona elforgatása hangot és rezgést vált ki.

Válassza ki a kívánt lehetőséget a korona megnyomásával.

3.10. Megjelenítési beállítások

A kijelző menüben a következő funkciókat állíthatja be: a fényerő szintje (**Brightness**), az inaktív kijelzőn megjelenik-e bármilyen információ (**Always-on display**), a kijelző aktiválódik-e, amikor felemeli és elfordítja a csuklóját (**Raise to wake**), hány perc inaktivitás után kapcsol ki a képernyő (**Off screen time**), az órát a bal vagy a jobb csuklóján viseli (**Wrist**),és hogy az órát úgy viseli-e, hogy a gombok a bal vagy a jobb oldalon vannak (**Crown direction**).

A kijelző jellemzői a következőképpen állíthatók be: **Settings** > **Display**.

- A(z) Brightness beállítás a fényerő intenzitását határozza meg; Low, Medium vagy High.

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *A nagy fényerejű kijelző tartós használata csökkenti az akkumulátor üzemidejét, és a kijelző beégését okozhatja. A kijelző élettartamának meghosszabbítása érdekében ne használjon hosszabb ideig nagy fényerőt.*

- A(z) Always-on display beállítás határozza meg, hogy az inaktív képernyő üres legyen, vagy pedig megjelenítsen valamilyen információt – például az időt. A(z) Always-on display beállítás be- és kikapcsolható:
  - **On**: A képernyő mindig megjelenít bizonyos információkat.
  - **Off**: Amikor inaktív a kijelző, a képernyő üres.

TIPP: *Gyorsan bekapcsolhatja a(z) Always-on display beállítást itt: Control panel.*

VIGYÁZAT: *A(z) Always-on display használata körülbelül 30%-kal csökkenti az akkumulátor élettartamát.*

- A(z) Raise to wake funkció aktiválja a kijelzőt, amikor felemeli a csuklóját, hogy az órára nézzen.
- A(z) Off screen time beállítás határozza meg a képernyő kikapcsolását követő időt, illetve inaktivitás esetén. Beállíthatja 10, 15, 30 vagy 60 másodpercre.
- A(z) Wrist és Crown direction beállításokkal meghatározhatja, hogy az órát a bal vagy a jobb csuklóján viseli-e, a bal vagy a jobb oldalon lévő gombokkal. Ezekkel a beállításokkal módosíthatja a kijelző tájolását, és kényelmesen viselheti az órát mindkét csuklóján.

3.11. Számlapok

A(z) Suunto Run 2 számos számlapja közül választhat.

A számlap megváltoztatásához:

1. Válassza a(z) **Control panel** > **Customize** lehetőséget.
2. A menü lehetőségére koppintva vagy a koronát benyomva nyissa meg a(z) **Watch face** lehetőséget.
3. A számlapok előnézeteinek görgetéséhez pöccintsen felfelé és lefelé, majd koppintson a használni kívánt számlapra, vagy pedig válassza ki a koronát benyomva.



4. Lapozzon felfelé vagy lefelé a számlap színválasztékában, és a korona megnyomásával válassza ki a használni kívánt színeket.
5. A(z) **Complications** oldalon egyénileg beállítható, hogy a számlapon milyen információk jelenjenek meg. Válassza ki a szerkeszteni kívánt komplikációt annak megérintésével. A korona elforgatásával mozoghat a komplikációk között, és a felső gomb megnyomása után szerkesztheti azokat.



6. Mentse el a beállítást a korona megnyomásával.

4. Edzés rögzítése

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

Edzés rögzítése:

1. Helyezzen fel egy pulzusmérőt (opcionális).
2. Nyomja meg a koronát. A sportolási módok listája megjelenik a képernyőn.
3. Keresse meg a használni kívánt sport módot a korona felfelé vagy elforgatásával, és a korona megnyomásával válassza ki a sport módot.
4. A különböző sportolási módok különböző lehetőségeket kínálnak, pöccintsen felfelé vagy forgassa el a koronát, hogy végiggörgethesse őket, és a korona megnyomásával állítsa be őket.
5. A startjelző fölött megjelenik egy sor ikon, attól függően, hogy mit használ a sportolási módhoz (például pulzusmérő vagy csatlakoztatott GPS):
   - A nyíl ikon (csatlakoztatott GPS) szürkén villog keresés közben, és zöldre vált, amint a jelet megtalálja.
   - A szívfrekvencia ikon (pulzusszám) szürkén villog keresés közben, és amint egy jelet talál, az szíjhoz csatlakoztatott színes szívvé válik, ha pulzusérzékelőt használ vagy szíjnélküli színes szívvé válik, ha optikai pulzusérzékelőt használ.
   - Ha párosította és csatlakoztatta a POD-ot vagy fejhallgatót, az ikon látható.
   - Az akkumulátor becsült értéke látható, amely megmutatja, hogy hány órát gyakorolhat az akkumulátor lemerülése előtt.

   Ha pulzusmérőt használ, de csak a szív ikon vált zöldre(ami azt jelenti, hogy az optikai pulzusszám-érzékelő aktív), ellenőrizze, hogy a pulzusémrő párosítva van-e, lásd, *3.2.2. Készülékek párosítása* és próbálja újra.

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



   A rögzítés elindítása után sor kerül a kiválasztott pulzusszámforrás zárolására, amely nem módosítható a folyamatban lévő edzés során.
6. Felvétel közben a korona elforgatásával válthat a kijelzők között.
7. A felvétel szüneteltetéséhez nyomja meg a felső gombot.
8. Nyomja meg a koronát a lehetőségek listájának megnyitásához.
9. Leállításhoz és mentéshez válassza az **End** lehetőséget.

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

A rögzítés leállítását követően az óra rákérdez arra, hogy milyen a közérzete. Válaszolhat vagy kihagyhatja a kérdést (lásd: *4.11. Közérzet*). A következő képernyőn megjelenik a

tevékenység összegzése, amelyen belül az érintőképernyő segítségével vagy a koronát megnyomva böngészhet.

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



Edzésbeállítások

Mielőtt elkezdené rögzíteni a gyakorlatot, érdemes testreszabni az adott gyakorlat beállításait. A kezdőképernyőn görgessen lefelé, és válassza az **Exercise settings** lehetőséget. A következő beállításokat módosíthatja:

- Battery mode: Lásd: *4.4. Energiagazdálkodási rendszer*
- Autopause: Lásd: *4.9. Automatikus szüneteltetés*
- Post-exercise HR monitoring: Ha bekapcsolja ezt a lehetőséget, az óra a pulzusszámot 3 percig figyeli az edzés rögzítése után. Így ellenőrizheti, hogy a pulzusszáma hogyan tér vissza a normál értékre.
- Touch screen: Ha bekapcsolja ezt a lehetőséget, az edzés rögzítése közben használhatja az érintőképernyőt. Kapcsolja ki az érintőképernyő opciót, ha csak a gombokkal szeretné vezérelni az órát az edzés rögzítése közben.
- Audio feedback: Lásd: *4.10. Hangvisszajelzés*
- Media player: Lásd: *6.16. Médialejátszó*
- Pair devices: Lásd: *3.2.2. Készülékek párosítása*
- Feeling: Lásd: *4.11. Közérzet*

4.1. Sportolási módok

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

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

A lista tetején láthatja a legutóbb használt sportolási módokat. Görgessen lefelé a több mint 30 sportolási mód teljes listájához.

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

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

4.2. Navigálás edzés közben

Mozgás rögzítése közben navigálhat egy útvonalon, egy érdekes pontra (POI) vagy egy rögzített irány felé.

A navigálási lehetőségek elérhetőségéhez az aktuális sportolási módban engedélyezni kell a GPS-t.

Navigálás edzés közben:

1. Hozzon létre egy útvonalat vagy POI-t a Suunto alkalmazásban, és szinkronizálja az órát, ha még nem tette meg.
2. Válassza ki a GPS-t használó sportolási módot.
3. Görgessen le, és válassza a **Navigation** lehetőséget.
4. Válassza a **Navigation target** lehetőséget.
5. Válassza ki a navigálni kívánt útvonalat vagy POI-t, vagy állítsa be a csapágyat. Ezután nyomja meg a felső gombot a navigációs cél megerősítéséhez.
6. Pöcccintsen jobbra, vagy nyomja meg az alsó gombot, hogy visszatérjen a kezdő nézethez, és a normál módon indítsa el a felvételt.

Edzés közben forgassa el a koronát a navigációs kijelzőhöz való görgetéshez, ahol látni fogja a kiválasztott útvonalat vagy POI-t vagy a beállított irányt. A navigációs kijelzővel kapcsolatos további információkért lásd: *5.1. Útvonalak*, *5.2.2. Navigálás tájékozódási ponthoz* és *5.3. Iránykövetés*.

A navigációs kijelzőn nyomja meg a koronát a térkép megjelenítéséhez, majd nyomja meg a felső gombot a navigációs beállítások megnyitásához. A navigációs lehetőségek közül választhat például egy másik útvonalat vagy POI-t, ellenőrizheti az aktuális helykoordinátákat, valamint befejezheti a navigációt.

4.2.1. Visszatalálás

Ha a tevékenység rögzítéséhez GPS-t használ, a(z) Suunto Run 2 automatikusan elmenti az edzés kiindulópontját. A(z) Find back Suunto Run 2 funkcióval visszairányítja közvetlenül a kiindulópontra.

A(z) Find back elindítása:

1. Indítson el egy edzést GPS-szel.
2. Nyomja meg a koronát, amíg meg nem jelenik a navigációs képernyő.
3. A navigációs kijelzőre érve nyomja meg a koronát.
4. A navigációs beállítások megnyitásához nyomja meg a felső gombot.
5. Görgessen a(z) **Find back** menüpontra, és a kiválasztáshoz koppintson a kijelzőre, vagy nyomja meg a középső gombot.

A navigációs útmutató a navigációs képernyőn látható.

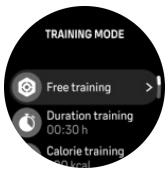


4.3. Edzés mód

A(z) Suunto Run 2 segítségével testre szabhatja a sportolási módokat a saját igényei szerint a különböző körülményekhez. Edzéskor különböző célokat állíthat be a(z) Suunto Run 2 készülékén.

Ha a kiválasztott sportolási módban lehetőség van a kitűzött célok megjelenítésére, beállíthatja ezeket a rögzítés megkezdésekor. Görgessen le az edzés kezdőképernyőjéről, és

a korona megnyomásával válassza ki az edzés módot. Alapértelmezés szerint a beállítás a következő: **Free training**. A(z) Free training módban nem kell beállítani célt, de az edzési módot továbbra is testre szabhatja az intenzitási cél beállításával, emlékeztetők beállításával stb.



Általános célú edzés:

1. Mielőtt megkezdi az edzése rögzítését, pöccintsen felfelé, vagy forgassa a koronát, és válassza ki az edzés mód lehetőséget.
2. Válassza ki az alábbiak egyikét: **Duration training**, **Distance training** vagy **Calorie training**.
3. Görgessen le, és állítsa be a célt.
4. Görgessen le ismét az edzési mód beállításainak, például az intenzitási cél és az emlékeztetők módosításához.
5. Erősítse meg a beállításokat a felső gomb megnyomásával.
6. Görgessen fel, és kezdje meg az edzést.

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



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

Egyes sportolási módoknak több konkrét célpontja van, például **Ascent training** mód és **Ghost runner**.

4.4. Energiagazdálkodási rendszer

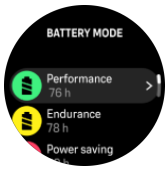
Az Ön Suunto Run 2 órája intelligens energiagazdálkodási rendszerrel rendelkezik, amely gondoskodik arról, hogy az óra akkumulátora ne merülhessen le olyankor, amikor az órájára a legnagyobb szüksége van.

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



Három előre meghatározott akkuüzemmód közül választhat; **Performance** (alapértelmezett), **Endurance** és **Power saving**. Az említett üzemmódok közötti váltáskor az akkumulátorüzemidőn kívül az óra teljesítménye is megváltozik.

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



Akkumulátorértesítések

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

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *Suunto Run 2 készülékének töltéséhez kizárólag a mellékelt töltőkábelt használja.*

4.5. Többsportos edzés

Suunto Run 2 eszköze előre definiált Triathlonsportolási módokkal rendelkezik, amelyek segítségével nyomon követheti Triathlon edzéseit és versenyeit, de ha másfajta többsportos tevékenységet szeretne nyomon követni, ezt egyszerűen, közvetlenül az óráról is megteheti.

A multisport gyakorlatok használata:

1. Válassza ki azt a sportolási módot, amelyet a multisport gyakorlat első lábához szeretne használni.
2. Indítsa el a gyakorlat rögzítését a szokásos módon.
3. Nyomja meg a koronát, és görgessen le a többsportos menübe való belépéshez.
4. Válassza ki a következő használni kívánt sportolási módot, majd nyomja meg a középső gombot.
5. Az edzési mód beállításainak módosítása
6. Nyomja meg a felső gombot a felvétel új sport üzemmóddal történő indításához.

   TIPP: *A sportolási módot annyiszor módosíthatja, ahányszor csak szükséges egyetlen felvétel során, beleértve a korábban használt sportolási módot is.*

4.6. Futópályán való futás

A készülék használható a Suunto Run 2 futópályán való futáshoz.

A(z) **Track running** sport mód használatakor beállíthatja a futópálya hosszát, és az óra szükség esetén automatikusan korrigálja a mérési adatokat. Az edzés előtt és közben is frissítheti a sávhosszt a legpontosabb felvétel érdekében.

4.7. Maraton

A **Marathon** sport mód speciális kijelzővel rendelkezik, így a legfontosabb információkat egy pillantással láthatja a verseny során. Maraton sport módban 5 km, 10 km, félmaraton és maraton távolságot választhat.

A Maraton kijelző a következő információkat tartalmazza:

- jelenlegi tempóját
- az aktuális pulzusszámot
- befejezési idő becsült alapján a tempót
- megtett távolságot
- a megtett távolságot a teljes távolsághoz képest jelző körív



4.8. Úszás

A Suunto Run 2 készüléket medencében és nyílt vízben is használhatja úszáshoz.

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

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

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

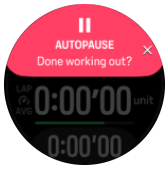
- Mielőtt úszni indul, szinkronizálja óráját az online fiókjával, hogy a GPS-t a legújabb műholdas pályaadatokkal optimalizálja.
- Miután kiválasztott egy nyílt vízi úszás módot, és megtalálta a GPS-jelet, várjon legalább három percet, mielőtt úszni kezdene. Ez idő alatt a GPS stabil helymeghatározást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

4.9. Automatikus szüneteltetés

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

Az automatikus szüneteltetés be- és kikapcsolható az óra edzésbeállításaiban, mielőtt elkezdené az edzésfelvételt.

Ha bekapcsolja ezt a funkciót, egy felugró üzenet figyelmezteti Önt, amikor a felvétel automatikusan szünetel. Azon opciók listája, amelyek megnyithatók, ahonnan folytathatja vagy befejezheti a felvételt.



A felvétel automatikusan folytatódhat, ha ismét mozgásba lendül, vagy manuálisan folytathatja a felvételt a felső gomb megnyomásával, amikor az edzésképernyőn van.

4.10. Hangvisszajelzés

Az edzés során értékes információkkal kaphat hangvisszajelzést. A visszajelzés segíthet nyomon követni a fejlődését, és hasznos mutatókkal szolgálhat, attól függően, hogy milyen visszajelzési lehetőségeket választott. A hangvisszajelzés a fejhallgatótól érkezik, így az órát párosítani kell a Bluetooth fejhallgatóval.

A hangvisszajelzés aktiválása edzés előtt:

1. Az edzés megkezdése előtt görgessen le, és válassza a **Exercise settings** lehetőséget.
2. Görgessen le, és kapcsolja be az **Audio feedback** opciót.
3. Menjen vissza, és kezdje el az edzést, mint általában.

A hangvisszajelzés aktiválása edzés közben:

1. Nyomja meg a koronát az edzési lehetőségek listájának megnyitásához.
2. Görgessen le, és lépjen be az **Options** menübe a korona megnyomásával.
3. Görgessen le a Sports settings (Sportbeállítások) alatt található **Audio feedback** opció megkereséséhez.
4. Kapcsolja be az **Audio feedback** opciót.
5. Menjen vissza, és folytassa a gyakorlatot.

4.11. Közérzet

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

Öt közérzet-fokozat közül választhat:

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

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

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



A középső gombot megnyomva kihagyhatja a kérdést.

4.12. Intenzitási tartományok

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

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

A Suunto Run 2 a következő öt intenzitási tartományt használja:

1-es tartomány: Könnyű

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

2-es tartomány: Mérsékelt

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

3-as tartomány: Nehéz

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

4-es tartomány: Nagyon nehéz

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

5-ös tartomány: Maximális

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

4.12.1. Pulzustartományok

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

A maximális pulzus kiszámítására alapértelmezésben a következő egyenlettel kerül sor: 220 – az életkora. Ha ismeri a pontos maximális pulzusát, az alapértelmezett értéket módosítsa ennek megfelelően.

A Suunto Run 2 alapértelmezett és tevékenységspecifikus HR-zónákkal rendelkezik. Az alapértelmezett tartományok bármilyen tevékenységhez használhatók, de komolyabb edzés esetében használhatja a futáshoz és kerékpározáshoz alakított konkrét pulzustartományokat.

Három HR zónatípus közül választhat:

- Max HR zones
- HR reserve zones
- Lactate threshold HR zones

Az alapértelmezett és tevékenységspecifikus pulzustartományokat a kiválasztott zónatípus alapján számítjuk ki.

Max HR zones

Ez az alapértelmezett zónatípus. Javasoljuk, hogy a maximális pulzusszám-beállítást használja, ha nem ismeri a laktát küszöbértékét és a nyugalmi pulzusszámot.

1. Lépjen az **Activity & Training** > **Intensity zones** > **HR zones** > **Zone types** menüpontra.
2. Koppintással vagy a korona megnyomásával válassza ki a **Max HR zones** lehetőséget.
3. Görgessen le, és válassza ki a **Default HR zones for all sports**, a **Running HR zones** vagy a **Cycling HR zones** lehetőséget.
4. Érintse meg a maximális pulzusszámot (legmagasabb érték, ütés/perc), vagy nyomja meg a koronát.



5. Felfelé vagy lefelé pöccintve vagy a korona elforgatásával válassza ki az új maximális pulzusszámát.
6. A kiválasztott érték megerősítéséhez nyomja meg a koronát.
7. Az előugró képernyőn erősítse meg, hogy szeretné-e vagy nem szeretné frissíteni az összes HR zónát a maximális pulzusszám alapján.

HR reserve zones

Javasoljuk, hogy használja a HR reserve zones beállítást, ha nem ismeri a laktát küszöbértékét, de ismeri a nyugalmi pulzusszámát. A HR reserve értéke megegyezik a maximális szívfrekvencia mínusz a nyugalmi szívfrekvencia értékével.

1. Lépjen az **Activity & Training** > **Intensity zones** > **HR zones** > **Zone types** menüpontra.
2. Koppintással vagy a korona megnyomásával válassza ki a **HR reserve zones** lehetőséget.
3. Görgessen le, és válassza ki a **Default HR zones for all sports**, a **Running HR zones** vagy a **Cycling HR zones** lehetőséget.
4. Válassza ki a maximális pulzusszám opciót a skála tetején, érintse meg vagy nyomja meg a koronát.
5. Válassza ki az új maximális pulzusszámot felfelé vagy lefelé pöccintéssel, vagy a korona elforgatásával.
6. A kiválasztott érték megerősítéséhez nyomja meg a koronát.

7. Válassza ki a nyugalmi pulzusszám opciót a skála alján, érintse meg vagy nyomja meg a koronát.



8. Válassza ki az új nyugalmi pulzusszámot felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy a korona elforgatásával.
9. A kiválasztott érték megerősítéséhez nyomja meg a koronát.
10. Az előugró képernyőn erősítse meg, hogy szeretné-e frissíteni az összes HR-zónát a HR-reserve alapján.

Lactate threshold HR zones

Javasoljuk, hogy használja a Lactate threshold HR zones beállítást, ha ismeri a laktátküszöb pulzusát.

1. Lépjen az **Activity & Training** > **Intensity zones** > **HR zones** > **Zone types** menüpontra.
2. Koppintással vagy a korona megnyomásával válassza ki a **Lactate threshold HR zones** lehetőséget.
3. Görgessen le, és válassza ki a **Default HR zones for all sports**, a **Running HR zones** vagy a **Cycling HR zones** lehetőséget.
4. Érintse meg a laktát küszöbérték szívfrekvencia (LTHR) opciót, vagy nyomja meg a koronát.



5. Válassza ki az új laktát küszöbértékét a felfelé vagy lefelé pöccintéssel, vagy a korona elforgatásával.
6. A kiválasztott érték megerősítéséhez nyomja meg a koronát.
7. Az előugró képernyőn ellenőrizze, hogy szeretné-e frissíteni az összes HR-zónát a laktát küszöbérték alapján.

4.12.2. Ritmustartományok

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

Suunto Run 2 öt alapértelmezett ritmustartománnyal rendelkezik, de egyéniek is beállíthatók.

A ritmustartományok futás esetén érhetők el.

Ritmustartományok beállítása

Az aktivitásspecifikus ritmustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Activity & Training** > **Intensity zones** > **Running pace zones**.

1. Koppintson a **Running pace zones** lehetőségre vagy nyomja meg a koronát.
2. Pöccintsen felfelé/lefelé, vagy forgassa el a koronát, és nyomja meg a koronát, amikor a módosítani kívánt tempózóna ki van emelve.



3. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy pedig a koronát elforgatva jelölje ki az új tempótartományt.
4. Nyomja meg a koronát az új tempótartomány értékének kiválasztásához.
5. Pöccintsen jobbra, vagy nyomja meg az alsó gombot a tempótartományok nézetből való kilépéshez.

4.12.3. Teljesítménytartományok

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

A teljesítménytartományoknak köszönhetően mindig a megfelelő erőkifejtéssel edzhet.

Suunto Run 2 öt alapértelmezett energiazónával rendelkezik, amelyeket használhat, vagy meghatározhatja a sajátját.

Tevékenységspecifikus teljesítményzónák beállítása

Állítsa be a tevékenységspecifikus energiazónákat a **Activity & Training** > **Intensity zones** > **Running power zones** vagy **Cycling power zones** alatt található beállításokból .

1. Koppintson a szerkeszteni kívánt tevékenységre (futás vagy kerékpározás), vagy nyomja meg a koronát, amikor a tevékenység ki van emelve.
2. Pöccintsen felfelé vagy forgassa el a koronát, és válassza ki a teljesítményzónákat.



3. Pöccintsen felfelé/lefelé, vagy forgassa el a koronát, és válassza ki a szerkeszteni kívánt teljesítményzónát.
4. Válassza ki az új teljesítményzónát felfelé/lefelé vagy a korona elforgatásával.
5. Nyomja meg a koronát az új teljesítményérték kiválasztásához.
6. Pöccintsen jobbra, vagy nyomja meg az alsó gombot a teljesítményzónák nézetből való kilépéshez.

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

MEGJEGYZÉS: *A teljesítménytartományok edzés közbeni használatához párosítson egy teljesítménymérő POD-ot az órájához, lásd: 3.2.2. Készülékek párosítása.*

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

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



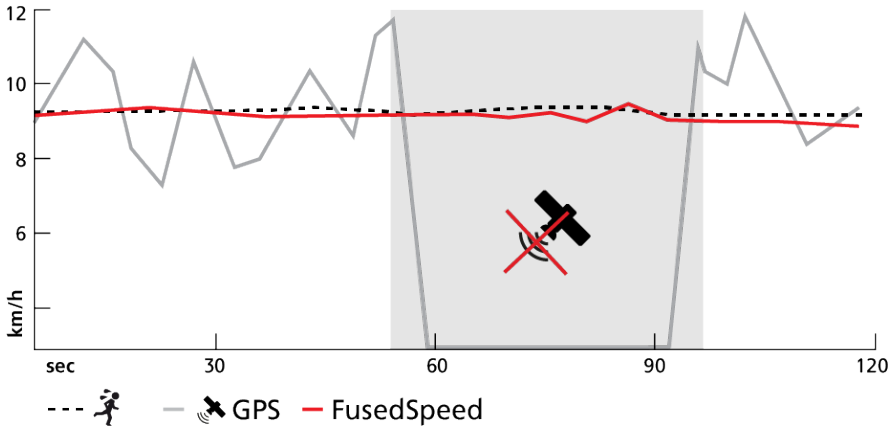
Órája figyelmezteti önt, amint eléri a kiválasztott céltartományt. Az edzés során az óra figyelmezteti, hogy gyorsítson vagy lassítson, ha pulzusa, ritmusa vagy teljesítménye kívül esik a kiválasztott céltartományon.



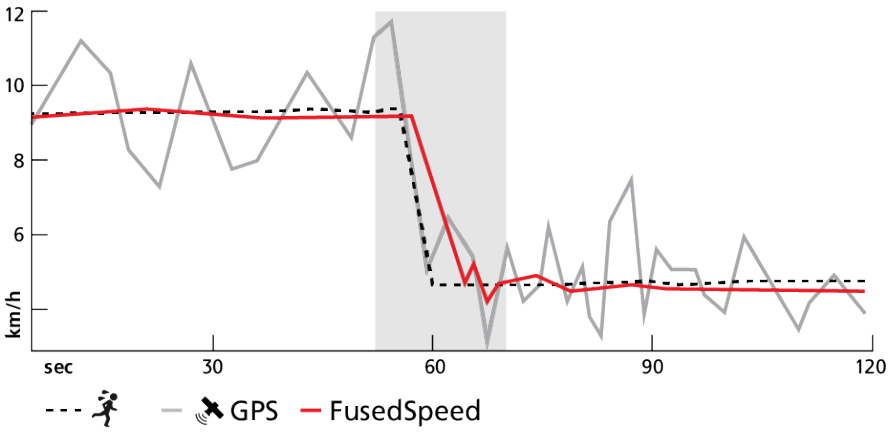
Az edzésösszegzésben megkapja annak a bontását is, mennyi időt töltött az egyes tartományokban.

4.13. A FusedSpeed™

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



A FusedSpeed akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenetlen terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha például a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, a Suunto Run 2 készülék a GPS-szel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.



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

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

4.14. FusedAlti™

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

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

5. Navigáció

A Suunto Run 2 segítségével számos navigációs lehetőség van. Keresse meg a **Navigation** widgetet az **All apps** menüben vagy a kiválasztott widgetek listáján.

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

A navigáció funkció használata:

1. Húzza felfelé az ujját a számlapról, vagy forgassa el a koronát, hogy az All apps menüben vagy a kiválasztott widgetek listájában lévő **Navigation** widgetre lépjen, és nyissa meg azt.
2. Az óra elkezdi keresni az aktuális tartózkodási helyét. Ha megtalálta, a kijelzőn megjelenik egy nyíl, amely a mágneses északi irányra mutat, az Ön tartózkodási helyére, valamint a közeli POI-kra és útvonalpontokra mutat, ha vannak ilyenek.

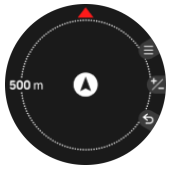


MEGJEGYZÉS: *Ha az iránytű nincs kalibrálva, a widgetbe megnyitásakor a rendszer kéri az iránytű kalibrálását.*

3. Fordítsa el a koronát az iránytű nézet megnyitásához.



4. Nyomja meg a koronát egy térképnézethez, amit a korona elforgatásával nagyíthat és kicsinyíthet.



5. Nyomja meg a felső gombot a navigációs lehetőségek listájának megnyitásához, például az aktuális hely koordinátáinak ellenőrzéséhez vagy a navigálandó útvonal kiválasztásához.



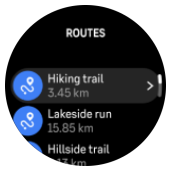
6. A Navigation widget bezárásához nyomja meg az alsó gombot.

5.1. Útvonalak

A Suunto Run 2 segítségével navigálhat az útvonalakon. Tervezze meg útvonalát a Suunto alkalmazásban, és a következő szinkronizáláskor továbbítsa azt az órájára:

Navigálás egy útvonalon:

1. Húzza felfelé az ujját a számlapról, vagy forgassa el a koronát, hogy az All apps menüben vagy a kiválasztott widgetek listájában lévő **Navigation** widgetre lépjen, és nyissa meg azt.
2. A térképnézeten nyomja meg a felső gombot.
3. Nyomja meg a koronát a **Navigation target** opció kiválasztásához.
4. Görgessen a **Routes** opcióhoz, majd nyomja meg a koronát az útvonalak listájának megjelenítéséhez.
5. Görgessen arra az útvonalra, amelyen navigálni szeretne, majd nyomja meg a koronát.



6. Görgessen lefelé az útvonal részleteiért.
7. Indítsa el a navigációt a felső gomb megnyomásával.



MEGJEGYZÉS: *Ha csak egy útvonalon navigál anélkül, hogy rögzítene egy edzést, semmi sem kerül mentésre vagy bejelentkezésre a Suunto alkalmazásba.*

8. Ha le szeretné állítani a navigálást, nyomja meg a felső gombot a navigációs beállítások megnyitásához, és válassza ki a **End navigation** lehetőséget. A felső gomb megnyomásával hagyja abba a navigációt.



Az útvonal navigációs kijelzőjén a következő lehetőségek állnak rendelkezésre:

- fordítsa el a koronát a magassági nézetre való ugráshoz
- nyomja meg a koronát, hogy menjen a térkép nézet, ahol lehet nagyítani és kicsinyíteni a korona forgatásával
- Nyomja meg a felső gombot a navigációs opciók megnyitásához (például ellenőrizze az útvonal részleteit, válasszon másik útvonalat a navigáláshoz, mentse az ÉP-ket, és kapcsolja be és ki a kenyérmorzsa nézetet és az ÉP-kijelzést)

Navigációs útmutató

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

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

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



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

Irányjelzéses navigáció

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

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

5.2. Tájékozódási pontok

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

Minden tájékozódási ponthoz az alábbiak tartoznak:

- Tájékozódási pont neve
- Tájékozódási pont típusa
- A létrehozás dátuma és ideje
- Szélességi fok
- Hosszúsági fok
- Tengerszint feletti magasság

Az óra legfeljebb 250 tájékozódási pontot tud eltárolni.

5.2.1. Tájékozódási pontok hozzáadása és törlése

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

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

Tájékozódási pont hozzáadása az órán:

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

Tájékozódási pontok törlése

Tájékozódási pont eltávolításához törölje az adott tájékozódási pontot az óra tájékozódási pontokat tartalmazó listájáról vagy a Suunto alkalmazásból.

Tájékozódási pont törlése az óráról:

1. Pöccintsen felfelé, vagy forgassa el a koronát, majd válassza a(z) **Navigation** elemet.
2. A térképnézeten nyomja meg a felső gombot.
3. Válassza a lehetőséget. **Navigation target**
4. Görgessen a(z) **POIs** lehetőségre és nyomja meg a koronát.
5. Görgessen az óráról eltávolítani kívánt tájékozódási pontra, majd nyomja meg a koronát.
6. Görgessen a részletek végéhez, majd válassza ki az alábbi opciót: **Delete**.

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

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

5.2.2. Navigálás tájékozódási ponthoz

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

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

ÉP-hoz való navigálás:

1. Húzza felfelé az ujját a számlapról, vagy forgassa el a koronát **Navigation** All apps, hogy a menüben vagy a kiválasztott widgetek listájában lévő widgetre lépjen, és beírja azt.
2. A térképkijelzőn nyomja meg a felső gombot.
3. Nyomja meg a koronát az **Navigation target** opció kiválasztásához.
4. Görgessen a ikonra **POIs**, és nyomja meg a koronát a POI-k listájának megnyitásához.
5. Görgessen a POI-hoz, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a koronát.
6. Nyomja meg a felső gombot, vagy érintse meg a **Navigate** elemet.

7. Ha le szeretné állítani a navigálást, nyomja meg a felső gombot a navigációs beállítások megnyitásához, és válassza ki a **End navigation** lehetőséget. A felső gomb megnyomásával hagyja abba a navigációt.

MEGJEGYZÉS: *Ha csak a gyakorlat rögzítése nélkül navigál az ÉP-hoz, semmi sem kerül mentésre vagy bejelentkezésre a Suunto alkalmazásba.*

A tájékozódási ponthoz történő navigációnak két nézete van:

- térkép nézet, amelyen megjelenik a jelenlegi hely nézete a tájékozódási ponthoz viszonyítva, illetve a „morzsaszórás” jellegű útvonal (az eddig megtett útvonal)



- Tájékozódási pont nézet irányjelzéssel és a tájékozódási ponttól való távolság mutatásával



Forgassa el a koronát a nézetek közötti váltáshoz.

Térkép nézetben a közelben lévő egyéb tájékozódási pontok szürkén jelennek meg. Nyomja meg a koronát a térképnézetre való váltáshoz, ahol a korona elforgatásával módosíthatja a nagyítási szintet.

5.2.3. A tájékozódási pontok típusai

A Suunto Run 2 készüléken a következő tájékozódásipont-típusok érhetők el:

	Kezdet
	Vég
	Autó
P	Parkolás
	Otthon
	Épület
	Hotel
	Diákszálló
	Szállás

	Ágynemű
	Tábor
	Kemping
	Tábortűz
	Segélyállomás
	Vészhelyzet
	Vízlelő pont
	Információk
	Étterem
	Étel
	Kávézó
	Barlang
	Hegy
	Hegycsúcs
	Szikla
	Szirtfal
	Lavina
	Völgy
	Domb
	Út
	Nyom
	Folyó
	Víz
	Vízesés

	Part
	Tó
	Barnamoszaterdő
	Tengeri rezervátum
	Korallzátony
	Nagy hal
	Tengeri emlős
	Roncs
	Horgászhely
	Tengerpart
	Erdő
	Rét
	Part
	Les
	Lövés
	Akadály
	Őzkaparás
	Nagyvad
	Apróvad
	Madár
	Nyomatok
	Útkereszteződés
	Veszély
	Geocache

	Látnivaló
	Vadfigyelő kamera

5.3. Iránykövetés

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



Az iránykövetés használata edzés nélkül:

1. Görgessen **Navigation** felfelé, vagy fordítsa el a koronát az óráról.
2. A navigációs opciók megnyitásához nyomja meg a felső gombot.
3. Válassza a lehetőséget. **Navigation target**
4. Szükség esetén kalibrálja az iránytűt a képernyőn megjelenő utasítások szerint.
5. Irányítsa a kék nyilat a képernyőn a célhely felé, és nyomja meg a középső gombot.
6. Kövesse a kék nyilat a helyszínre.
7. A **End navigation** navigáció befejezéséhez nyomja meg a felső gombot, és válassza a lehetőséget.

5.4. Magasságnavigáció

Ha olyan útvonalon navigál, amely magasságadatokkal rendelkezik, a magasságiprofil-kijelző lehetővé teszi az emelkedés és ereszkedés alapján történő navigálást. Navigálás közben forgassa el a koronát a magasságprofil kijelzőjére való váltáshoz.

A magasságiprofil-kijelző az alábbi információkat jeleníti meg:

- top: az aktuális magasság
- középső: magassági profil, amely megmutatja az aktuális helyzetét
- alsó: az emelkedés és a süllyedés megtörtént



Ha a magassági navigáció használata közben túl messze távolodik az útvonaltól, az óra **Off route** üzenetet jelenít meg a magassági profil kijelzőjén. Ha ezt az üzenetet látja, görgessen az útvonalnavigáció-kijelzőre, és térjen vissza az útvonalra, majd ezt követően folytassa a magasságnavigációt.

5.5. Offline térképek

A Suunto Run 2 segítségével offline térképeket tölthet le az órájára, így a telefonját otthon is hagyhatja, és csupán az órát használva is navigálhat.

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

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



Offline térkép kiválasztása edzés előtt:

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

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

Offline térkép kiválasztása edzés nélkül:

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

Kézmozdulatok a térkép használatához

Alsó gomb

- Nyomja meg hosszan a navigációs lehetőségek megnyitásához

Korona

- Forgassa el a nagyításhoz/kicsinyítéshez

Pöccintés és koppintás

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

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

6. Widgetek

A widgetek hasznos információkat nyújtanak tevékenységeiről és edzéseiről. Szabd testre a widget listádat, hogy egy pillantással láthasd a számodra legfontosabb információkat, legyen szó pulzusszámról, napi lépésszámról vagy az aktuális magasságról. A widgetek az óráról felfelé és lefelé húzással vagy a korona elforgatásával érhetők el.



A widgetek be- és kikapcsolhatók a **Control panel** alatti **Customize** > **Edit widgets** menüpontból. A widget neve melletti + és - jelek megérintésével vagy a korona megnyomásával válassza ki a használni kívánt widgeteket.

Legfeljebb hat widgetet adhat hozzá a listához.

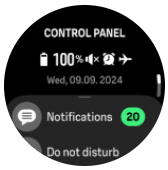


A widgetek Suunto alkalmazásban való be- és kikapcsolásával, valamint átrendezésével is kiválaszthatja, hogy mely widgeteket és milyen sorrendben kívánja használni az óráján.

TIPP: *Ha egy alkalmazás még nem került fel a widget listájára, az* ***All apps*** *menüben találja meg.*

6.1. Kezelőpanel

A widget lista tetején található Vezérlőpulton számos adat és megtekintési lehetőség érhető el, például az akkumulátor töltöttségi szintje, az értesítések és a teljes beállítások menü.



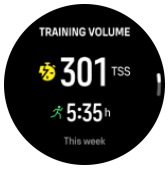
A számlapon pöccintsen felfelé, vagy forgassa el a koronát a **Control panel** eléréséhez .

A Vezérlőpult mindig a widget lista tetején van, nem távolíthatja el, és nem helyezheti át a listán.

6.2. Edzés volumene

A **Training volume** widgetet a **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

A **Training volume** widget információkat nyújt az edzés terheléséről és az aktuális héten végzett edzések teljes időtartamáról. Összehasonlíthatja a jelenlegi edzésmennyiségét az elmúlt hat héthez képest. Ez segít fenntartani az állóképességet és csökkenteni a sérülések kockázatát.



Az edzésterhelést az edzés időtartama és intenzitása alapján számítják ki. A Training Stress Score (TSS) azt jelzi, hogy mennyi stressz alatt van a tested edzés közben.

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

Görgessen le a widgetben a további edzési adatokért. Ellenőrizheti a HR zónákat és az aktuális hét leggyakrabban használt sportolási módjait, módosíthatja a célokat, és áttekintheti az elmúlt heti edzésmennyiséget.

6.3. Előrehaladás

A **Progress** widgetet a **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

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



Minden edzés kap egy edzési igénybevételi értéket (Training Stress Score, TSS) (az időtartam és az intenzitás alapján), és ez az érték az alapja az edzésterhelés kiszámításának mind a rövid, mind a hosszú távú átlagok esetében. Ebből a TSS-értékből az órája ki tudja számítani a (VO_2max-ként meghatározott) fittségi szintjét, a CTL-t (krónikus edzésterhelés), valamint becslést ad a laktátküszöbéről, és előrejelzéssel szolgál a futótempójáról különböző távokon.

Az aerob fittségi szint meghatározására a VO_2max értékkel (maximális oxigénfogyasztás) kerül sor, amely az aerob állóképesség széles körben elismert mértékegysége. A VO_2max tulajdonképpen azt jelzi, mennyire jól tudja hasznosítani a teste az oxigént. Minél magasabb a VO_2max érték, annál jobban hasznosítja az oxigént.

A fittségi szint becslése a rögzített futások vagy gyaloglások során adott pulzusválasz alapján történik. A fitness szintjének becsléséhez rögzítsen egy futást legalább 15 percig a viselése közben Suunto Run 2.

A widget a becsült fittségi korát is megmutatja. A fittségi kor egy metrikus érték, amely az Ön VO_2max értékét jelzi a korra vonatkoztatva.

MEGJEGYZÉS: *A VO_2max érték javulása nagymértékben egyéni, és olyan tényezőktől függ, mint az életkor, a nem, a genetika és az edzésháttér. Ha ön már nagyon fitt, fittségi szintje lassabban emelkedik. Ha csak most kezdi a rendszeres edzéseket, fittségi szintjében gyors javulás állhat be.*

TIPP: *A www.suunto.com Suunto képzési terheléselemzési koncepciójáról a vagy a Suunto alkalmazásban olvashat bővebben.*

6.4. Regenerálódás

A **Recovery** widgetet az **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

A regenerálódás adatok jól jelzik a szervezet energiaszintjét, amely közvetlenül befolyásolja a stressz kezelésére és a napi kihívások kezelésére való képességét.

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

Az óra Recovery widget-jében látható egy százalékos érték, amely jelzi, hogy a szervezet milyen jól regenerálódott az utolsó edzés óta, vagy egy betegség vagy stresszes időszak után. Az érték alatti színes skála a test aktuális állapotát is mutatja. Forgassa el a koronát, vagy húzza felfelé az ujját a további részletekért és magyarázatért.



Ha a regenerálódási szint magas, akkor valószínűleg frissnek és energikusnak érzi magát. Ha feltöltött energiaforrásokkal indul futni, valószínűleg jó élmény lesz a futás, mivel a teste rendelkezik az alkalmazkodáshoz és fejlődéshez szükséges energiákkal. Azonban, ha a regenerálódási szint alacsony, nagyobb mennyiségű pihenés ajánlott a következő kemény edzés előtt.

A regenerálódási adatok kiszámítása három fő tényező alapján történik:

- A szívfrekvencia változékonyságának (HRV) átlaga az elmúlt hét napban
- az elmúlt hét nap alvási adatai
- Edzés stressz-egyensúly (TSB)

6.5. Adatnapló

Órája egy naplón keresztül nyújt áttekintést az edzéstevékenységéről.



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

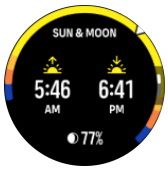
Felfelé pöccintve arról kaphat információt, hogy milyen tevékenységeket végzett és mikor. Ha a korona megnyomásával kiválasztja valamelyik tevékenységet, még több részletet kap, és lehetősége nyílik arra is, hogy törölje a tevékenységet a naplóból.

6.6. Sun & Moon

A **Sun & Moon** widgetet a **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

A widget megadja az időt a következő naplementéig vagy napfelkeltéig, attól függően, hogy melyik következik.

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



6.7. Iránytű

Suunto Run 2 gyro-asszisztált iránytűvel rendelkezik, amely lehetővé teszi, hogy a mágneses észak felé irányítsa magát. Az iránytű kompenzálja a dőlésszöget, és pontos értéket ad még abban az esetben is, ha nem teljesen vízszintes állásban használja.

A **Compass** widgetet a **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

Az iránytű widgeten az alábbi információk jelennek meg:

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



Miközben az iránytű widgetben tartózkodik, a képernyő aljáról felfelé húzva megnyithatja az iránytű beállításait. A következő beállítási lehetőségek állnak rendelkezésre:

- **Calibrate compass**
- **Declination**
- **Compass unit**

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

Iránytű kalibrálása

Ha az iránytű nincs kalibrálva, akkor a rendszer az iránytű widget beírásakor kéri a kalibrálását. Az iránytű **Calibrate compass** beállítását az iránytű beállításaiban lévő opció kiválasztása után is elvégezheti.



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

A deklináció beállítása

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

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

Az elhajlás értéke a legtöbb térképen fel van tüntetve. A mágneses északi terület elhelyezkedése évente változik, így a legpontosabb és legfrissebb deklinációs érték megtalálható olyan weboldalakon, mint például *www.magnetic-declination.com*.

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

A deklinációs értéket az iránytű beállításaiban lévő **Declination** opció kiválasztása után állíthatja be.

Iránytű mértékegysége

Az iránytűt fokokra vagy Mils-ra állíthatja. Az iránytű mértékegységének módosításához válassza ki a **Compass unit** beállítást az iránytű beállításaiban.

Az iránytű beállításai az órabeállításokban is elérhetők: **Outdoor** > **Navigation**.

6.8. Magasság- és légnyomásmérés

Az Suunto Run 2 óra folyamatosan méri az abszolút légnyomást a beépített nyomásérzékelővel. Ennek az értéknek, illetve a magasság referenciaértékének alapján számolja ki a készülék a magasságot és a légnyomást. Az adatok megjelennek a **Alti & Baro** widgetben.

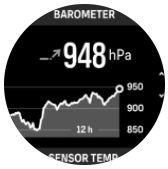
Az **Alti & Baro** widgetet az **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *Ügyeljen arra, hogy az óra oldalán, 12 óra magasságban található két légnyomás-szenzornyílásba ne kerüljön homok vagy szennyeződés. Soha semmilyen tárgyat ne helyezzen a nyílásokba, mivel ez a szenzor sérülését okozhatja.*

A widget három nézetből áll, amelyek a korona felhúzásával vagy elforgatásával érhetők el. Az első nézet az aktuális magasságot mutatja.



Pöccintsen felfelé a légnyomásérték és a légnyomástendencia-grafikon megjelenítéséhez.



Pöccintsen újra felfelé a hőmérséklet megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: *Ha karórát visel a csuklóján, az érzékelő nagyon közel van a testhez, és a hőmérséklet-értékeket befolyásolhatja a testhőmérséklet. A hőmérséklet-értékek megfelelő ellenőrzése érdekében csatlakoztassa az órát a hátizsákhoz vagy a felszereléshez, és használjon mellkas HR övet a pulzusszám nyomon követéséhez.*

Ügyeljen arra, hogy a magasság referenciaértéke megfelelően legyen beállítva. Amikor a widgetben van, görgessen lefelé a magasság manuális beállításához vagy automatikus beállításához. Az adott hely magassága a legtöbb domborzati térképen vagy a nagyobb online térképszolgáltatásokon, például a Google Térképben megtalálható.

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

Automatikus alti-baro profil

Az időjárás és a magasság változása a légnyomásban is változásokat idéz elő. Ennek kezelése érdekében Suunto Run 2 automatikusan átvált a légnyomás változásainak a magasságbeli vagy az időjárási változásoknak a mozgás alapján történő értelmezése között.

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

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

6.9. Lépések és kalóriák

A **Steps & Calories** widgetet a **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

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

A widget felső értéke az adott nap teljes lépésszámát mutatja, az alsó érték pedig a nap során eddig elégetett aktív kalóriák becsült mennyisége.



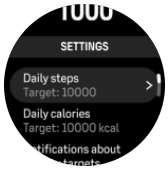
A widget színes sávjai jelzik, hogy milyen közel vagy a napi aktivitási célokhoz. Ezeket a célokat testre szabhatja (lásd alább).

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

A Basal Metabolic Rate (BMR) az a kalóriamennyiség, amit a szervezet eléget pihenés közben. Ezek azok a kalóriák, amelyekre a testednek melegnek kell maradnia, és olyan alapvető funkciókat kell végrehajtania, mint a szemcseppek vagy a szív verése. Ezen mennyiség meghatározására a személyes profiljában megadott tényezők, például a kor és a nem alapján kerül sor.

Tevékenységi célok

Mind a lépés-, mind a kalóriacélokat módosíthatja. Görgessen lefelé a widgetben a napi lépés és a kalória célok beállításához, valamint a célhoz kapcsolódó értesítések be- vagy kikapcsolásához.



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

A napi elégetett kalóriák összmennyisége két tényezőn alapul: A BMR-en és a fizikai aktivitáson.

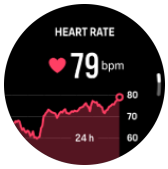
Egy kalóriacél beállításakor azt határozza meg, hogy mennyi kalóriát szeretne égetni a BMR felett. Ezek az úgynevezett aktív kalóriák.

A lépés és a kalória célokat az óra beállításaiban is beállíthatja **Activity & Training**.

6.10. Pulzusszám

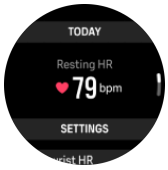
A **Heart rate** widgetet a **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

A Pulzusszám widget gyors pillanatfelvételt biztosít a pulzusszámról és egy 24 órás pulzusszámot. A grafikon a pulzusszámátlagot alapul véve, 5 perces időközökre lebontva épül fel.



A grafikon alatt látható az elmúlt 24 órában mért pulzusszám tartománya.

Az adott nap nyugalmi pulzusszáma jó indikátora a helyreállítási állapotnak. Ha ez az érték a normálisnál magasabb, valószínűleg még nem regenerálódott teljesen a legutóbbi edzés után.



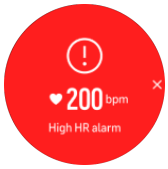
Ha rögzít egy edzést, a napi pulzusérték tükrözi az edzés közbeni pulzusszint-emelkedést és kalóriaégetést.

Hogy láthassa a napi pulzusmérés widget értékeit, aktiválnia kell a napi pulzusmérés funkciót. A Heart rate widget bevitele és a beállításokhoz való görgetés után be- és kikapcsolhatja a funkciót.

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



Ha azt szeretné, hogy értesítést kapjon, ha a pulzusszáma túl magas, magas pulzusszám-riasztást állíthat be a Pulzusszám widgetben. Görgessen le a beállításokhoz, és kapcsolja be **High HR alert**. A következő képernyőn beállíthatja a bpm értéket. Ha a pulzusszám 5 másodpercig a beállított érték felett van, az óra figyelmeztető hangot ad le, és egy piros képernyő is figyelmezteti Önt az aktuális szívfrekvencia-adatok kijelzésére. A riasztás megerősítéséhez nyomja meg a koronát.



MEGJEGYZÉS: *A mérési eredmények csak referenciaként szolgálnak, és nem használhatók az orvosi diagnózis alapjául.*

6.11. Véroxigénszint

A vér oxigénszintjét az Suunto Run 2 órával mérheti.

A **Blood oxygen** widgetet a **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

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

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

A vér oxigénszintjének mérése a widgetből Blood oxygen :

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

Véroxigénszintjét *6.12. Alvás* közben is mérheti.

FIGYELEM: *Suunto Run 2 nem orvosi eszköz, és a Suunto Run 2 által jelzett véroxigénszintje nem orvosi állapotok diagnosztizálására vagy monitorozására szolgál.*

6.12. Alvás

A **Sleep** widgetet a **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

Testi és szellemi egészségünk szempontjából fontos a megfelelő éjszakai alvás. Az óráddal nyomon követheted az alvásodat, és nyomon követheted, hogy átlagosan mennyi alvást kapsz.

Ha alvás közben viseli az órát, Suunto Run 2 a gyorsulásmérő adatai alapján nyomon követi az alvást.

Az alvás nyomon követéséhez engedélyeznie kell az alváskövetést az órán.

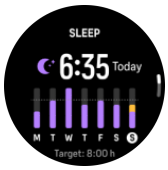
1. A Watch Face alkalmazásban görgessen lefelé, és válassza ki a **Sleep** widgetet.
2. Görgessen le a beállításokhoz, és nyomja meg a koronát a menübe való belépéshez **Sleep** .
3. Görgessen le, és kapcsolja be **Sleep tracking**.

Kiválaszthatja, hogy szeretné-e mérni Blood oxygen a és az HRV tracking alvás közben.

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

Alvási trendek

Az alvási trendet az alvási widget segítségével követheti. Az alvó widget első nézete az utolsó alvást és az utolsó hét nap grafikonját mutatja.



Ha lefelé görgetsz az Alvás widgetben, láthatod a tegnap esti alvásod összefoglalását. Az összegzés tartalmazza például az alvás teljes hosszát, valamint az ébren töltött idő becsült értékét (amikor mozgott) és a mélyalvásban (mozdulatlanul) töltött időt.

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

Az Alvás widgetben több alvással kapcsolatos beállítást is megadhat:

Alvó cél

Beállíthatja az ideális alvási időtartamot. Ha beállította a célt, az alvási összefoglaló megmutatja, hogy a beállított célnál többet vagy kevesebbet aludt.

TIPP: *Ha az óra első beállítása során már beállította az alvási célt, a mentett cél az Alvás cél alatt jelenik meg.*

A vér oxigénszintjének és a szívfrekvencia variabilitásának mérése alvás közben

Ha éjszaka viseli az órát, további visszajelzést kaphat a vér oxigénszintjéről és a HRV-ről alvás közben. Ezen adatok méréséhez kapcsolja be a véroxigén és a HRV követési lehetőségeket a követési beállításokban.

Alvási terv

Görgessen le az alvási terv beállításához. Állítsa be azt az időt, amelyet lefeküdni és felébredni szeretne.



Kapcsolja be a Wake up alarm lehetőséget, ha azt szeretné, hogy az óra vibrációval és riasztási hanggal ébressze fel.

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

6.13. Időjárás

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



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

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

6.14. Ébresztőóra

Az órája ébresztőóra funkcióval is rendelkezik, amelyet beállíthat egyszeri alkalomra vagy adott napokon történő ismétlésre. Megtalálhatja a **All apps** menüben, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

Ha van egy alvási terv mentve **Sleep** a menüben, akkor gyorsan beállíthatja **Wake up** az ébresztési riasztást a alatt **Alarm Clock**. Ebben a menüben be- vagy kikapcsolhatja a riasztást, szerkesztheti, hogy milyen gyakran szeretné megszólaltatni, és módosíthatja az alvási tervet.

Az alvási terv ébresztési riasztása mellett további riasztásokat is beállíthat:

1. Az órajel segítségével pöcccintsen felfelé vagy lefelé, vagy forgassa el a koronát a **Alarm Clock** widget lista vagy a **All apps** menü megjelenítéséhez.

2. Adja meg a **Alarm Clock**.
3. Görgessen le, és válassza a lehetőséget **New alarm clock**.

   MEGJEGYZÉS: *A régebbi riasztások törölhetők vagy szerkeszthetők, ha az alábbi listában kiválasztják New alarm clockőket.*
4. Állítsa be az órát és a percet.



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

   Once: az ébresztés a következő 24 órában a beállított időpontban egyszer szólal meg

   Everydaya riasztás a hét minden napján ugyanabban az időben hallható

   Weekdays: A riasztás egyszerre hangzik hétfőn és pénteken



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



Ha hagyja, hogy a riasztás továbbra is szóljon, egy perc múlva kikapcsol.

6.15. Időzítő

Az óra stopper és visszaszámláló funkcióval is rendelkezik az alapszintű időméréshez. Az időzítőt a **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

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

Pöccintsen felfelé a **SET TIMER** gyorsbillentyűk menü megnyitásához, ahol módosíthatja az időzítő beállításait.

Stopperóra

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



Az időzítőből az alsó gomb megnyomásával léphet ki.

Visszaszámláló időzítő

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



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

A visszaszámlálóból az alsó gomb megnyomásával léphet ki.

6.16. Médialejátszó

A **Media player** widgetet a **All apps** menüben találja, és hozzáadhatja a kiválasztott widgetek listájához.

Az óra médialejátszója két üzemmóddal rendelkezik: **Bluetooth mode** és **Offline mode**. A Bluetooth zenei mód segítségével vezérelheti a telefonon lejátszott zenét, podcastot és egyéb médiatartalmakat, miközben az offline mód az órán tárolt zene lejátszására szolgál.

Bluetooth mód

MEGJEGYZÉS: *A Bluetooth mód használata előtt párosítania kell az órát a telefonjával.*



A médialejátszó widgetben érintse meg a Lejátszás, a Következő műsorszám vagy az Előző műsorszám elemet a telefonon lejátszott média vezérléséhez.

A médiavezérlők teljes tárházához felfelé pöccintve vagy a koronát elforgatva juthat el. Válassza ki az **Media mode** offline módba való váltáshoz.

A médiavezérlő widgetből való kilépéshez nyomja meg az alsó gombot.

Offline mód



Az offline zenei mód az órán tárolt hangtartalom lejátszására szolgál. A médialejátszó offline módját akkor használhatja, ha Bluetooth fejhallgatója csatlakozik az órához. A párosítással kapcsolatos információkért lásd: *3.2.2. Készülékek párosítása*.

Az óra alapértelmezés szerint egy mintaszámot tárol. Ha zenét szeretne átvinni az órájára, csatlakoztassa számítógéphez vagy mobiltelefonhoz a termékcsomagban található USB (Type-C) töltőkábellel. Nyissa meg az óra zenei mappáját a számítógépen vagy a mobiltelefonon, és másolja az audiofájlokat. Az óra a következő fájlformátumokat támogatja: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Az offline zene hallgatásának megkezdéséhez kapcsolja be az órával párosított fejhallgatót, és válassza az Offline mód lehetőséget a **Media mode** médialejátszó widget alatt. Érintse meg a Lejátszás, a Következő műsorszám vagy az Előző műsorszám elemet a médiafájlok vezérléséhez.

Pöccintsen felfelé vagy forgassa el a koronát további opciók, például hangerőszabályzás, ismétlés és véletlen sorrendű lejátszás, könyvtáráttekintés megjelenítéséhez. Válassza ki a **Media mode** Bluetooth üzemmódra való váltáshoz.

Nyomja meg az alsó gombot a médialejátszó widgetből való kilépéshez.

TIPP: *A Suunto alkalmazás segítségével rendszerezheti az óráján tárolt hangfájlokat, és egyéni lejátszási listákat hozhat létre.*

7. All apps (Összes alkalmazás)

A(z) **All apps** menü tartalmazza az összes alkalmazást és órafunkciót, illetve innen elérheti az órabeállításokat is.

A számlapról görgessen lefelé, vagy forgassa el a koronát a(z) All apps a menü eléréséhez. Miután belépett a menübe, görgessen lefelé, hogy láthassa az alkalmazásokat edzés, kültéri és általános kategóriákba rendezve.

7.1. Zseblámpa

Az Ön Suunto Run 2 készüléke zseblámpa funkcióval rendelkezik, három fénymóddal.

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

A zseblámpa a következő fénymódokkal rendelkezik:

- extra fényes fehér hátsó világítás, amely folyamatosan világít
- villogó üzemmód
- fényes piros hátsó világítás, amely folyamatosan világít

A fénymódok módosításához forgassa el a koronát, vagy görgessen felfelé vagy lefelé. A zseblámpa kikapcsolásához nyomja meg az alsó gombot, vagy pedig pöccintsen jobbra.

7.2. Telefon megtalálása

A(z) Find my phone funkcióval megkeresheti telefonját, ha nem emlékszik, hol hagyta. Suunto Run 2 eszköze megcsörgetheti a telefonját, ha össze van kapcsolva vele. Mivel a(z) Suunto Run 2 óra Bluetooth-t használ a telefonhoz való kapcsolódáshoz, a telefonnak a Bluetooth hatótávolságán belül kell lennie ahhoz, hogy az óra meg tudja csengetni.

A telefonkereső funkció a következőképpen aktiválható:

1. A számlapról pöccintsen felfelé a(z) **Control panel** vagy **All apps** megnyitásához.
2. Görgessen a(z) **Find my phone** elemhez.
3. A funkció nevére koppintva vagy a korona megnyomásával indítsa el a telefon csörgetését.
4. A csörgetés leállításához nyomja meg az alsó gombot.

7.3. Lélegezzen

Ha idegesnek vagy stresszesnek érzi magát, a(z) **Breathe** alkalmazás a(z) Suunto Run 2 eszközén segíthet ellazítani a testet és az elmét. A(z) **Breathe** alkalmazást a(z) **All apps** menüben találja.

Indítsa el az alkalmazást egy irányított légzési gyakorlathoz. Kövesse az animációt miközben beszívja és kifújja a levegőt. A rezgés is segíthet megőrizni a ritmust.

A légzési gyakorlat időtartamának beállításához görgessen lefelé.

8. Karbantartás és támogatás

8.1. Kezelési útmutató

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

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

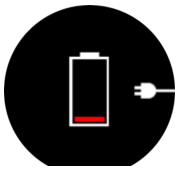
Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

8.2. Akkumulátor

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

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

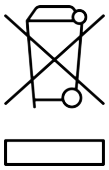
Amikor az akkumulátor töltöttségi szintje 20%, majd 5% alá csökken, az órán megjelenik az alacsony töltöttségi szint ikon. Ha a töltöttségi szint nagyon lecsökken, az óra alacsony energiafogyasztású üzemmódba lép, és megjelenik a töltés ikon.



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

8.3. Hulladékkezelés

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



9. Referencia

9.1. Megfelelőség

A megfelelőségi információkat és a részletes műszaki jellemzőket lásd a “Termékbiztonság és szabályozási információk” dokumentumban, amelyet megkapott Suunto Run 2 terméke mellé, vagy elérhet a *www.suunto.com/userguides* útvonalon.

9.2. CE

A Suunto Oy kijelenti, hogy az OW234 típusú rádióberendezés megfelel a 2014/53/EU számú irányelv előírásainak. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: *www.suunto.com/EUconformity*.

CE

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 07/2026
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.