

SUUNTO VERTICAL

ΟΔΗΓΌΣ ΧΡΉΣΗΣ


1. ΑΣΦΑΛΕΙΑ.....	6
2. Οδηγίες λειτουργίας.....	8
2.1. Οθόνη αφής και κουμπιά.....	8
2.2. Προσαρμογή ρυθμίσεων.....	9
2.3. Ενημερώσεις λογισμικού.....	10
2.4. Εφαρμογή Suunto.....	10
2.5. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού.....	11
3. Ρυθμίσεις.....	12
3.1. Κλείδωμα κουμπιών και οθόνης.....	12
3.2. Αυτόματος οπίσθιος φωτισμός.....	12
3.3. Τόνοι και δόνηση.....	13
3.4. Σύνδεση Bluetooth.....	13
3.5. Λειτουργία πτήσης.....	14
3.6. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε.....	14
3.7. Υπενθύμιση για να σηκωθείτε όρθιοι.....	14
3.8. Εύρεση του τηλεφώνου μου.....	15
3.9. Ώρα και ημερομηνία.....	15
3.9.1. Ξυπνητήρι.....	15
3.10. Γλώσσα και σύστημα μονάδων.....	16
3.11. Προσόψεις ρολογιού.....	16
3.11.1. Πολυπλοκότητες.....	17
3.12. Εξοικονόμηση ενέργειας.....	17
3.13. Αντιστοίχιση POD και αισθητήρων.....	18
3.13.1. Βαθμονόμηση ενός POD ποδηλάτου.....	18
3.13.2. Βαθμονόμηση του POD ποδιού.....	19
3.13.3. Βαθμονόμηση ενός Power POD.....	19
3.14. Φακός.....	19
3.15. Ειδοποιήσεις.....	19
3.15.1. Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου.....	20
3.15.2. Ειδοποίηση καταγίδας.....	20
3.16. FusedSpeed™.....	21
3.17. FusedAlti™.....	22
3.18. Υψομετρητής.....	22
3.19. Μορφές τοποθεσίας.....	22
3.20. Στοιχεία συσκευής.....	23
3.21. Επαναφορά του ρολογιού σας.....	23
4. Καταγραφή μιας άσκησης.....	25
4.1. Λειτουργίες άθλησης.....	26
4.2. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης.....	26
4.2.1. Λειτουργία επιστροφής.....	27


4.2.2. Παραμονή στη διαδρομή.....	27
4.3. Χρήση στόχων κατά την άσκηση.....	28
4.4. Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας.....	29
4.5. Άσκηση πολλών αθλημάτων.....	30
4.6. Κατάδυση με αναπνευστήρα και mermaiding.....	30
4.7. Κολύμβηση.....	32
4.8. Προπόνηση με διαλείμματα.....	32
4.9. Αυτόματη παύση.....	33
4.10. Θέμα οθόνης.....	34
4.11. Φωνητική καθοδήγηση.....	34
4.12. Συναισθήματα.....	35
4.13. Ζώνες έντασης.....	35
4.13.1. Ζώνες καρδιακών παλμών.....	37
4.13.2. Ζώνες ρυθμού.....	38
4.13.3. Ζώνες ενέργειας.....	39
4.13.4. Χρήση των HR, του ρυθμού ή των ζωνών ενέργειας κατά την άσκηση.....	40
5. Πλοήγηση.....	41
5.1. Χάρτες εκτός σύνδεσης.....	41
5.2. Πλοήγηση υψόμετρου.....	42
5.3. Πλοήγηση με διόπτρευση.....	43
5.4. Διαδρομές.....	44
5.5. Σημεία ενδιαφέροντος.....	46
5.5.1. Προσθήκη και διαγραφή POI.....	46
5.5.2. Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI.....	47
5.5.3. Τύποι POI.....	48
5.6. Καθοδήγηση ανάβασης.....	50
5.7. Μέτρηση απόστασης.....	52
6. Πλαίσια.....	53
6.1. Καιρός.....	53
6.2. Ηλιακή φόρτιση (ισχύει μόνο για την ηλιακή έκδοση).....	53
6.3. Ειδοποίηση και κατάσταση.....	54
6.4. Στοιχεία ελέγχου μέσων.....	55
6.5. Καρδιακοί παλμοί.....	55
6.6. Ημερολόγιο.....	56
6.7. Ήλιος & σελήνη.....	57
6.8. Βήματα και θερμίδες.....	57
6.9. Αποκατάσταση, προπόνηση.....	58
6.10. Αποκατάσταση, HRV (Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών).....	59
6.11. Πρόοδος.....	59
6.12. Προπόνηση.....	60
6.13. Ύπνος.....	60


6.14. Δυνάμεις.....	62
6.15. Υψόμετρο & βαρόμετρο.....	63
6.16. Πυξίδα.....	64
6.16.1. Βαθμονόμηση πυξίδας.....	65
6.16.2. Ρύθμιση απόκλισης.....	65
6.17. Χρονόμετρο.....	65
6.18. Οξυγόνο αίματος.....	66
7. Οδηγοί SuuntoPlus™	68
8. SuuntoPlus™ εφαρμογές αθλημάτων.....	69
9. Φροντίδα και υποστήριξη.....	70
9.1. Οδηγίες χειρισμού.....	70
9.2. Μπαταρία.....	70
9.3. Απόρριψη.....	70
10. Αναφορά.....	71
10.1. Συμμόρφωση.....	71
10.2. CE.....	71


1. ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια διαδικασία ή κατάσταση που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια διαδικασία ή κατάσταση που θα προκαλέσει βλάβη στο προϊόν.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** - χρησιμοποιείται για να τονιστούν σημαντικές πληροφορίες.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** - χρησιμοποιείται για επιπλέον συμβουλές σχετικά με τον τρόπο χρήσης των δυνατοτήτων και των λειτουργιών της συσκευής.


Προφυλάξεις ασφαλείας

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Διατηρείτε το καλώδιο USB μακριά από ιατροτεχνολογικές συσκευές, όπως βηματοδότες και από κάρτες κλειδιά, πιστωτικές κάρτες και παρόμοια είδη. Ο σύνδεσμος συσκευής του καλωδίου USB αποτελείται από έναν ισχυρό μαγνήτη που μπορεί να παρέμβει στη λειτουργία ιατροτεχνολογικών ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών και ειδών με δεδομένα που αποθηκεύονται μαγνητικά.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν το προϊόν έρθει σε επαφή με το δέρμα σας, παρόλο που τα προϊόντα μας βρίσκονται σε πλήρη συμμόρφωση με τα βιομηχανικά πρότυπα. Σε αυτήν την περίπτωση, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε κάποιον γιατρό.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας, πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα εξάσκησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μόνο για ψυχαγωγική χρήση.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην βασίζεστε απόλυτα στο GPS ή στη διάρκεια ζωής της μπαταρίας του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε πάντα χάρτες και άλλο εφεδρικό υλικό για να διασφαλίζετε την ασφάλειά σας.


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Χρησιμοποιείτε μόνο το παρεχόμενο καλώδιο φόρτισης όταν φορτίζετε το Suunto Vertical.


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μη χρησιμοποιείτε κανενός είδους διαλυτικό πάνω στο προϊόν, καθώς μπορεί να καταστρέψει την επιφάνειά του.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μη χρησιμοποιείτε κανενός είδους εντομοαπωθητικό πάνω στο προϊόν, καθώς μπορεί να καταστρέψει την επιφάνειά του.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην πετάτε το προϊόν στα σκουπίδια, απορρίπτετέ το ως ηλεκτρονικό απόβλητο για να προστατέψετε το περιβάλλον.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μη χτυπάτε ή πετάτε το προϊόν, καθώς μπορεί να καταστραφεί.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι έγχρωμοι υφασμάτινοι ιμάντες ενδέχεται να ξεβάφουν πάνω σε άλλα υφάσματα ή στο δέρμα όταν είναι καινούργιοι ή βρεγμένοι.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στη Suunto χρησιμοποιούμε προηγμένους αισθητήρες και αλγόριθμους για να δημιουργούμε μετρήσεις που μπορούν να σας βοηθούν στις δραστηριότητες και τις περιπέτειές σας. Προσπαθούμε να είμαστε όσο πιο ακριβείς γίνεται. Κανένα, ωστόσο, από τα δεδομένα τα οποία συλλέγουν τα προϊόντα και οι υπηρεσίες μας δεν είναι εντελώς αξιόπιστα, ενώ επίσης ούτε οι μετρήσεις που κάνουν είναι εντελώς ακριβείς. Οι θερμίδες, ο καρδιακός παλμός, η θέση, η ανίχνευση κίνησης, η αναγνώριση βολής, οι δείκτες σωματικής καταπόνησης και άλλες μετρήσεις ενδέχεται να μην ταυτίζονται με τα πραγματικά δεδομένα. Τα προϊόντα και οι υπηρεσίες της Suunto προορίζονται μόνο για ψυχαγωγία και όχι για ιατρικούς σκοπούς οποιασδήποτε φύσεως.

2. Οδηγίες λειτουργίας

Η πρώτη εκκίνηση του Suunto Vertical είναι γρήγορη και απλή.

1. Πατήστε παρατεταμένα το πάνω κουμπί, για να ενεργοποιηθεί το ρολόι.
2. Αγγίξτε την οθόνη για να ξεκινήσει ο οδηγός ρύθμισης.



3. Επιλέξτε γλώσσα κάνοντας κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω και αγγίζοντας τη γλώσσα που επιθυμείτε.



4. Ακολουθήστε τον οδηγό για να ολοκληρώσετε τις αρχικές ρυθμίσεις. Κάντε κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να επιλέξετε τιμές. Αγγίξτε την οθόνη ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να αποδεχτείτε μια τιμή και προχωρήστε στο επόμενο βήμα.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: Χρησιμοποιείτε μόνο το παρεχόμενο καλώδιο φόρτισης όταν φορτίζετε το Suunto Vertical

2.1. Οθόνη αφής και κουμπιά

Το Suunto Vertical διαθέτει οθόνη αφής και τρία κουμπιά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για πλοήγηση στις οθόνες και τα χαρακτηριστικά του.

Κύλιση και πάτημα

- σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για μετάβαση σε οθόνες και μενού
- σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά και τα αριστερά για μετάβαση προς τα πίσω και προς τα εμπρός σε οθόνες
- αγγίξτε κάποιο στοιχείο για να το επιλέξετε

Πάνω κουμπί

- πατήστε για να κινηθείτε προς τα πάνω σε προβολές και μενού
- από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα για να ορίσετε και να ανοίξετε τις συντομεύσεις

Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για να επιλέξετε κάποιο στοιχείο
- πατήστε παρατεταμένα για να επιστρέψετε στο μενού ρυθμίσεων
- από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε για να ανοίξετε την καρφίτσωμένη οθόνη
- από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων

Κάτω κουμπί

- πατήστε για να κινηθείτε προς τα κάτω σε προβολές και μενού
- από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα για να ορίσετε και να ανοίξετε τις συντομεύσεις

Κατά την καταγραφή μιας άσκησης:

Πάνω κουμπί

- πατήστε για παύση και συνέχιση της δραστηριότητας
- πατήστε παρατεταμένα για να αλλάξετε δραστηριότητα

Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για αλλαγή οθονών
- πατήστε παρατεταμένα για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη

Κάτω κουμπί

- πατήστε για να σημειώσετε έναν γύρο
- πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε τον πίνακα ελέγχου όπου θα βρείτε τις επιλογές άσκησης
- όταν η δραστηριότητα έχει διακοπεί, πατήστε για τερματισμό ή απόρριψη της δραστηριότητας

2.2. Προσαρμογή ρυθμίσεων

Μπορείτε να προσαρμόσετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού απευθείας στο ρολόι.

Για να προσαρμόσετε μια ρύθμιση:

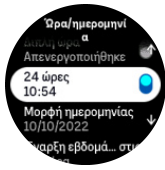
1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.
2. Περιηγηθείτε στο μενού των ρυθμίσεων με κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



3. Επιλέξτε μια ρύθμιση αγγίζοντας το όνομά της ή πατώντας το μεσαίο κουμπί, όταν είναι επισημασμένη η ρύθμιση. Επιστρέψτε στο μενού κάνοντας κύλιση προς τα δεξιά ή επιλέγοντας **Πίσω**.
4. Για ρυθμίσεις με εύρος τιμών, αλλάξτε την τιμή σαρώνοντας προς τα πάνω ή προς τα κάτω ή πατώντας το πάνω ή το κάτω κουμπί.



5. Στις ρυθμίσεις με δύο μόνο τιμές, όπως είναι το on ή το off, αλλάξτε την τιμή αγγίζοντας τη ρύθμιση ή πατώντας το μεσαίο κουμπί.




2.3. Ενημερώσεις λογισμικού

Οι ενημερώσεις λογισμικού προσθέτουν σημαντικές βελτιώσεις και νέες δυνατότητες στο ρολόι σας. Το στοιχείο Suunto Vertical ενημερώνεται αυτόματα, αν είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Suunto.

Όταν υπάρχει διαθέσιμη ενημέρωση και το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Suunto, η ενημέρωση λογισμικού θα κατέβει αυτόματα στο ρολόι σας. Μπορείτε να δείτε την κατάσταση αυτής της λήψης από την εφαρμογή Suunto.


Αφού κατέβει η ενημέρωση στο ρολόι σας, το ρολόι θα ενημερωθεί στη διάρκεια της νύχτας, εφόσον το επίπεδο μπαταρίας είναι τουλάχιστον 20% και δεν γίνεται ταυτόχρονα καταγραφή άσκησης.

Αν θέλετε να εγκαταστήσετε την ενημέρωση μη αυτόματα προτού γίνει αυτόματα κατά τη διάρκεια της νύχτας, μεταβείτε στο μενού **Ρυθμίσεις > Γενικά** και επιλέξτε **Ενημέρωση λογισμικού**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν ολοκληρωθεί η ενημέρωση, οι σημειώσεις έκδοσης θα είναι ορατές στην εφαρμογή Suunto.

2.4. Εφαρμογή Suunto

Χάρη στην εφαρμογή Suunto, μπορείτε να εμπλουτίσετε περαιτέρω την Suunto Vertical εμπειρία σας. Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή κινητών για να συγχρονίσετε τις δραστηριότητές σας, να δημιουργήσετε προπονήσεις, να λαμβάνετε ειδοποιήσεις κινητού, πληροφορίες και πολλά περισσότερα.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατή η αντιστοίχιση, εάν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία πτήσης. Απενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης πριν από τη αντιστοίχιση.

Για να πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση του ρολογιού σας με την εφαρμογή Suunto, προβείτε στα ακόλουθα:

1. Βεβαιωθείτε ότι είναι ενεργοποιημένο το Bluetooth του ρολογιού σας. Στο μενού των ρυθμίσεων, επιλέξτε **Συνδεσιμότητα » Αναζήτηση** και ενεργοποιήστε την επιλογή εάν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένη.
2. Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή Suunto στη συμβατή κινητή συσκευή σας από το iTunes App Store, το Google Play καθώς και από διάφορα άλλα δημοφιλή καταστήματα εφαρμογών στην Κίνα.
3. Ξεκινήστε την εφαρμογή Suunto και ενεργοποιήστε το Bluetooth, αν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένο.
4. Αγγίξτε το εικονίδιο του ρολογιού στο επάνω αριστερό μέρος της οθόνης της εφαρμογής και στη συνέχεια αγγίξτε την επιλογή “ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ” για να πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση του ρολογιού σας.
5. Επαληθεύστε την αντιστοίχιση πληκτρολογώντας τον κωδικό που εμφανίζεται στο ρολόι στην εφαρμογή σας.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένες δυνατότητες απαιτείται σύνδεση στο διαδίκτυο μέσω Wi-Fi ή ασύρματου δικτύου. Μπορεί να ισχύουν χρεώσεις σύνδεσης σε δεδομένα παρόχου.

2.5. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού

Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού από τον καρπό είναι ένας εύκολος και άνετος τρόπος για να παρακολουθείτε τον καρδιακό σας παλμό. Η βέλτιστη δυνατή μέτρηση του καρδιακού παλμού μπορεί να επηρεαστεί από τους παρακάτω παράγοντες:

- Το ρολόι πρέπει να ακουμπά απευθείας στο δέρμα σας. Κανένα είδος ρουχισμού, όσο λεπτός και αν είναι, δεν μπορεί να παρεμβάλλεται μεταξύ του αισθητήρα και του δέρματός σας
- Ίσως χρειαστεί να τοποθετήσετε το ρολόι λίγο πιο ψηλά στο χέρι σας από το σημείο που φοριέται συνήθως ένα ρολόι. Ο αισθητήρας αναγνωρίζει τη ροή του αίματος μέσω του ιστού. Όσο μεγαλύτερο είναι το τμήμα του ιστού, τόσο το καλύτερο.
- Οι κινήσεις του χεριού και το σφίξιμο των μυών, όπως όταν κρατάτε μια ρακέτα του τένις, για παράδειγμα, μπορεί να μεταβάλλουν την ακρίβεια των ενδείξεων του αισθητήρα.
- Όταν ο καρδιακός σας παλμός είναι χαμηλός, ο αισθητήρας μπορεί να μην παρέχει σταθερές ενδείξεις. Πριν αρχίσετε την καταγραφή, θα βοηθούσε ένα σύντομο ζέσταμα για λίγα λεπτά.
- Ο χρωματισμός του δέρματος και τα τατουάζ παρεμποδίζουν το φως και επηρεάζουν την αξιοπιστία των ενδείξεων του οπτικού αισθητήρα.
- Ο οπτικός αισθητήρας ενδεχομένως να μην παρέχει ακριβείς μετρήσεις του καρδιακού παλμού για δραστηριότητες κολύμβησης.
- Για μεγαλύτερη ακρίβεια και άμεση απόκριση στις αλλαγές του καρδιακού σας παλμού, προτείνουμε να χρησιμοποιείτε κάποιον συμβατό επιστήθιο αισθητήρα καρδιακών παλμών, όπως είναι ο Suunto Smart Sensor.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβής για κάθε χρήστη κατά τη διάρκεια κάθε δραστηριότητας. Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού ενδέχεται να επηρεαστεί και από τη μοναδική ανατομία και χρωματισμό του δέρματος του εκάστοτε ατόμου. Ο πραγματικός καρδιακός σας παλμός μπορεί να είναι υψηλότερος ή χαμηλότερος από τη μέτρηση του οπτικού αισθητήρα.


⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Χρήση αποκλειστικά για λόγους αναψυχής. Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού δεν προορίζεται για ιατρική χρήση.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Να συμβουλευέστε πάντα έναν γιατρό, πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα προπόνησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν τα προϊόντα έρθουν σε επαφή με το δέρμα σας, παρόλο που τα προϊόντα μας βρίσκονται σε πλήρη συμμόρφωση με τα βιομηχανικά πρότυπα. Σε αυτήν την περίπτωση, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε κάποιον γιατρό.

3. Ρυθμίσεις

Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για άνοιγμα του μενού **Ρυθμίσεις**.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Από την πρόσοψη του ρολογιού, μπορείτε να πατήσετε το κάτω κουμπί και να επιλέξετε **Πίνακας ελέγχου** από το μενού **Πλαίσια** για να αποκτήσετε πρόσβαση σε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού.


Αν θέλετε να αποκτήσετε γρήγορη πρόσβαση σε συγκεκριμένη ρύθμιση ή και λειτουργία, μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία του πάνω και του κάτω κουμπιού (από την προβολή της πρόσοψης του ρολογιού) και να δημιουργήσετε συντόμευση για την πιο χρήσιμη ρύθμιση/λειτουργία για εσάς.

Επιλέξτε **Προσαρμογή** στο μενού Ρυθμίσεις ή Πίνακας ελέγχου και, στη συνέχεια, **Επάνω συντόμευση** και **Κάτω συντόμευση** και επιλέξτε ποια ρύθμιση/λειτουργία θέλετε να έχουν το πάνω και το κάτω κουμπί, όταν τα πατάτε παρατεταμένα.

3.1. Κλείδωμα κουμπιών και οθόνης

Όταν καταγράφετε μια άσκηση, μπορείτε να κλειδώσετε τα κουμπιά κρατώντας πατημένο το κάτω κουμπί και ενεργοποιώντας την επιλογή **Κλείδωμα κουμπιού**. Μόλις κλειδώσουν, δεν θα μπορείτε να πραγματοποιήσετε ενέργειες που απαιτούν τη χρήση κουμπιών (δημιουργία γύρων, παύση/λήξη άσκησης κ.λπ.), αλλά θα μπορείτε να αλλάξετε τις προβολές της οθόνης και να ενεργοποιήσετε τον οπίσθιο φωτισμό πατώντας οποιοδήποτε κουμπί, εφόσον ο οπίσθιος φωτισμός βρίσκεται σε αυτόματη λειτουργία.

Για να τα ξεκλειδώσετε όλα, κρατήστε ξανά πατημένο το κάτω κουμπί και απενεργοποιήστε την επιλογή Κλείδωμα κουμπιού.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε μια συντόμευση του κάτω κουμπιού για το κλείδωμα των κουμπιών και της οθόνης με το πάτημα ενός κουμπιού όταν δεν καταγράφετε μια άσκηση. Επιλέξτε **Κλείδωμα κουμπιού** στην ενότητα Προσαρμογή > Κάτω συντόμευση. Στη συνέχεια, μπορείτε να κλειδώσετε και να ξεκλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη από την πρόσοψη του ρολογιού, πατώντας παρατεταμένα το κάτω κουμπί.

Όταν δεν καταγράφετε κάποια άσκηση, η οθόνη γίνεται ανενεργή και ο φωτισμός της χαμηλώνει μετά από ένα λεπτό αδράνειας. Για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί.

Η οθόνη μπαίνει σε λειτουργία ύπνου (κενή) μετά από κάποιο διάστημα αδράνειας. Οποιαδήποτε κίνηση, ενεργοποιεί ξανά την οθόνη. Βλ. 3.2. Αυτόματος οπίσθιος φωτισμός για πληροφορίες σχετικά με τη συμπεριφορά της οθόνης.

3.2. Αυτόματος οπίσθιος φωτισμός


Ο οπίσθιος φωτισμός έχει τρεις δυνατότητες που μπορείτε να ρυθμίσετε: Το επίπεδο φωτεινότητας (**Φωτεινότητα**), πώς ενεργοποιείται ο οπίσθιος φωτισμός σε αναμονή (**Αναμονή**), και αν ο οπίσθιος φωτισμός ενεργοποιείται όταν ανασηκώσετε και γυρίσετε τον καρπό σας (**Σηκώστε για αφύπνιση**).

Οι δυνατότητες του οπίσθιου φωτισμού μπορούν να προσαρμοστούν από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά** » **Οθόνη**.

- Η Φωτεινότητα ρύθμιση προσδιορίζει τη συνολική ένταση του οπίσθιου φωτισμού. Χαμηλό, Μεσαία ή Υψηλή.
- Η Αναμονή ρύθμιση ελέγχει τη φωτεινότητα της οθόνης, όταν δεν υπάρχει ενεργοποιημένος οπίσθιος φωτισμός (π.χ. ενεργοποιημένος με το πάτημα κουμπιών). Αναμονή μπορεί να ενεργοποιηθεί ή να απενεργοποιηθεί:
 - **Ενεργοποιημένη:** Ο φωτισμός αναμονής είναι διαρκώς αναμμένος.
 - **Ανενεργό:** Ο φωτισμός αναμονής είναι απενεργοποιημένος.

Η λειτουργία Σηκώστε για αφύπνιση ενεργοποιεί τον οπίσθιο φωτισμό όταν σηκώνετε τον καρπό σας για να κοιτάξετε το ρολόι. Οι τρεις επιλογές για Σηκώστε για αφύπνιση είναι:

- **Υψηλή:** Το σήκωμα του καρπού σας ενεργοποιεί τον οπίσθιο φωτισμό υψηλής έντασης
- **Χαμηλό:** Το σήκωμα του καρπού σας ενεργοποιεί τον οπίσθιο φωτισμό χαμηλής έντασης. Σημειώστε ότι αυτή η ένταση είναι ίδια με την ένταση αναμονής, δηλαδή αν το φως αναμονής είναι ρυθμισμένο στο ON, αν σηκώσετε τον καρπό σας δεν θα αλλάξει το φως.
- **Ανενεργό:** Το σήκωμα του καρπού σας δεν κάνει τίποτα

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε επίσης να ορίσετε τον οπίσθιο φωτισμό, ώστε να είναι συνεχώς ενεργοποιημένος. Κάντε κύλιση στην επιλογή **Οπισθοφωτισμός** στο μενού Ρυθμίσεις ή Πίνακας ελέγχου και ενεργοποιήστε τον διακόπτη για να ανάψει ξανά ο οπίσθιος φωτισμός.

3.3. Τόνοι και δόνηση

Οι ειδοποιήσεις με τόνους και δόνηση χρησιμοποιούνται για ενημερώσεις, ξυπνητήρια και άλλες σημαντικές ενέργειες. Μπορείτε να προσαρμόσετε και τα δύο από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Τόνοι**.

Στην ενότητα **Τόνοι** μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα παρακάτω:

- **Ενεργοποίηση όλων:** για όλες τις ενέργειες ενεργοποιείται μια ειδοποίηση
- **Απενεργοποίηση όλων:** καμία ενέργεια δεν ενεργοποιεί ειδοποιήσεις
- **Απενεργοποίηση κουμπιών:** κάθε ενέργεια εκτός του πατήματος κουμπιών ενεργοποιεί μια ειδοποίηση.

Με την εναλλαγή **Δόνηση**, μπορείτε να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τις δονήσεις.

Στην ενότητα **Αφύπνιση** μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα παρακάτω:

- **Δόνηση:** ειδοποίηση δόνησης
- **Τόνοι:** ηχητική ειδοποίηση
- **Και τα δύο:** ηχητική ειδοποίηση και δόνηση.

3.4. Σύνδεση Bluetooth

ο Suunto Vertical χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth για να αποστέλλει και να λαμβάνει πληροφορίες από το κινητό σας, αφού συνδέσετε το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto. Η ίδια τεχνολογία χρησιμοποιείται για την αντιστοίχιση POD και αισθητήρων.

Ωστόσο, αν θέλετε το ρολόι σας να μην είναι ορατό από σαρωτές Bluetooth, μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη ρύθμιση εύρεσης από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Συνδεσιμότητα » Αναζήτηση**.



Το Bluetooth μπορεί επίσης να απενεργοποιηθεί πλήρως με την ενεργοποίηση της λειτουργίας πτήσης, δείτε 3.5. *Λειτουργία πτήσης*.

3.5. Λειτουργία πτήσης

Ενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης όταν χρειάζεται για να απενεργοποιηθούν οι ασύρματες μεταδόσεις. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης από τις ρυθμίσεις της ενότητας **Συνδεσιμότητα**.



Λ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να συνδέσετε οτιδήποτε με τη συσκευή σας, θα πρέπει πρώτα να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης, αν είναι ενεργοποιημένη.

3.6. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε

Η λειτουργία Μην ενοχλείτε είναι μια ρύθμιση η οποία προκαλεί σίγαση όλων των ήχων και δονήσεων, μειώνοντας παράλληλα τον φωτισμό της οθόνης, καθιστώντας τη μια πολύ χρήσιμη επιλογή όταν φοράτε το ρολόι, για παράδειγμα, σε κάποιο θέατρο ή οποιοδήποτε περιβάλλον όπου επιθυμείτε το ρολόι να λειτουργεί κανονικά, αλλά αθόρυβα.

Για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση της λειτουργίας Μην Ενοχλείτε:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω κουμπί και ανοίξτε το μενού **Πίνακας ελέγχου** από τη λίστα πλαισίων.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω στο **Μην ενοχλείτε**.
3. Αγγίξτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε.

Σε περίπτωση που έχετε βάλει αφύπνιση, αυτή ακούγεται κανονικά και απενεργοποιεί τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, εκτός αν πατήσετε αναβολή.

3.7. Υπενθύμιση για να σηκωθείτε όρθιοι

Η τακτική κίνηση έχει πολλά οφέλη για τον οργανισμό σας. Με το Suunto Vertical, μπορείτε να ενεργοποιήσετε μια υπενθύμιση για να σηκώνεστε όρθιοι, που θα σας βοηθάει να κινείστε λίγο αφού περάσετε πολλές ώρες καθιστοί.

Στις ρυθμίσεις, επιλέξτε **Δραστηριότητα** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Υπενθύμιση για να σηκωθείτε όρθιοι**.

Αν είσαστε αδρανείς για 2 συνεχόμενες ώρες, το ρολόι σας θα σας ειδοποιήσει και θα σας υπενθυμίσει να σηκωθείτε και να κινηθείτε λίγο.

3.8. Εύρεση του τηλεφώνου μου

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Εύρεση του τηλεφώνου μου για να βρείτε το τηλέφωνό σας, όταν δεν θυμάστε πού το αφήσατε. Η λειτουργία Suunto Vertical θα κάνει το τηλέφωνό σας να χτυπήσει, αν είναι συνδεδεμένο. Εφόσον η λειτουργία Suunto Vertical χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth για τη σύνδεση στο τηλέφωνό σας, το τηλέφωνο θα πρέπει να βρίσκεται μέσα στο εύρος Bluetooth, για να μπορέσει να χτυπήσει.

Για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία «Εύρεση του τηλεφώνου μου»:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω κουμπί και ανοίξτε το μενού **Πίνακας ελέγχου** από τη λίστα πλαισίων.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω στο **Εύρεση του τηλεφώνου μου**.
3. Ξεκινήστε να καλείτε το τηλέφωνό σας πατώντας πάνω στο όνομα της λειτουργίας ή πατώντας το μεσαίο κουμπί.
4. Πατήστε το κάτω κουμπί για να σταματήσετε να καλείτε το τηλέφωνο.

3.9. Ώρα και ημερομηνία

Ορίζετε ημερομηνία και ώρα κατά την αρχική ρύθμιση του ρολογιού. Στη συνέχεια, το ρολόι χρησιμοποιεί την ώρα GPS για διόρθωση τυχόν διαφορών.

Αφού συνδεθείτε με την εφαρμογή Suunto, το ρολόι σας θα λαμβάνει ενημερώσεις για την ώρα, την ημερομηνία, τη ζώνη ώρας και τη θερινή ώρα από κινητές συσκευές.

Στην ενότητα **Ρυθμίσεις** από κάτω **Γενικά** » **Ώρα/ημερομηνία**, πατήστε **Αυτόματη ενημέρωση ώρας** για να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία.

Μπορείτε να προσαρμόζετε την ώρα και την ημερομηνία χειροκίνητα, από τις ρυθμίσεις, στην επιλογή **Γενικά** » **Ώρα/ημερομηνία** όπου μπορείτε επίσης να αλλάξετε τη μορφή της ημερομηνίας και της ώρας.

Εκτός της κύριας ώρας, μπορείτε να χρησιμοποιείτε διπλή ώρα για να παρακολουθείτε την ώρα σε κάποια άλλη περιοχή, για παράδειγμα, όταν ταξιδεύετε. Στην ενότητα **Γενικά** » **Ώρα/ημερομηνία**, πατήστε **Διπλή ώρα** για να ρυθμίσετε τη ζώνη ώρας επιλέγοντας μια τοποθεσία.

3.9.1. Ξυπνητήρι

Το ρολόι σας διαθέτει ξυπνητήρι το οποίο μπορεί να ηχεί μία φορά ή κατ' επανάληψη σε συγκεκριμένες ημέρες. Ενεργοποιήστε την αφύπνιση από τις επιλογές **Ξυπνητήρι**.

Εκτός από τις τυπικές καθορισμένες ειδοποιήσεις, θα βρείτε επίσης έναν τύπο ειδοποίησης που προσαρμόζεται με βάση τα δεδομένα ανατολής και δύσης του ηλίου. Βλέπε 3.15.1. *Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου.*

Για να ορίσετε μια συγκεκριμένη ώρα αφύπνισης:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω κουμπί και ανοίξτε το μενού **Πίνακας ελέγχου** από τη λίστα πλαισίων.
2. Επιλέξτε **Ξυπνητήρι**.
3. Επιλέξτε **Νέο Ξυπνητήρι**.
4. Αρχικά επιλέξτε πόσο συχνά θέλετε να ακούγεται η αφύπνιση. Οι επιλογές είναι οι εξής:

Μία φορά: η αφύπνιση ηχεί μία φορά στις επόμενες 24 ώρες, στην ώρα που έχει καθοριστεί

Εργάσιμες: η αφύπνιση ηχεί την ίδια ώρα από Δευτέρα έως Παρασκευή

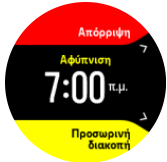
Καθημερινά: η αφύπνιση ηχεί την ίδια ώρα κάθε ημέρα της εβδομάδας



5. Ορίστε την ώρα και τα λεπτά και στη συνέχεια πραγματοποιήστε έξοδο από τις ρυθμίσεις.



Μπορείτε όταν ηχεί η αφύπνιση να την απορρίψετε προκειμένου να τερματιστεί ή να επιλέξετε την επιλογή της προσωρινής διακοπής. Ο χρόνος της προσωρινής διακοπής είναι 10 λεπτά και μπορεί να επαναληφθεί έως και 10 φορές.



Εάν αφήσετε την αφύπνιση να συνεχίσει να ηχεί, θα τεθεί αυτόματα σε προσωρινή διακοπή ύστερα από 30 δευτερόλεπτα.

3.10. Γλώσσα και σύστημα μονάδων

Μπορείτε να αλλάξετε τη γλώσσα του ρολογιού σας και το σύστημα μονάδων, από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά** » **Γλώσσα**.

3.11. Προσόψεις ρολογιού

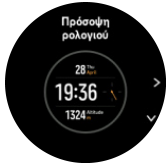
Suunto Vertical διαθέτει μια πρόσοψη ρολογιού από προεπιλογή. Μπορείτε να εγκαταστήσετε πολλές άλλες προσόψεις ρολογιού, ψηφιακές και αναλογικές, από το SuuntoPlus™ Store στην εφαρμογή Suunto.

Για αλλαγή της πρόσοψης του ρολογιού:

1. Ανοίξτε το SuuntoPlus™ Store και εγκαταστήστε τις αγαπημένες σας προσόψεις ρολογιού στο ρολόι σας.
2. Συγχρονίστε το ρολόι με την εφαρμογή.
3. Ανοίξτε **Προσαρμογή** από τις ρυθμίσεις του ρολογιού ή στην ενότητα Πίνακας ελέγχου.
4. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πρόσοψη ρολογιού** και πατήστε το μεσαίο κουμπί για είσοδο.



5. Κάντε κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω στις προεπισκοπήσεις των προσόψεων του ρολογιού και πατήστε αυτήν που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.



6. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και ανοίξτε την επιλογή **Χρώμα έμφασης** για να επιλέξετε το χρώμα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε στην πρόσοψη του ρολογιού.
7. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και ανοίξτε την επιλογή **Πολυπλοκότητες** για να προσαρμόσετε τις πληροφορίες που θέλετε να εμφανίζονται στην πρόσοψη του ρολογιού. Βλ. 3.11.1. Πολυπλοκότητες.

3.11.1. Πολυπλοκότητες

Κάθε πρόσοψη ρολογιού έχει πρόσθετες πληροφορίες, όπως ημερομηνία, διπλή ώρα και δεδομένα εξωτερικού χώρου ή δεδομένα δραστηριότητας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις πληροφορίες που θέλετε να εμφανίζονται στην πρόσοψη του ρολογιού.

1. Επιλέξτε **Προσαρμογή** από το μενού **Ρυθμίσεις** ή από το μενού **Πίνακας ελέγχου**.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και ανοίξτε την επιλογή **Πολυπλοκότητες**.
3. Επιλέξτε την πολυπλοκότητα που θέλετε να αλλάξετε πατώντας το όνομά της.




4. Σαρώστε προς τα πάνω και προς τα κάτω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να μετακινηθείτε στη λίστα με τις πολυπλοκότητες και επιλέξτε μία πατώντας το όνομά της ή το μεσαίο κουμπί.
5. Αφού ενημερώσετε όλες τις πολυπλοκότητες, σαρώστε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.

3.12. Εξοικονόμηση ενέργειας

Το ρολόι σας περιλαμβάνει μια επιλογή εξοικονόμησης ενέργειας που απενεργοποιεί όλες τις δονήσεις, τον ημερήσιο καρδιακό παλμό και τις ειδοποιήσεις Bluetooth για να επεκτείνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη συνήθη ημερήσια χρήση. Για επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας κατά την καταγραφή δραστηριοτήτων, ανατρέξτε στην ενότητα 4.4. Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας.

Ενεργοποιήστε/απενεργοποιήστε την εξοικονόμηση ενέργειας από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Γενικά** » **Εξοικονόμηση ενέργειας**.




 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η εξοικονόμηση ενέργειας ενεργοποιείται αυτόματα όταν το επίπεδο μπαταρίας φτάσει στο 10%.

3.13. Αντιστοίχιση POD και αισθητήρων

Συνδέστε το ρολόι σας με Bluetooth Smart POD και αισθητήρες για να συλλέγετε πρόσθετες πληροφορίες, όπως είναι η ένταση της ποδηλασίας, όταν καταγράφετε μια άσκηση.

Το Suunto Vertical υποστηρίζει τους παρακάτω τύπους POD και αισθητήρων:

- Καρδιακοί παλμοί
- Ποδήλατο
- Ενέργεια
- Πόδι

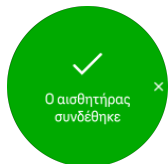
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατή η αντιστοίχιση, εάν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία πτήσης. Απενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης πριν από τη αντιστοίχιση. Βλέπε 3.5. Λειτουργία πτήσης.

Για σύνδεση με POD ή αισθητήρα:

1. Μεταβείτε στις ρυθμίσεις του ρολογιού σας και επιλέξτε **Συνδεσιμότητα**.
2. Επιλέξτε **Σύνδεση αισθητήρα** για να εμφανιστεί η λίστα με τους τύπους αισθητήρων.
3. Κάντε κύλιση προς τα κάτω για να δείτε ολόκληρη τη λίστα και πατήστε τον τύπο του αισθητήρα που θέλετε να συνδέσετε.



4. Ακολουθήστε τις οδηγίες στο ρολόι για να ολοκληρώσετε τη σύνδεση (ανατρέξτε στον αισθητήρα ή στο εγχειρίδιο του POD, αν χρειάζεται), πατώντας το μεσαίο κουμπί για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.



Αν το POD έχει υποχρεωτικές ρυθμίσεις, όπως πετάλια για κάποιο power POD, θα σας ζητηθεί να καταχωρήσετε μία τιμή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σύνδεσης.

Μετά τη σύνδεση του POD ή του αισθητήρα, το ρολόι σας τον αναζητά αμέσως μόλις επιλέξετε λειτουργία άθλησης που να χρησιμοποιεί αυτόν τον τύπο αισθητήρα.

Μπορείτε να δείτε όλη τη λίστα με τις συσκευές που είναι συνδεδεμένες στο ρολόι σας, από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.

Από αυτήν τη λίστα, μπορείτε να αφαιρέσετε (αποσυνδέσετε) τη συσκευή, αν χρειάζεται. Επιλέξτε τη συσκευή που θέλετε να αφαιρέσετε και πατήστε **Να ξεχαστεί**.

3.13.1. Βαθμονόμηση ενός POD ποδηλάτου

Για τα POD ποδηλάτου, θα πρέπει να ορίσετε την περίμετρο του τροχού στο ρολόι σας. Η περίμετρος θα πρέπει να είναι σε χιλιοστά και γίνεται σαν βήμα κατά τη βαθμονόμηση. Αν αλλάξετε τροχούς (με νέα περίμετρο) στο ποδήλατό σας, θα πρέπει επίσης να αλλαχθεί η ρύθμιση της περιμέτρου τροχού στο ρολόι.

Για αλλαγή της περιμέτρου τροχού:

1. Στις ρυθμίσεις, μεταβείτε στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.
2. Επιλέξτε **Bike POD**.
3. Επιλέξτε τη νέα περίμετρο τροχού.

3.13.2. Βαθμονόμηση του POD ποδιού

Κατά την αντιστοίχιση ενός POD ποδιού, το ρολόι σας βαθμονομεί αυτόματα το POD χρησιμοποιώντας GPS. Σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά αν χρειαστεί μπορείτε να την απενεργοποιήσετε από τις ρυθμίσεις POD στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.

Για την πρώτη βαθμονόμηση με GPS, θα πρέπει να επιλέξετε μία λειτουργία άθλησης στην οποία χρησιμοποιείται το POD ποδιού και η ακρίβεια του GPS έχει οριστεί ως **Βέλτιστη**. Ξεκινήστε την καταγραφή και τρέξτε με σταθερό ρυθμό σε επίπεδη επιφάνεια, αν είναι δυνατό, για 15 λεπτά τουλάχιστον.

Τρέξτε στον κανονικό μέσο ρυθμό σας για την αρχική βαθμονόμηση και στη συνέχεια σταματήστε την καταγραφή της άσκησης. Την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το POD ποδιού, η βαθμονόμηση είναι έτοιμη.

Το ρολόι σας αναβαθμονομεί αυτόματα το POD ποδιού όταν είναι απαραίτητο, όποτε υπάρχει διαθέσιμη ταχύτητα GPS.

3.13.3. Βαθμονόμηση ενός Power POD

Για Power POD (μετρητής ισχύος), πρέπει να ξεκινήσετε τη βαθμονόμηση από τις επιλογές λειτουργίας άθλησης στο ρολόι σας.

Για να βαθμονομήσετε ένα Power POD:

1. Συνδέστε ένα Power POD με το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.
2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί Power POD και, στη συνέχεια, ανοίξτε τις επιλογές λειτουργιών.
3. Επιλέξτε το στοιχείο **Βαθμονόμηση Power POD** (Βαθμονόμηση του Power POD) και ακολουθήστε τις οδηγίες του ρολογιού.

Θα πρέπει να εκτελείτε περιστασιακά επαναβαθμονόμηση του Power POD.

3.14. Φακός

Εκτός του κανονικού οπίσθιου φωτισμού, το Suunto Vertical διαθέτει ένα επιπλέον φως που μπορείτε να χρησιμοποιείτε ως φακό.

Για να ενεργοποιήσετε τον φακό, πατήστε παρατεταμένα το κάτω κουμπί από την πρόσοψη του ρολογιού και επιλέξτε **Φακός**.

Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να απενεργοποιήσετε τον φακό.

3.15. Ειδοποιήσεις

Στο μενού **Αφυπνίσεις** του ρολογιού σας, στην ενότητα **Ρυθμίσεις** μπορείτε να ορίσετε διαφορετικούς προσαρμόσιμους τύπους ειδοποιήσεων.

Μπορείτε να ορίσετε μια ειδοποίηση για την ανατολή και τη δύση του ήλιου, καθώς και μια ειδοποίηση καταιγίδας.

3.15.1. Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου

Οι ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου στο Suunto Vertical είναι ειδοποιήσεις που προσαρμόζονται με βάση την τοποθεσία σας. Αντί να ορίζετε μια συγκεκριμένη ώρα, ρυθμίζετε την ειδοποίηση με βάση πόση ώρα πριν από την ανατολή ή τη δύση του ηλίου θέλετε να ειδοποιηθείτε.

Οι ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου καθορίζονται μέσω GPS, επομένως το ρολόι σας βασίζεται στα δεδομένα GPS από την τελευταία φορά που χρησιμοποιήσατε το GPS.

Για να ρυθμίσετε τις ειδοποιήσεις ανατολής/δύσης του ηλίου:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί και κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Αφυπνίσεις**.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την ειδοποίηση που θέλετε να ρυθμίσετε και επιλέξτε την πατώντας το μεσαίο κουμπί.




3. Ορίστε τις επιθυμητές ώρες και λεπτά πριν από την ανατολή/δύση του ηλίου, κάνοντας κύλιση προς τα πάνω/κάτω με το πάνω και κάτω κουμπί αντίστοιχα και επιβεβαιώνοντας με το μεσαίο κουμπί.



4. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για επιβεβαίωση και έξοδο.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Επιπλέον, υπάρχει μια πρόσοψη ρολογιού που δείχνει τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου και τις ειδοποιήσεις απαιτείται σήμα GPS. Οι ώρες παραμένουν κενές μέχρι να υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα GPS.

3.15.2. Ειδοποίηση καταιγίδας

Μια σημαντική πτώση στη βαρομετρική πίεση σημαίνει συνήθως ότι έρχεται καταιγίδα και πρέπει να προφυλαχθείτε. Όταν είναι ενεργή η ειδοποίηση καταιγίδας, το Suunto Vertical εκπέμπει ηχητικό σήμα και εμφανίζει ένα σύμβολο καταιγίδας, όταν υπάρχει πτώση πίεσης κατά 4 hPa (0,12 inHg) ή περισσότερο σε διάστημα 3 ωρών.

Για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση καταιγίδας:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί και κάντε κύλιση στην επιλογή **Αφυπνίσεις** και εισέλθετε πατώντας το μεσαίο κουμπί.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Ειδοποίηση καταιγίδας** και ενεργοποιήστε/απενεργοποιήστε πατώντας το μεσαίο κουμπί.

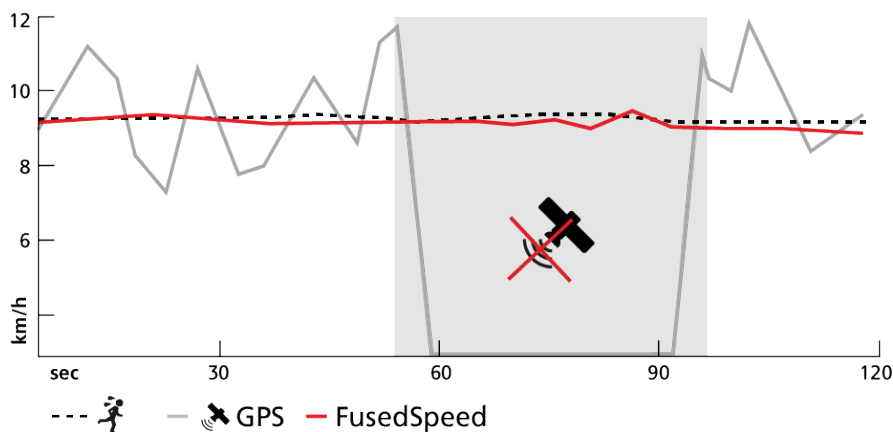
Όταν ακουστεί ειδοποίηση καταιγίδας πατήστε οποιοδήποτε κουμπί, για να σταματήσει ο ήχος της ειδοποίησης. Αν δεν πατήσετε κανένα κουμπί, η ειδοποίηση καταιγίδας θα

διαρκέσει για ένα λεπτό. Το σύμβολο της καταιγίδας παραμένει στην οθόνη, μέχρι να σταθεροποιηθούν οι καιρικές συνθήκες (η πτώση της πίεσης επιβραδύνεται).

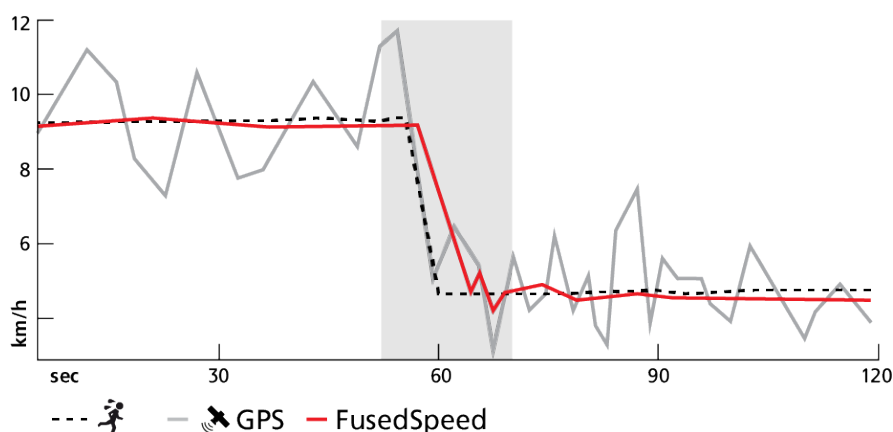


3.16. FusedSpeed™

Το FusedSpeed™ αποτελεί έναν μοναδικό συνδυασμό ενδείξεων GPS και αισθητήρα επιτάχυνσης καρπού για την ακριβέστερη μέτρηση της ταχύτητας τρεξίματος. Το σήμα GPS φιλτράρεται προσαρμοστικά βάσει της επιτάχυνσης του καρπού σας, προσφέροντας πιο ακριβείς ενδείξεις σε σταθερές ταχύτητες τρεξίματος και ταχύτερη ανταπόκριση στις αλλαγές ταχύτητας.



Το FusedSpeed αποδίδει καλύτερα όταν έχετε ανάγκη από ιδιαίτερα ευαίσθητες ενδείξεις ανάγνωσης της ταχύτητας κατά την προπόνηση, όπως, όταν τρέχετε σε ανώμαλο έδαφος ή κατά την προπόνηση με διαλείμματα. Σε περίπτωση που χάσετε προσωρινά το σήμα GPS, για παράδειγμα, το Suunto Vertical έχει τη δυνατότητα να συνεχίσει να εμφανίζει ακριβείς ενδείξεις ταχύτητας χάρη στη βοήθεια ενός βαθμονομημένου μετρητή επιτάχυνσης GPS.




ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβείς ενδείξεις με το FusedSpeed, ρίξτε απλώς μια γρήγορη ματιά στη συσκευή, όπου είναι απαραίτητο. Όταν κρατάτε το ρολόι ακίνητο μπροστά σας, η ακρίβειά του μειώνεται.

Το FusedSpeed είναι αυτόματα ρυθμισμένο για τρέξιμο και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες, όπως προσανατολισμός, floor ball και ποδόσφαιρο.

3.17. FusedAlti™

Η μέτρηση FusedAlti™ υπολογίζει το υψόμετρο βάσει των δεδομένων GPS και του βαρομετρικού υψομέτρου. Ελαχιστοποιεί την επίδραση των προσωρινών σφαλμάτων και των σφαλμάτων απόκρισης στην τελική μέτρηση του υψομέτρου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Από προεπιλογή, κατά την πλοήγηση και κατά τη διάρκεια ασκήσεων που χρησιμοποιούν το GPS, το υψόμετρο υπολογίζεται με τη μέτρηση FusedAlti. Όταν το GPS είναι απενεργοποιημένο, το υψόμετρο υπολογίζεται με τον βαρομετρικό αισθητήρα.

3.18. Υψομετρητής

Το Suunto Vertical χρησιμοποιεί τη βαρομετρική πίεση για να μετρά το υψόμετρο. Για να έχετε ακριβείς μετρήσεις, θα πρέπει να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς υψομέτρου. Αυτό μπορεί να είναι το τρέχον υψόμετρο αν γνωρίζετε την ακριβή τιμή του. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το FusedAlti (δείτε στο 3.17. FusedAlti™) για να ορίσετε αυτόματα το σημείο αναφοράς.

Ορίστε το σημείο αναφοράς από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Υψόμετρο & βαρόμετρο**.



3.19. Μορφές τοποθεσίας

Η μορφή τοποθεσίας είναι ο τρόπος με τον οποίο η τοποθεσία του GPS εμφανίζεται στο ρολόι. Όλες οι μορφές σχετίζονται με την ίδια τοποθεσία, την εκφράζουν απλώς με διαφορετικό τρόπο.

Μπορείτε να αλλάξετε τη μορφή τοποθεσίας στις ρυθμίσεις του ρολογιού, στη ρύθμιση **Πλοήγηση » Μορφή θέσης**.

Το γεωγραφικό πλάτος / μήκος είναι το πλέγμα που χρησιμοποιείται πιο συχνά και έχει τρεις διαφορετικές μορφές:

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


Άλλες συχνές μορφές τοποθεσίας που είναι διαθέσιμες περιλαμβάνουν:

- Το UTM (Παγκόσμια Εγκάρσια Μερκατορική Προβολή) προσφέρει μια δισδιάστατη οριζόντια παρουσίαση της τοποθεσίας.
- Το MGRS (Military Grid Reference System) αποτελεί επέκταση του συστήματος UTM και αποτελείται από προσδιοριστικό της ζώνης του δικτύου, αναγνωριστικό 100,000 τετραγωνικών μέτρων και αριθμητική τοποθεσία.

Το Suunto Vertical υποστηρίζει επίσης τις ακόλουθες τοπικές μορφές τοποθεσίας:

- BNG (Βρετανικό)

- ETRS-TM35FIN (Φινλανδικό)
- KKJ (Φινλανδικό)
- IG (Ιρλανδικό)
- RT90 (Σουηδικό)
- SWEREF 99 TM (Σουηδικό)
- CH1903 (Ελβετικό)
- UTM NAD27 (Αλάσκα)
- UTM NAD27 Ηπειρωτικές Ηνωμένες Πολιτείες
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Νέα Ζηλανδία)

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες μορφές τοποθεσίας δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν σε περιοχές βόρεια των 84° και νότια των 80° ή εκτός των χωρών για τις οποίες προορίζονται. Αν βρίσκεστε εκτός της επιτρεπόμενης περιοχής, οι συντεταγμένες της τοποθεσίας σας δεν είναι δυνατόν να εμφανιστούν στο ρολόι.

3.20. Στοιχεία συσκευής

Μπορείτε να δείτε στοιχεία για το λογισμικό και τον εξοπλισμό του ρολογιού σας στις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Πληροφορίες**.

3.21. Επαναφορά του ρολογιού σας


Όλα τα ρολόγια Suunto διαθέτουν δύο τύπους επαναφοράς για την αντιμετώπιση διαφορετικών προβλημάτων:

- η πρώτη, η ομαλή επαναφορά, γνωστή και ως επανεκκίνηση.
- η δεύτερη, η σκληρή επαναφορά, γνωστή και ως επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων.

Ομαλή επαναφορά (επανεκκίνηση):

Η επανεκκίνηση του ρολογιού σας μπορεί να βοηθήσει στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- η συσκευή δεν ανταποκρίνεται σε κανένα πάτημα κουμπιού, πάτημα ή σύρσιμο (η οθόνη αφής δεν λειτουργεί).
- η οθόνη είναι είτε παγωμένη είτε κενή.
- δεν υπάρχει δόνηση, π.χ. κατά το πάτημα των κουμπιών.
- οι λειτουργίες του ρολογιού δεν λειτουργούν όπως αναμενόταν, π.χ. το ρολόι δεν καταγράφει τους καρδιακούς σας παλμούς (οι οπτικές λυχνίες καρδιακών παλμών δεν αναβοσβήνουν), η πυξίδα δεν ολοκληρώνει τη διαδικασία βαθμονόμησης κ.λπ.
- ο μετρητής βημάτων δεν μετράει καθόλου τα ημερήσια βήματά σας (σημειώστε ότι τα καταγεγραμμένα βήματα ενδέχεται να εμφανίζονται με καθυστέρηση στην εφαρμογή).

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η επανεκκίνηση θα τερματιστεί και θα αποθηκεύσει κάθε ενεργή άσκηση. Υπό κανονικές συνθήκες, τα δεδομένα άσκησης δεν θα χαθούν. Σε σπάνιες περιπτώσεις, η ομαλή επαναφορά μπορεί να προκαλέσει προβλήματα αλλοίωσης της μνήμης.

Πατήστε και κρατήστε πατημένο το επάνω κουμπί για 12 δευτερόλεπτα και αφήστε το για να εκτελέσετε ομαλή επαναφορά.

Υπάρχουν συγκεκριμένες περιστάσεις υπό τις οποίες η ομαλή επαναφορά ενδέχεται να μην επιλύσει το πρόβλημα και μπορεί να εκτελεστεί ο δεύτερος τύπος επαναφοράς. Αν τα παραπάνω δεν βοήθησαν στο πρόβλημα που θέλατε να λύσετε, ίσως βοηθήσει η σκληρή επαναφορά.


Η δύσκολη επαναφορά (επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων):


Η επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων θα επαναφέρει το ρολόι σας στις προεπιλεγμένες τιμές. Θα διαγράψει όλα τα δεδομένα από το ρολόι σας, συμπεριλαμβανομένων των δεδομένων άσκησης, των προσωπικών δεδομένων και των ρυθμίσεων που δεν έχουν συγχρονιστεί με την εφαρμογή Suunto. Μετά από μια σκληρή επαναφορά, πρέπει να προχωρήσετε στην αρχική ρύθμιση του ρολογιού σας Suunto.

Η επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων στο ρολόι σας μπορεί να πραγματοποιηθεί στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ένας εκπρόσωπος της Υποστήριξης Πελατών της Suunto σας ζήτησε να το κάνετε ως μέρος της διαδικασίας αντιμετώπισης προβλημάτων.
- η ομαλή επαναφορά δεν έλυσε το πρόβλημα.
- η διάρκεια ζωής της μπαταρίας της συσκευής σας μειώνεται σημαντικά.
- η συσκευή δεν συνδέεται με το GPS και οι άλλες ενέργειες αντιμετώπισης προβλημάτων δεν βοήθησαν.
- η συσκευή έχει προβλήματα συνδεσιμότητας με συσκευές Bluetooth (π.χ. Έξυπνος αισθητήρας ή εφαρμογή για κινητά) και δεν έχουν βοηθήσει άλλες ενέργειες αντιμετώπισης προβλημάτων.

Η επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων του ρολογιού σας γίνεται μέσω του **Ρυθμίσεις** στο ρολόι σας. Επιλέξτε **Γενικά** και κάντε κύλιση προς τα κάτω στο **Επαναφορά ρυθμίσεων**. Όλα τα δεδομένα στο ρολόι θα διαγραφούν κατά την επαναφορά. Ξεκινήστε την επαναφορά επιλέγοντας **Επαναφορά**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων διαγράφει τις προηγούμενες πληροφορίες αντιστοίχισης που μπορεί να είχε το ρολόι σας. Για να ξεκινήσετε ξανά τη διαδικασία αντιστοίχισης με την εφαρμογή Suunto, σας συνιστούμε να διαγράψετε την προηγούμενη σύζευξη από την εφαρμογή Suunto και το Bluetooth του τηλεφώνου σας - στην ενότητα Συνδεδεμένες συσκευές.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Και τα δύο παρουσιαζόμενα σενάρια πρέπει να εκτελούνται μόνο σε επείγοντα περιστατικά. Δεν πρέπει να τις εκτελείτε τακτικά. Εάν οποιοδήποτε πρόβλημα επιμένει, σας συνιστούμε είτε να επικοινωνήσετε με την Υποστήριξη Πελατών μας είτε να στείλετε το ρολόι σας σε ένα από τα εξουσιοδοτημένα κέντρα σέρβις.

4. Καταγραφή μιας άσκησης

Εκτός της παρακολούθησης δραστηριοτήτων 24/7, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για προπονήσεις ή άλλες δραστηριότητες έτσι ώστε να έχετε λεπτομερή στοιχεία και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Για την καταγραφή μιας άσκησης:

1. Τοποθετήστε τον αισθητήρα καρδιακών παλμών (προαιρετικό).
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω από την πρόσοψη ρολογιού ή πατήστε το πάνω κουμπί.
3. Επιλέξτε τη λειτουργία άθλησης που θέλετε να χρησιμοποιήσετε κάνοντας κύλιση προς τα πάνω και επιλέξτε πατώντας το μεσαίο κουμπί.
4. Διαφορετικές λειτουργίες άθλησης έχουν διαφορετικές επιλογές, κάντε κύλιση προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να μετακινηθείτε σε αυτά και να τα ρυθμίσετε πατώντας το μεσαίο κουμπί.
5. Πάνω από την ένδειξη έναρξης, εμφανίζεται μια σειρά από εικονίδια, ανάλογα με το τι χρησιμοποιείτε με την αθλητική λειτουργία (όπως ο καρδιακός ρυθμός και το συνδεδεμένο GPS):
 - Το εικονίδιο με το βέλος (συνδεδεμένο GPS) αναβοσβήνει με γκρι χρώμα κατά την αναζήτηση και γίνεται πράσινο μόλις βρεθεί σήμα.
 - Το εικονίδιο με σχήμα καρδιάς (ένδειξη καρδιακών παλμών) αναβοσβήνει με γκρι χρώμα κατά την αναζήτηση και μόλις γίνει λήψη σήματος μεταβάλλεται σε έγχρωμη καρδιά προσαρτημένη σε ζώνη, αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών ή γίνεται έγχρωμη καρδιά χωρίς ζώνη, αν χρησιμοποιείτε οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών.
 - Το εικονίδιο στα αριστερά είναι ορατό μόνο αν έχετε αντιστοιχίσει ένα POD και γίνεται πράσινο όταν βρεθεί σήμα POD.

Υπάρχει επίσης ορατή η ένδειξη μπαταρίας που σας λέει για πόσες ώρες μπορείτε να ασκηθείτε πριν τελειώσει η μπαταρία.

Αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών αλλά το εικονίδιο απλώς γίνει πράσινο (σημαίνει ότι ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών είναι ενεργοποιημένος), ελέγξτε ότι έχει γίνει αντιστοίχιση του αισθητήρα καρδιακών παλμών. Δείτε την ενότητα 3.13. *Αντιστοίχιση POD και αισθητήρων* και προσπαθήστε ξανά.

Μπορείτε να περιμένετε μέχρι κάθε εικονίδιο να γίνει πράσινο (συνιστάται για πιο ακριβή δεδομένα) ή να ξεκινήσετε την καταγραφή όποτε επιθυμείτε επιλέγοντας **Έναρξη**.



Μόλις ξεκινήσει η καταγραφή, η επιλεγμένη πηγή καρδιακού ρυθμού κλειδώνει και δεν μπορεί να αλλάξει κατά τη διάρκεια της τρέχουσας προπόνησης.

6. Κατά τη διάρκεια της καταγραφής, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ οθονών πατώντας το μεσαίο κουμπί.
7. Πατήστε το πάνω κουμπί για να διακόψετε την καταγραφή. Ένα χρονόμετρο αρχίζει να αναβοσβήνει στο κάτω μέρος της οθόνης, δείχνοντας για πόσο χρονικό διάστημα έχει διακοπεί η εγγραφή.



8. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα επιλογών.
9. Κάντε διακοπή και αποθήκευση επιλέγοντας **Τέλος**.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε επίσης να διαγράψετε το ημερολόγιο άσκησης επιλέγοντας **Απόρριψη**.

Μετά τη διακοπή της καταγραφής, θα ερωτηθείτε πώς αισθάνεστε. Μπορείτε να απαντήσετε στην ερώτηση ή να την παραβλέψετε (δείτε (4.12. Συναισθήματα). Στην επόμενη οθόνη εμφανίζεται μια περίληψη της δραστηριότητας στην οποία μπορείτε να περιηγηθείτε με την οθόνη αφής ή τα κουμπιά.

Σε περίπτωση που κάνατε μια καταγραφή την οποία δεν επιθυμείτε να κρατήσετε, μπορείτε να διαγράψετε το αρχείο καταγραφής, κάνοντας κύλιση στο κάτω μέρος της σύνοψης και πατώντας το κουμπί διαγραφής. Μπορείτε επίσης να διαγράψετε αρχεία καταγραφής κατά τον ίδιο τρόπο από το βιβλίο καταγραφής.



4.1. Λειτουργίες άθλησης

Το ρολόι σας διαθέτει διάφορες προκαθορισμένες λειτουργίες άθλησης. Οι λειτουργίες είναι σχεδιασμένες για συγκεκριμένες δραστηριότητες και σκοπούς, από έναν χαλαρό περίπατο μέχρι τρίαθλο.

Πριν καταγράψετε μια άσκηση (δείτε στο 4. Καταγραφή μιας άσκησης), μπορείτε να δείτε και να επιλέξετε από την πλήρη λίστα των λειτουργιών άθλησης.

Κάθε λειτουργία άθλησης έχει ένα μοναδικό σύνολο οθονών που εμφανίζουν διαφορετικά δεδομένα, ανάλογα με την επιλεγμένη λειτουργία άθλησης. Μπορείτε να επεξεργαστείτε και να προσαρμόσετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στην οθόνη του ρολογιού κατά τη διάρκεια της άσκησης σας με την εφαρμογή Suunto.

Μάθετε πώς μπορείτε να προσαρμόζετε τις λειτουργίες άθλησης στην *εφαρμογή Suunto (Android)* ή στην *εφαρμογή Suunto (iOS)*.

4.2. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ή ένα POI ενώ πραγματοποιείτε καταγραφή μιας άσκησης.

Η λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιείτε πρέπει να έχει ενεργοποιημένο το GPS για να έχει δυνατότητα πρόσβασης στις επιλογές πλοήγησης. Αν η ακρίβεια GPS της λειτουργίας άθλησης είναι OK ή Good (Καλή), όταν επιλέγετε μια διαδρομή ή ένα POI, η ακρίβεια GPS αλλάζει σε Best (Βέλτιστη).

Για πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Δημιουργήστε μια διαδρομή ή ένα POI στην εφαρμογή Suunto και συγχρονίστε το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.
2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί το GPS.
3. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση**.
4. Σαρώστε προς τα πάνω και προς τα κάτω ή πατήστε τα πάνω και κάτω κουμπιά για να κάνετε μια επιλογή πλοήγησης και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Επιλέξτε τη διαδρομή ή το POI που θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί. Στη συνέχεια, πατήστε το πάνω κουμπί για να αρχίσει η πλοήγηση.
6. Κάντε κύλιση προς τα πάνω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την καταγραφή σας κανονικά.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το μεσαίο κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη πλοήγησης όπου θα δείτε τη διαδρομή ή το POI που επιλέξατε. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την οθόνη πλοήγησης, ανατρέξτε στις ενότητες 5.5.2. *Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI* και 5.4. *Διαδρομές*.

Ενώ βρίσκεστε σε αυτήν την οθόνη, πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές πλοήγησης. Από τις επιλογές πλοήγησης, μπορείτε για παράδειγμα, να επιλέξετε μια διαφορετική διαδρομή ή POI, να ελέγξετε τις συντεταγμένες της τρέχουσας τοποθεσίας σας, καθώς και να τερματίσετε την πλοήγηση επιλέγοντας **Πλοήγηση ίχνους**.

4.2.1. Λειτουργία επιστροφής

Εάν χρησιμοποιείτε GPS κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας, το Suunto Vertical αποθηκεύει αυτόματα το σημείο εκκίνησης της άσκησης σας. Το Λειτουργία Find back, Suunto Vertical μπορεί να σας καθοδηγήσει απευθείας πίσω στο σημείο εκκίνησής σας.

Για να ξεκινήσετε Λειτουργία Find back:

1. Ξεκινήστε μια άσκηση με GPS.
2. Πατήστε το μεσαίο κουμπί έως ότου φτάσετε στην οθόνη πλοήγησης.
3. Πιέστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
4. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Λειτουργία Find back** και αγγίξτε στην οθόνη ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε.

Οι οδηγίες πλοήγησης εμφανίζονται στην οθόνη πλοήγησης.



4.2.2. Παραμονή στη διαδρομή

Σε αστικά περιβάλλοντα, το GPS ενδέχεται να δυσκολεύεται να σας ακολουθήσει σωστά. Αν επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες διαδρομές και την ακολουθήσετε, το GPS του ρολογιού θα χρησιμοποιείται μόνο για να εντοπίσει τη θέση σας σε μια προκαθορισμένη διαδρομή και όχι για να δημιουργήσει μια διαδρομή από το τρέξιμο. Η καταγεγραμμένη διαδρομή θα είναι πανομοιότυπη με τη διαδρομή που χρησιμοποιήσατε για να τρέξετε.



Για να χρησιμοποιήσετε το Snap στο ίχνος κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Δημιουργήστε μια διαδρομή στην εφαρμογή Suunto και συγχρονίστε το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.
2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί το GPS.
3. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση**.
4. Επιλέξτε **Snap στο ίχνος** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Επιλέξτε τη διαδρομή που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.

Ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά και ακολουθήστε την επιλεγμένη διαδρομή.

4.3. Χρήση στόχων κατά την άσκηση

Είναι δυνατή η ρύθμιση διαφορετικών στόχων μέσω του Suunto Vertical κατά την άσκηση.

Αν η λειτουργία άθλησης που επιλέξατε έχει στόχους σαν επιλογή, μπορείτε να τους προσαρμόσετε, πριν αρχίσετε την καταγραφή, κάνοντας κύλιση προς τα επάνω ή πατώντας το κάτω κουμπί.



Για να ασκηθείτε με γενικό στόχο:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Στόχος**.
2. Επιλέξτε **Διάρκεια** ή **Απόσταση**.
3. Επιλέξτε τον στόχο σας.
4. Κάντε κύλιση προς τα επάνω και ξεκινήστε την άσκησή σας.

Όταν έχετε ενεργοποιήσει γενικούς στόχους, εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης στόχου σε κάθε οθόνη δεδομένων, ο οποίος δείχνει την πρόοδό σας.



Επίσης, θα λάβετε ειδοποίηση όταν φτάσετε το 50% του στόχου σας και όταν εκπληρωθεί ο επιλεγμένος στόχος.

Για να ασκηθείτε με εντατικό στόχο:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Ζώνες έντασης**.
2. Επιλέξτε **Ζώνες HR**, **Ζώνες ρυθμού** ή **Ζώνες ενέργειας**.

(Η επιλογές εξαρτώνται από την επιλεγμένη λειτουργία άθλησης και από το αν έχετε συνδέσει ένα power POD με το ρολόι σας.)

3. Επιλέξτε τη ζώνη-στόχο σας.
4. Κάντε κύλιση προς τα επάνω και ξεκινήστε την άσκησή σας.


4.4. Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας

Το Suunto Vertical διαθέτει σύστημα διαχείρισης ενέργειας της μπαταρίας, το οποίο χρησιμοποιεί τεχνολογία έξυπνων μπαταριών εξασφαλίζοντας ότι το ρολόι σας δεν θα ξεμείνει από μπαταρία τη στιγμή που το έχετε περισσότερο ανάγκη.

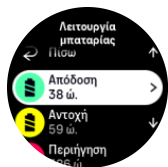
Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης (βλέπε 4. Καταγραφή μιας άσκησης) βλέπετε μια εκτίμηση της διάρκειας μπαταρίας που απομένει με την τρέχουσα λειτουργία μπαταρίας.



Υπάρχουν τέσσερις προκαθορισμένες λειτουργίες μπαταρίας, **Απόδοση** (προεπιλογή), **Αντοχή**, **Πολύ υψηλή** και **Περιήγηση**. Η εναλλαγή μεταξύ αυτών των λειτουργιών θα αλλάξει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, καθώς και την απόδοση του ρολογιού.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Από προεπιλογή, η λειτουργία Περιήγηση απενεργοποιεί τον εντοπισμό καρδιακών παλμών (τόσο του καρπού όσο και του θώρακος).

Ενώ βρίσκεστε στην αρχική οθόνη, κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Λειτουργία μπαταρίας** για να αλλάξετε τις λειτουργίες της μπαταρίας και να δείτε πόσο επηρεάζει η κάθε λειτουργία την απόδοση του ρολογιού.



Εκτός από αυτές τις τέσσερις προκαθορισμένες λειτουργίες μπαταρίας, μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη λειτουργία μπαταρίας με τις δικές σας επιθυμητές ρυθμίσεις. Η προσαρμοσμένη λειτουργία αφορά συγκεκριμένα μία λειτουργία άθλησης, γεγονός που σας επιτρέπει να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη λειτουργία μπαταρίας για κάθε λειτουργία άθλησης.

Ειδοποιήσεις μπαταρίας

Εκτός από τις λειτουργίες μπαταρίας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί έξυπνες υπενθυμίσεις για να σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι έχετε αρκετή διάρκεια ζωής μπαταρίας για την επόμενη περιπέτειά σας. Ορισμένες υπενθυμίσεις είναι προληπτικές και βασίζονται, για παράδειγμα, στο ιστορικό δραστηριοτήτων σας. Ειδοποιείτε επίσης, για παράδειγμα, όταν το ρολόι αντιληφθεί ότι η μπαταρία σας εξαντλείται κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας. Θα σας προτείνει αυτόματα να μεταβείτε σε διαφορετική λειτουργία μπαταρίας.

Το ρολόι θα σας ειδοποιήσει όταν η μπαταρία βρίσκεται στο 20% και ξανά όταν βρίσκεται στο 10%.



ΠΡΟΣΟΧΗ: Χρησιμοποιείτε μόνο το παρεχόμενο καλώδιο φόρτισης όταν φορτίζετε το Suunto Vertical

4.5. Άσκηση πολλών αθλημάτων

Το Suunto Vertical σας έχει προκαθορισμένες Τρίαθλο λειτουργίες άθλησης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την παρακολούθηση των Τρίαθλο ασκήσεων και των αγώνων σας, αλλά αν χρειαστεί να παρακολουθήσετε ένα άλλο είδος πολυαθλητικής δραστηριότητας, μπορείτε εύκολα να το κάνετε απευθείας από το ρολόι.

Για να χρησιμοποιήσετε ασκήσεις πολλών αθλημάτων :

1. Επιλέξτε τη λειτουργία άθλησης που θέλετε να χρησιμοποιήσετε για το πρώτο μέρος της άσκησης πολλών αθλημάτων.
2. Ξεκινήστε την καταγραφή μιας άσκησης κανονικά.
3. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το επάνω κουμπί για δύο δευτερόλεπτα για να μπείτε στο μενού πολλών αθλημάτων.
4. Επιλέξτε την επόμενη λειτουργία άθλησης που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Η καταγραφή με τη νέα λειτουργία άθλησης θα ξεκινήσει αμέσως.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία άθλησης όσες φορές χρειάζεστε κατά τη διάρκεια μιας μεμονωμένης καταγραφής, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας άθλησης που χρησιμοποιήσατε προηγουμένως.

4.6. Κατάδυση με αναπνευστήρα και mermaiding

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Vertical για κατάδυση με αναπνευστήρα και mermaiding. Αυτές οι δύο δραστηριότητες είναι κανονικές λειτουργίες άθλησης και επιλέγονται όπως κάθε άλλη αθλητική λειτουργία, βλ. 4. Καταγραφή μιας άσκησης.

Το Suunto Vertical μπορεί να μετρήσει βάθος έως και 10 μέτρα. Ωστόσο, είναι αδιάβροχο έως 100 μέτρα σύμφωνα με το πρότυπο ISO 22810.

Αυτές οι λειτουργίες άθλησης διαθέτουν τέσσερις οθόνες άσκησης που εστιάζουν σε δεδομένα που σχετίζονται με την κατάδυση. Οι τέσσερις οθόνες άσκησης είναι:

Επιφάνεια



Πλοήγηση



Δραστηριότητα κατάδυσης



Υποβρύχια



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η οθόνη αφής δεν ενεργοποιείται όταν το ρολόι βρίσκεται κάτω από το νερό.


Η προεπιλεγμένη προβολή για κατάδυση με αναπνευστήρα και Mermaiding είναι η προβολή επιφάνειας. Κατά την εγγραφή της άσκησης, μπορείτε να περιηγηθείτε μεταξύ των διαφόρων προβολών πατώντας το μεσαίο κουμπί.

Suunto Vertical αλλάζει αυτόματα μεταξύ κατάστασης επιφάνειας και κατάδυσης. Εάν βρίσκεστε περισσότερο από 1 m (3,2 ft) κάτω από την επιφάνεια, ενεργοποιείται η υποβρύχια προβολή.

Όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία κατάδυση με αναπνευστήρα, το ρολόι βασίζεται στο GPS για τον υπολογισμό της απόστασης. Επειδή τα σήματα GPS δεν ταξιδεύουν κάτω από το νερό, το ρολόι πρέπει να βγαίνει από το νερό σε τακτά χρονικά διαστήματα για να λάβει μια διόρθωση GPS.

Αυτές είναι δύσκολες συνθήκες για το GPS, οπότε είναι σημαντικό να έχετε ισχυρό σήμα GPS πριν βουτήξετε στο νερό. Για να διασφαλίσετε καλό σήμα GPS, πρέπει:

- Να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto πριν πάτε για κατάδυση με αναπνευστήρα για τη βελτιστοποίηση του GPS σας με τα πιο πρόσφατα δεδομένα τροχιάς δορυφόρου.
- Αφού επιλέξετε τη λειτουργία κατάδυση με αναπνευστήρα, περιμένετε τουλάχιστον τρία λεπτά στη στεριά πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας. Η ενέργεια αυτή παρέχει χρόνο στο GPS για να προσδιορίσει τη θέση.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά της κατάδυσης με αναπνευστήρα συνιστούμε να ακουμπάτε τα χέρια σας στο κάτω μέρος της πλάτης σας για αποτελεσματική κίνηση στο νερό και βέλτιστη μέτρηση της απόστασης.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: *Suunto Vertical* δεν απευθύνεται σε πιστοποιημένους δύτες. Η αυτόνομη κατάδυση αναψυχής ενδέχεται να εκθέσει τον δύτε σε βάθη και συνθήκες που έχουν την τάση να αυξάνουν τον κίνδυνο της νόσου των δυτών (DCS) και σε σφάλματα που ενδέχεται να οδηγήσουν σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Οι εκπαιδευμένοι δύτες θα πρέπει πάντοτε να χρησιμοποιούν υπολογιστή καταδύσεων, κατασκευασμένο για σκοπούς αυτόνομης κατάδυσης.

4.7. Κολύμβηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Vertical για κολύμβηση σε πισίνες ή σε ανοιχτή θάλασσα.

Όταν χρησιμοποιείτε μια λειτουργία άθλησης για κολύμβηση σε πισίνα, το ρολόι βασίζεται στο μήκος της πισίνας για να καθορίσει την απόσταση. Μπορείτε να αλλάξετε το μήκος της πισίνας, όπως απαιτείται, στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης πριν ξεκινήσετε να κολυμπάτε.

Η κολύμβηση στην ανοικτή θάλασσα βασίζεται στο GPS για τον υπολογισμό της απόστασης. Επειδή τα σήματα GPS δεν μεταδίδονται κάτω από το νερό, το ρολόι πρέπει να βγαίνει από το νερό ανά τακτά διαστήματα, όπως κατά το ελεύθερο στυλ κολύμβησης, για τη λήψη σήματος GPS.

Αυτές είναι δύσκολες συνθήκες για το GPS, οπότε είναι σημαντικό να έχετε ισχυρό σήμα GPS πριν βουτήξετε στο νερό. Για να διασφαλίσετε καλό σήμα GPS, πρέπει:

- Να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον online λογαριασμό σας πριν πάτε για κολύμβηση για τη βελτιστοποίηση του GPS σας με τα πιο πρόσφατα δεδομένα τροχιάς δορυφόρου.
- Αφού επιλέξετε μια λειτουργία κολύμβησης σε ανοικτή θάλασσα και επιτευχθεί λήψη σήματος GPS, περιμένετε τουλάχιστον τρία λεπτά πριν ξεκινήσετε να κολυμπάτε. Αυτό παρέχει χρόνο στο GPS για να προσδιορίσει καλά τη θέση.

4.8. Προπόνηση με διαλείμματα

Η γυμναστική με διαλείμματα είναι μια συνήθης μορφή προπόνησης η οποία αποτελείται από επαναλαμβανόμενα σετ υψηλής και χαμηλής έντασης. Με το Suunto Vertical, μπορείτε να προσδιορίσετε στο ρολόι τη δική σας προπόνηση με διαστήματα για κάθε λειτουργία άθλησης.

Όταν προσδιορίζετε τα διαλείμματά σας, πρέπει να ορίσετε τέσσερα σημεία:

- Διαλείμματα: Εναλλαγή μεταξύ ενεργοποίησης/απενεργοποίησης που επιτρέπει την προπόνηση με διαλείμματα. Όταν η εναλλαγή γίνεται προς την ενεργοποίηση, προστίθεται μια ανάρτηση προπόνησης με διαστήματα στη λειτουργία άθλησής σας.
- Επαναλήψεις: Ο αριθμός των διαλειμμάτων + τα σετ επαναφοράς που επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε.
- Διάλειμμα: η διάρκεια του διαλείμματος υψηλής έντασης, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.
- Επαναφορά: η διάρκεια της περιόδου ανάπαυσης μεταξύ των διαλειμμάτων, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.

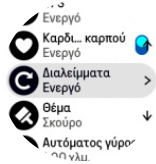
Έχετε κατά νου ότι εάν χρησιμοποιείτε την απόσταση για να προσδιορίσετε τα διαστήματά σας, θα πρέπει να βρίσκεστε σε μια λειτουργία άθλησης που μετρά την απόσταση. Η μέτρηση μπορεί να βασίζεται στο GPS ή να υπολογίζεται μέσω ενός POD ποδιού ή ποδηλάτου για παράδειγμα.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρησιμοποιείτε διαλείμματα, δεν μπορείτε να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση.

Για την εκτέλεση προπόνησης με διαλείμματα:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης σαρώστε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **Διαλείμματα** και πατήστε τη ρύθμιση ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.



2. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Διαλείμματα** και προσαρμόστε τις ρυθμίσεις που περιγράφονται παραπάνω.
3. Κάντε κύλιση πίσω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
4. Πατήστε το μεσαίο κουμπί έως ότου να φτάσετε στην οθόνη διαλειμμάτων και πατήστε το επάνω κουμπί όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε την προπόνηση με διαλείμματα.



5. Εάν επιθυμείτε να διακόψετε την προπόνηση με διαστήματα προτού ολοκληρώσετε όλες τις επαναλήψεις σας, κρατήστε το μεσαίο κουμπί πατημένο για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας αθλημάτων και απενεργοποιήστε την επιλογή **Διαλείμματα**.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ενώ βρίσκεστε στην οθόνη διαλειμμάτων, τα κουμπιά λειτουργούν κανονικά, πατώντας για παράδειγμα το επάνω κουμπί διακόπτεται η εγγραφή της άσκησης, όχι απλά η προπόνηση με διαλείμματα.

Ύστερα από τη διακοπή της εγγραφής της άσκησής σας, η προπόνηση με διαστήματα απενεργοποιείται αυτόματα για εκείνη τη λειτουργία άθλησης. Οι υπόλοιπες ρυθμίσεις, ωστόσο, διατηρούνται ώστε να μπορείτε εύκολα να ξεκινήσετε την ίδια γυμναστική την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία άθλησης.

4.9. Αυτόματη παύση

Η λειτουργία αυτόματης παύσης διακόπτει την καταγραφή της άσκησης, όταν η ταχύτητά σας είναι μικρότερη των 2 χλμ./ώ. (1,2 mph). Μόλις η ταχύτητά σας υπερβεί τα 3 χλμ./ώ (1,9 mph), η καταγραφή συνεχίζεται αυτόματα.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την αυτόματη παύση για κάθε λειτουργία άθλησης στην προβολή έναρξης άσκησης στο ρολόι πριν ξεκινήσετε την καταγραφή της άσκησής σας.

Εάν ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία και η εγγραφή διακοπεί αυτόματα, ένα χρονόμετρο θα αρχίσει να αναβοσβήνει στο κάτω μέρος της οθόνης δείχνοντας για πόσο χρονικό διάστημα έχει τεθεί σε παύση η εγγραφή.



Μπορείτε να αφήσετε την καταγραφή να συνεχιστεί αυτόματα όταν αρχίσετε να κινείστε ξανά ή να τη συνεχίσετε μη αυτόματα πατώντας το επάνω κουμπί.

4.10. Θέμα οθόνης

Για να γίνει πιο εύκολη η ανάγνωση της οθόνης του ρολογιού σας κατά την άσκηση ή την πλοήγηση, μπορείτε να κάνετε αλλαγές μεταξύ ανοιχτόχρωμων και σκουρόχρωμων θεμάτων.

Με το ανοιχτόχρωμο θέμα, το φόντο της οθόνης είναι ανοιχτόχρωμο και οι αριθμοί σκουρόχρωμοι.

Με το σκουρόχρωμο θέμα, η αντίθεση αντιστρέφεται, το φόντο είναι σκουρόχρωμο και οι αριθμοί ανοιχτόχρωμοι.

Το θέμα είναι μία γενική ρύθμιση την οποία μπορείτε να αλλάζετε στο ρολόι σας από οποιαδήποτε επιλογή λειτουργίας άθλησης.

Για αλλαγή θέματος της οθόνης:

1. Επιλέξτε οποιαδήποτε λειτουργία άθλησης και σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **Θέμα** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
2. Κάντε αλλαγή μεταξύ Ανοιχτό και Σκούρο κάνοντας κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω ή πατώντας τα πάνω και κάτω κουμπιά και κάνετε αποδοχή με το μεσαίο κουμπί.



3. Κάντε κύλιση προς τα πάνω για να ξεκινήσετε την άσκηση.

4.11. Φωνητική καθοδήγηση

Μπορείτε να λάβετε φωνητική ανατροφοδότηση με πολύτιμες πληροφορίες κατά τη διάρκεια της άσκησής σας. Η ανατροφοδότηση μπορεί να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και να σας δώσει χρήσιμους δείκτες, ανάλογα με τις επιλογές ανατροφοδότησης που έχετε επιλέξει. Η φωνητική ανατροφοδότηση προέρχεται από το τηλέφωνό σας, οπότε το ρολόι σας πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Suunto.

Για να ενεργοποιήσετε τη φωνητική ανατροφοδότηση πριν από μια άσκηση:

1. Πριν ξεκινήσετε μια άσκηση, μετακινηθείτε προς τα κάτω και επιλέξτε **Φωνητική καθοδήγηση**.
2. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Φωνητική καθοδήγηση από εφαρμογή**.
3. Μετακινηθείτε προς τα κάτω και επιλέξτε ποια φωνητική ανατροφοδότηση θέλετε να ενεργοποιηθεί, ενεργοποιώντας/απενεργοποιώντας τους διακόπτες.
4. Επιστρέψτε στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.

Το τηλέφωνό σας θα σας προσφέρει τώρα διάφορα φωνητικά σχόλια κατά τη διάρκεια της άσκησής σας, ανάλογα με τη φωνητική καθοδήγηση που έχετε ενεργοποιήσει.

Για να ενεργοποιήσετε τη φωνητική ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια μιας άσκησης:

1. Πατήστε το επάνω κουμπί για να διακόψετε την άσκηση.
2. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα επιλογών.
3. Επιλέξτε **Πίνακας ελέγχου**.
4. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Φωνητική καθοδήγηση**.
5. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Φωνητική καθοδήγηση από εφαρμογή**.
6. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε ποια φωνητική καθοδήγηση θέλετε να ενεργοποιηθεί, ενεργοποιώντας/απενεργοποιώντας τα κουμπιά.
7. Πηγαίνετε πίσω και συνεχίστε την άσκησή σας, πατώντας το επάνω κουμπί.

4.12. Συναισθήματα

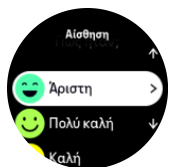
Σε περίπτωση που προπονείστε συχνά, το να παρακολουθείτε το πώς αισθάνεστε ύστερα από κάθε προπόνηση είναι σημαντικός δείκτης της συνολικής φυσικής σας κατάστασης. Ένας προπονητής ή ένας προσωπικός προπονητής μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει την τάση των συναισθημάτων σας προκειμένου να παρακολουθεί την πρόοδό σας με την πάροδο του χρόνου.

Υπάρχουν πέντε επίπεδα συναισθημάτων για να επιλέξετε:

- **Κακή**
- **Μέση**
- **Καλή**
- **Πολύ καλή**
- **Άριστη**

Εσείς (και ο προπονητής σας) θα επιλέξετε τι σημαίνουν ακριβώς αυτές οι επιλογές. Το σημαντικό είναι ότι μπορείτε να τις χρησιμοποιείτε σταθερά.

Για κάθε προπόνηση, μπορείτε να καταγράφετε στο ρολόι το πώς νιώσατε αμέσως μόλις διακόψετε την καταγραφή, απαντώντας στην ερώτηση **“Πώς ήταν;”**.



Μπορείτε να παρακάμψετε την ερώτηση πατώντας το μεσαίο κουμπί.

4.13. Ζώνες έντασης

Η χρήση ζωνών έντασης κατά την άσκηση σας καθοδηγεί στην ανάπτυξη της φυσικής σας κατάστασης. Κάθε ζώνη έντασης επιβαρύνει με διαφορετικούς τρόπους το σώμα σας, επιτυγχάνοντας διαφορετικά αποτελέσματα στη φυσική σας κατάσταση. Υπάρχουν πέντε διαφορετικές ζώνες που ξεκινούν από το 1 (χαμηλότερη) έως το 5 (υψηλότερη) που ορίζονται ως ποσοστά επί τοις εκατό σύμφωνα με τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς (max HR), τον ρυθμό ή τις δυνατότητές σας.

Είναι σημαντικό να ασκείστε έχοντας υπόψιν σας την ένταση, καθώς επίσης να αντιλαμβάνεστε την αίσθηση που θα πρέπει να δημιουργεί η ένταση αυτή. Και μην ξεχνάτε

ότι ανεξάρτητα από την προγραμματισμένη προπόνησή σας, θα πρέπει πάντοτε να κάνετε προθέρμανση πριν από την άσκηση.

Οι πέντε διαφορετικές ζώνες έντασης που χρησιμοποιούνται στο Suunto Vertical είναι οι ακόλουθες:

Ζώνη 1: Εύκολη

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 1 είναι σχετικά εύκολη για το σώμα σας. Στην περίπτωση της άσκησης για λόγους καλής φυσικής κατάστασης, η εν λόγω χαμηλή ένταση είναι σημαντική κυρίως στην προπόνηση αποκατάστασης και τη βελτίωση γενικά της φυσικής κατάστασης, όταν αρχίζετε να ασκείστε ή ύστερα από ένα μεγάλο διάστημα αποχής. Η καθημερινή άσκηση, όπως το περπάτημα, το ανέβασμα σκαλοπατιών, η μετάβαση στη δουλειά με το ποδήλατο, κλπ., πραγματοποιούνται συνήθως στα πλαίσια αυτής της ζώνης έντασης.

Ζώνη 2: Μέτρια

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 2 βελτιώνει αποτελεσματικά τη γενική φυσική σας κατάσταση. Η άσκηση σε αυτή την ένταση φαίνεται εύκολη. Η προπόνηση, ωστόσο, για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να έχει θεαματικά αποτελέσματα στη φυσική σας κατάσταση. Η πλειοψηφία των ασκήσεων ενδυνάμωσης και τόνωσης του καρδιαγγειακού συστήματος θα πρέπει να εκτελούνται στα πλαίσια αυτής της ζώνης. Η βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης αποτελεί τη βάση για άλλου τύπου άσκηση και προετοιμάζει το σύστημά σας για πιο ενεργητικές δραστηριότητες. Κατά την προπόνηση για μεγάλο χρονικό διάστημα στα πλαίσια αυτής της ζώνης καταναλώνεται πολλή ενέργεια, ειδικά από το αποθηκευμένο λίπος του σώματός σας.

Ζώνη 3: Σκληρή

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 3 αρχίζει να είναι αρκετά ενεργητική και αποδεικνύεται αρκετά σκληρή. Θα βελτιώσει την ικανότητά σας να κινείστε γρήγορα και οικονομικά. Σε αυτή τη ζώνη αρχίζει να σχηματίζεται γαλακτικό οξύ στο σύστημά σας, αλλά το σώμα σας είναι ακόμα σε θέση να το εξαλείφει. Η προπόνηση σε αυτή την ένταση θα πρέπει να πραγματοποιείται το πολύ μερικές φορές την εβδομάδα, καθώς καταπονεί σε μεγάλο βαθμό το σώμα σας.

Ζώνη 4: Πολύ σκληρή

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 4 θα προετοιμάσει το σύστημά σας για αγωνιστικού τύπου εκδηλώσεις και υψηλές ταχύτητες. Η προπόνηση στα πλαίσια αυτής της ζώνης μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε με σταθερή ταχύτητα είτε ως διαλειμματική προπόνηση (συνδυασμός μικρότερης διάρκειας προπονήσεων με διαλείμματα κατά διαστήματα). Η υψηλής έντασης προπόνηση αναπτύσσει τη φυσική σας κατάσταση γρήγορα και αποτελεσματικά. Η πολύ συχνή ή σε πολύ υψηλή ένταση εκτέλεσή της μπορεί ωστόσο να οδηγήσει σε υπερπροπόνηση, γεγονός που μπορεί να σας αναγκάσει να διακόψετε το πρόγραμμα προπόνησής σας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ζώνη 5: Μέγιστη

Όταν οι καρδιακοί παλμοί σας αγγίζουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης τη ζώνη 5, η άσκησή σας αποδεικνύεται εξαιρετικά σκληρή. Ο σχηματισμός του γαλακτικού οξέος στο σύστημά σας είναι πολύ πιο γρήγορος απ' ό,τι η εξάλειψή του, με αποτέλεσμα να πρέπει να σταματήσετε ύστερα από μερικές δεκάδες λεπτά το πολύ. Οι αθλητές συμπεριλαμβάνουν με ιδιαίτερη σύνεση αυτήν την υψηλής έντασης προπόνηση στο πρόγραμμά τους. Οι λάτρεις της καλής φυσικής κατάστασης δεν τη χρειάζονται καν.

4.13.1. Ζώνες καρδιακών παλμών

Οι ζώνες των καρδιακών παλμών ορίζονται ως ποσοστιαία κλίμακα που βασίζεται στον μέγιστο ρυθμό καρδιακών παλμών σας (μέγ. HR).

Ο μέγιστος HR σας υπολογίζεται εξ' ορισμού μέσω της ακόλουθης τυποποιημένης εξίσωσης: 220 - η ηλικία σας. Εάν γνωρίζετε τον ακριβή μέγιστο HR σας, θα πρέπει να προσαρμόσετε αντίστοιχα την προκαθορισμένη τιμή.

Suunto Vertical διαθέτει προκαθορισμένες ζώνες HR και ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προκαθορισμένες ζώνες για όλες τις ασκήσεις. Σε περίπτωση ωστόσο που επιθυμείτε μια προπόνηση για προχωρημένους μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένες ζώνες HR για τρέξιμο και ποδηλασία.

Ορίστε τον μέγ. HR σας

Ορίστε τον μέγιστο αριθμό HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προεπιλεγμένες ζώνες HR για όλα τα αθλήματα**.

1. Αγγίξτε τον μέγ. HR (υψηλότερη τιμή, bpm) ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
2. Επιλέξτε τον νέο μέγ. HR σύροντας το δάχτυλό σας προς επάνω ή προς τα κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.

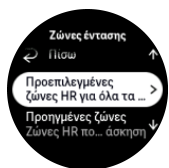


3. Αγγίξτε την επιλογή σας ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Για να βγείτε από την προβολή των ζωνών HR, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί.

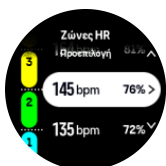
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε επίσης να ορίσετε τον μέγιστο αριθμό HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Γενικά** » **Προσωπικές**.

Ορίστε τις προκαθορισμένες ζώνες HR

Ορίστε τις προκαθορισμένες ζώνες HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προεπιλεγμένες ζώνες HR για όλα τα αθλήματα**.



1. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω και αγγίξτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η ζώνη HR που επιθυμείτε να αλλάξετε.
2. Επιλέξτε τη νέα ζώνη HR σύροντας το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



3. Αγγίξτε την επιλογή σας ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.

4. Για να βγείτε από την προβολή των ζωνών HR, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επιλέγοντας **Επαναφορά** στην προβολή των ζωνών HR πραγματοποιείται επαναφορά των ζωνών HR στην προκαθορισμένη τιμή.

Ορίστε τις ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση

Ορίστε τις ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προηγμένες ζώνες**.

1. Αγγίξτε την άσκηση (Τρέξιμο ή Ποδηλασία) που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η εν λόγω άσκηση.
2. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για εναλλαγή μεταξύ των ενεργοποιημένων ζωνών HR.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω και αγγίξτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η ζώνη HR που επιθυμείτε να αλλάξετε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη HR σύροντας το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



5. Αγγίξτε την επιλογή σας ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
6. Για να βγείτε από την προβολή των ζωνών HR, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί.

4.13.2. Ζώνες ρυθμού

Οι ζώνες ρυθμού λειτουργούν όπως ακριβώς οι ζώνες HR, αλλά η ένταση της προπόνησης βασίζεται στον ρυθμό σας και όχι στους καρδιακούς παλμούς. Οι ζώνες ρυθμού εμφανίζονται με τιμές είτε μετρικού είτε βρετανικού συστήματος, ανάλογα με τις ρυθμίσεις.

Το Suunto Vertical διαθέτει πέντε προκαθορισμένες ζώνες ρυθμού που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή μπορείτε να ορίσετε ως δικές σας.

Οι ζώνες ρυθμού είναι διαθέσιμες για τρέξιμο και ποδηλασία.

Ορισμός ζωνών ρυθμού

Ορίστε τις ζώνες ρυθμού που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προηγμένες ζώνες**.

1. Αγγίξτε την επιλογή **Τρέξιμο** ή **Ποδηλασία** ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
2. Σύρετε ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε τις ζώνες ρυθμού.
3. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω/κάτω ή πατήστε τα επάνω ή κάτω κουμπιά και πατήστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η ζώνη ρυθμού που επιθυμείτε να αλλάξετε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη ρυθμού κάνοντας κύλιση προς τα επάνω/κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε τη νέα τιμή ζώνης ρυθμού.
6. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την προβολή των ζωνών ρυθμού.

4.13.3. Ζώνες ενέργειας

Ο μετρητής ενέργειας μετρά πόση σωματική προσπάθεια απαιτείται για την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας. Η προσπάθεια μετριέται σε watt. Το βασικό πλεονέκτημα που σας προσδίδει ο μετρητής ενέργειας είναι η ακρίβεια. Ο μετρητής ενέργειας αποκαλύπτει με ακρίβεια πόσο σκληρά ασκείστε και πόση ενέργεια παράγετε. Επίσης, είναι εύκολο να δείτε την πρόοδό σας κατά την ανάλυση των watt.

Οι ζώνες ενέργειας μπορούν να σας βοηθήσουν να ασκηθείτε με τη σωστή παραγόμενη ενέργεια.

Το Suunto Vertical διαθέτει πέντε προκαθορισμένες ζώνες ενέργειας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή μπορείτε να ορίσετε ως δικές σας.

Οι ζώνες ενέργειας είναι διαθέσιμες σε όλες τις προκαθορισμένες λειτουργίες άθλησης για την ποδηλασία, την ποδηλασία εσωτερικού χώρου και την ορεινή ποδηλασία. Για το τρέξιμο σε δρόμο και σε βουνό, πρέπει να χρησιμοποιήσετε τις συγκεκριμένες λειτουργίες άθλησης «Power» για να σας παρέχονται ζώνες ενέργειας. Εάν χρησιμοποιείτε μια προσαρμοσμένη λειτουργία άθλησης, βεβαιωθείτε ότι η λειτουργία σας χρησιμοποιεί ένα POD ενέργειας, ώστε να σας παρέχονται και ζώνες ενέργειας.

Ορίστε τις ζώνες ενέργειας που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση


Ορίστε τις ζώνες ενέργειας που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση » Ζώνες έντασης » Προηγμένες ζώνες**.

1. Αγγίξτε την άσκηση (τρέξιμο ή ποδηλασία) που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η εν λόγω άσκηση.
2. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε τις ζώνες ενέργειας.
3. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω/κάτω ή πατήστε τα πάνω ή κάτω κουμπιά και επιλέξτε τη ζώνη ενέργειας που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη ενέργειας κάνοντας κύλιση προς τα επάνω/κάτω ή πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε τη νέα τιμή ενέργειας.
6. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά ή πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την προβολή των ζωνών ενέργειας.

4.13.4. Χρήση των HR, του ρυθμού ή των ζωνών ενέργειας κατά την άσκηση

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε ένα power POD που έχετε συνδέσει με το ρολόι σας για να έχετε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε τις ζώνες ενέργειας κατά την άσκηση, δείτε 3.13. Αντιστοίχιση POD και αισθητήρων.

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 4. Καταγραφή μιας άσκησης) και έχετε επιλέξει το HR, τον ρυθμό ή τη δύναμη ως εντατικό στόχο (δείτε 4.3. Χρήση στόχων κατά την άσκηση), εμφανίζεται ένας στόχος ζώνης ενέργειας χωρισμένος σε πέντε ενότητες. Αυτές οι πέντε ενότητες εμφανίζονται στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης. Το σύστημα μέτρησης υποδεικνύει την τρέχουσα ζώνη την οποία έχετε επιλέξει σαν εντατικό στόχο φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στον μετρητή υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους της ζώνης.



Το ρολόι σας σας ειδοποιεί όταν φτάσετε στην επιλεγμένη ζώνη στόχο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ρολόι θα σας προτρέψει να επιταχύνετε ή να επιβραδύνετε, εάν οι καρδιακοί παλμοί, ο ρυθμός ή η δύναμη είναι εκτός της επιλεγμένης ζώνης στόχου.



Επιπλέον, μια ειδική οθόνη για τις ζώνες έντασης μπορεί να προστεθεί εάν προσαρμόσετε την τρέχουσα λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιείτε. Η οθόνη των ζωνών εμφανίζει την τρέχουσα ζώνη ρυθμού στο μεσαίο πεδίο, το χρονικό διάστημα κατά το οποίο βρίσκεστε στην εν λόγω ζώνη και πόσο απέχετε από την επόμενη προς τα επάνω ή προς τα κάτω ζώνη. Η μεσαία μπάρα φωτίζεται επίσης, υποδεικνύοντας ότι προπονεύστε στη σωστή ζώνη.

Στην περίληψη της προπόνησης παρέχεται αναλυτική περιγραφή του χρόνου που αφιερώσατε σε κάθε ζώνη.

5. Πλοήγηση

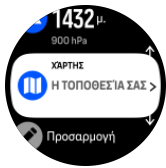
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να πλοηγηθείτε με πολλούς τρόπους. Μπορείτε, για παράδειγμα, να το χρησιμοποιήσετε για να προσανατολιστείτε σε σχέση με τον μαγνητικό βορρά, να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ή σε ένα σημείο ενδιαφέροντος (POI).

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία πλοήγησης:

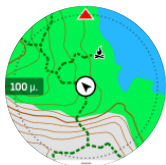
1. Από την προβολή της πρόσοψης ρολογιού, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί.

Μπορείτε επίσης να έχετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις πλοήγησης από την **6.16. οθόνη πυξίδα**.

2. Επιλέξτε **Χάρτης**.



3. Στην οθόνη του χάρτη εμφανίζεται η τρέχουσα θέση σας και η γύρω περιοχή.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν η πυξίδα δεν έχει βαθμονομηθεί, σας ζητείται να βαθμονομήσετε την πυξίδα όταν εισέρχεστε στο χάρτη.

4. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε μια λίστα συντομεύσεων. Οι συντομεύσεις δίνουν τη δυνατότητα να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις ενέργειες πλοήγησης όπως ο έλεγχος των συντεταγμένων της τρέχουσας θέσης σας ή η επιλογή μιας διαδρομής για πλοήγηση.



5.1. Χάρτες εκτός σύνδεσης

Με το Suunto Vertical μπορείτε να κατεβάσετε χάρτες εκτός σύνδεσης στο ρολόι σας, να αφήσετε το τηλέφωνό σας και να βρείτε το δρόμο σας χρησιμοποιώντας απλώς το ρολόι σας.


Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε χάρτες χωρίς σύνδεση στο ρολόι σας, πρέπει να ρυθμίσετε μια ασύρματη σύνδεση δικτύου στην εφαρμογή Suunto και να κατεβάσετε την επιλεγμένη περιοχή χάρτη στο ρολόι σας. Θα λάβετε μια ειδοποίηση στο ρολόι σας, όταν ολοκληρωθεί η λήψη του χάρτη.

Μια πιο λεπτομερής οδηγία σχετικά με τη ρύθμιση ενός ασύρματου δικτύου και τη λήψη χαρτών εκτός σύνδεσης στην εφαρμογή Suunto είναι διαθέσιμη [εδώ](#).



Επιλέξτε τους χάρτες εκτός σύνδεσης πριν από την άσκηση:

1. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί το GPS.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Χάρτης**.
3. Επιλέξτε το στίλ χάρτη που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και επιβεβαιώστε με το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση προς τα επάνω και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μετακινηθείτε στο χάρτη.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν το **Ανευσργό** έχει επιλεγεί στο μενού χάρτη, δεν θα εμφανιστεί κανένας χάρτης, παρά μόνο μια πλοήγηση ίχνους.

Επιλέξτε χάρτες χωρίς σύνδεση χωρίς άσκηση:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί.
2. Επιλέξτε **Χάρτης**.
3. Πατήστε το κάτω κουμπί, για να βγείτε από την προβολή χάρτη.
4. Επιλέξτε **Έξοδος**.

Χειρονομίες χάρτη

Πάνω κουμπί


- Πατήστε για μεγέθυνση
- Παρατεταμένο πάτημα για σμίκρυνση

Κάτω κουμπί

- Πατήστε για να ανοίξετε τις επιλογές πλοήγησης

Σαρώστε και πατήστε (αν είναι ενεργοποιημένο)

- Αγγίξτε και σύρετε τον χάρτη για να τον μετακινήσετε (αν δεν έχετε αγγίξει την οθόνη για 5 δευτερόλεπτα, ο χάρτης επιστρέφει στην τρέχουσα θέση σας)
- Πατήστε για να κεντράρετε το χάρτη γύρω από την τρέχουσα τοποθεσία σας
- Τσιμπήστε την οθόνη για να μετακινηθείτε στο χάρτη

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν το κλείδωμα κουμπιών είναι ενεργοποιημένο, δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά και τις λειτουργίες σάρωσης και πατήματος στην προβολή χάρτη.

5.2. Πλοήγηση υψόμετρου

Αν πλοηγήσετε σε μια διαδρομή που έχει πληροφορίες υψομέτρου, μπορείτε επίσης να πλοηγηθείτε με βάση την ανάβαση και κατάβαση χρησιμοποιώντας την οθόνη προφίλ υψόμετρου. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε στην οθόνη του προφίλ υψομέτρου.

Στην οθόνη προφίλ υψομέτρου εμφανίζονται οι εξής πληροφορίες:

- top: το τρέχον υψόμετρό σας
- κέντρο: προφίλ υψόμετρου που εμφανίζει την τρέχουσα τοποθεσία σας
- κάτω: υπόλοιπο ανάβασης ή κατάβασης (πατήστε την οθόνη για να αλλάξετε τις προβολές)



Εάν απομακρυνθείτε πολύ μακριά από τη διαδρομή ενώ χρησιμοποιείτε την πλοήγηση υψομέτρου, το ρολόι σας θα εμφανίσει ένα μήνυμα **Εκτός διαδρομής** στην οθόνη προφίλ υψόμετρου. Αν δείτε αυτό το μήνυμα, κάντε κύλιση στην οθόνη πλοήγησης διαδρομής για να επανέλθετε στην πορεία σας πριν συνεχίσετε με την πλοήγηση υψομέτρου.

5.3. Πλοήγηση με διόπτρευση

Η πλοήγηση με διόπτρευση είναι μια δυνατότητα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε εξωτερικούς χώρους για να ακολουθήσετε τη διαδρομή προορισμού για μια τοποθεσία που βλέπετε ή έχετε βρει στον χάρτη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα αυτόνομα ως πυξίδα ή μαζί με έντυπο χάρτη.

Εάν ορίσετε την απόσταση και το υψόμετρο του στόχου σας ενώ ορίζετε την κατεύθυνση, το ρολόι σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πλοήγηση στη συγκεκριμένη τοποθεσία-στόχο.



Για να χρησιμοποιήσετε την Πλοήγηση με διόπτρευση κατά τη διάρκεια μιας άσκησης (διατίθεται μόνο για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους):

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Πλοήγηση**.
2. Επιλέξτε **Διόπτρευση**.
3. Εάν χρειάζεται, βαθμονομήστε την πυξίδα ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη.
4. Στρέψτε το μπλε βέλος στην οθόνη προς την τοποθεσία-στόχο και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Εάν δεν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Όχι**.
6. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιβεβαιώσετε τη διόπτρευση.
7. Εάν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Ναί**.
8. Εισαγάγετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία.
9. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιβεβαιώσετε τη διόπτρευση.

Για να χρησιμοποιήσετε την Πλοήγηση με διόπτρευση χωρίς άσκηση:

1. Κάντε κύλιση στο κουμπί **Χάρτης** σύροντας προς τα πάνω ή πατώντας το κάτω κουμπί στην πρόσοψη του ρολογιού.
2. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές πλοήγησης.
3. Επιλέξτε **Πλοήγηση με διόπτρευση**.

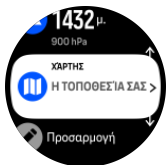
4. Εάν χρειάζεται, βαθμονομήστε την πυξίδα ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη.
5. Στρέψτε το μπλε βέλος στην οθόνη προς την τοποθεσία-στόχο και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
6. Εάν δεν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Όχι** και ακολουθήστε το μπλε βέλος στην τοποθεσία.
7. Εάν γνωρίζετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία, επιλέξτε **Ναί**.
8. Εισαγάγετε την απόσταση και το υψόμετρο για την τοποθεσία και ακολουθήστε το μπλε βέλος στην τοποθεσία. Στην οθόνη θα εμφανιστεί επίσης η απόσταση και το υψόμετρο που απομένουν στην τοποθεσία.
9. Πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Νέα διόπτευση** για να ορίσετε μια νέα διόπτευση.
10. Πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Τέλος πλοήγησης** για να τερματίσετε την πλοήγηση.

5.4. Διαδρομές

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Vertical για πλοήγηση στις διαδρομές. Σχεδιάστε τη διαδρομή σας με την εφαρμογή Suunto και μεταφέρετέ την στο ρολόι σας με τον επόμενο συγχρονισμό.

Για πλοήγηση σε μια διαδρομή:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σαρώστε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Χάρτης**.



2. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές πλοήγησης.
3. Κάντε κύλιση στην επιλογή **Διαδρομές** και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα των διαδρομών σας.
4. Κάντε κύλιση στη διαδρομή που θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.



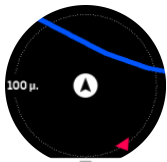
5. Επιλέξτε τη διαδρομή πατώντας το πάνω κουμπί.
6. Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης** αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη διαδρομή για άσκηση ή επιλέξτε **Μόνο πλοήγηση** αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στη διαδρομή.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στη διαδρομή, τίποτα δεν θα αποθηκευτεί ή καταγραφεί στην εφαρμογή Suunto.

7. Εάν μόνο πλοηγείστε στη διαδρομή, πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε Έξοδος για να σταματήσετε την πλοήγηση. Εάν πλοηγείστε κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε Πλοήγηση ίχνους για να σταματήσετε την πλοήγηση χωρίς να τερματίσετε την άσκηση.

Εάν οι χάρτες εκτός σύνδεσης είναι απενεργοποιημένοι, εμφανίζεται μόνο η διαδρομή. Κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τις λειτουργίες μεγέθυνσης και σμίκρυνσης. Προσαρμόστε το επίπεδο εστίασης με τα πάνω και κάτω κουμπιά.



Όταν βρίσκεστε στην οθόνη πλοήγησης διαδρομής, πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε μια λίστα συντομεύσεων. Οι συντομεύσεις σας δίνουν τη δυνατότητα να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις ενέργειες πλοήγησης, όπως να αποθηκεύετε την τρέχουσα τοποθεσία σας ή να επιλέξετε άλλη διαδρομή για πλοήγηση.

Όλες οι λειτουργίες άθλησης με GPS έχουν επίσης δυνατότητα επιλογής διαδρομής. Βλέπε 4.2. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Οδηγίες πλοήγησης

Κατά την πλοήγηση σε μια διαδρομή, το ρολόι σας βοηθά να ακολουθήσετε τη σωστή πορεία παρέχοντας πρόσθετες ειδοποιήσεις, ενώ η διαδρομή βρίσκεται σε εξέλιξη.

Για παράδειγμα, αν βγείτε εκτός διαδρομής για περισσότερα από 100 μ. (330 ft), το ρολόι σας ειδοποιεί ότι δεν ακολουθείτε τη σωστή πορεία, ενώ θα σας ενημερώσει και όταν επιστρέψετε στη σωστή διαδρομή.

Το πεδίο καθοδήγησης δείχνει την απόσταση μέχρι το επόμενο σημείο διαδρομής (αν δεν υπάρχουν σημεία διαδρομής, εμφανίζεται η απόσταση μέχρι το τέλος της διαδρομής). Όταν πλησιάσετε σε ένα σημείο αναφοράς ή POI, μια αναδυόμενη ενημέρωση σας δείχνει την απόσταση έως το επόμενο σημείο διαδρομής ή POI.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν κάνετε πλοήγηση σε μια διαδρομή που περιλαμβάνει διασταύρωση, όπως στην εικόνα 8, και στη διασταύρωση στρίψετε προς λανθασμένη κατεύθυνση, το ρολόι σας το ρολόι σας υποθέτει ότι πηγαίνετε σκόπιμα προς διαφορετική κατεύθυνση στη διαδρομή. Το ρολόι θα δείξει το νέο σημείο αναφοράς με βάση την τρέχουσα κατεύθυνση της διαδρομής. Επομένως, κατά την πλοήγηση σε μια πολύπλοκη διαδρομή, να ελέγχετε τακτικά το breadcrumb trail (την πορεία που έχετε ακολουθήσει) για να βεβαιώνετε ότι η πορεία σας είναι σωστή.

Αναλυτική πλοήγηση σε κάθε στροφή

Όταν δημιουργείτε διαδρομές στην εφαρμογή Suunto, μπορείτε να επιλέξετε να ενεργοποιήσετε τις αναλυτικές οδηγίες σε κάθε στροφή. Όταν η διαδρομή μεταφέρεται στο

ρολόι σας και χρησιμοποιείται για πλοήγηση, θα σας παρέχει αναλυτικές οδηγίες με ηχητική ειδοποίηση και πληροφορίες για το πού να στρίψετε.

5.5. Σημεία ενδιαφέροντος

Σημείο ενδιαφέροντος ή POI, είναι κάποια ιδιαίτερη περιοχή, όπως κάποιος χώρος κατασκήνωσης ή θέας κατά τη διάρκεια μίας πορείας, την οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε και να πλοηγηθείτε σε αυτήν αργότερα. Μπορείτε να δημιουργήσετε POI στην εφαρμογή Suunto από έναν χάρτη χωρίς να χρειάζεται να βρίσκεστε στην τοποθεσία POI. Η δημιουργία POI στο ρολόι σας γίνεται αποθηκεύοντας την τρέχουσα τοποθεσία σας.

Κάθε POI ορίζεται από:

- Την ονομασία του POI
- Τον τύπο του POI
- Την ημερομηνία και την ώρα που δημιουργήθηκε
- Το γεωγραφικό πλάτος
- Το γεωγραφικό μήκος
- Το υψόμετρο

Μπορείτε να αποθηκεύσετε έως 250 POI στο ρολόι σας.

5.5.1. Προσθήκη και διαγραφή POI

Μπορείτε να προσθέσετε κάποιο POI στο ρολόι σας είτε με την εφαρμογή Suunto είτε αποθηκεύοντας την τρέχουσα τοποθεσία σας στο ρολόι.

Αν είστε έξω και φοράτε το ρολόι σας και βρεθείτε σε κάποιο σημείο που θέλετε να αποθηκεύσετε ως POI, μπορείτε να το προσθέσετε απευθείας στο ρολόι σας.

Για την προσθήκη POI με το ρολόι σας:

1. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Χάρτης**.
2. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το στοιχείο **Επιλογές πλοήγησης**.
3. Επιλέξτε **Η τοποθεσία σας** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Περιμένετε μέχρι το ρολόι να ενεργοποιήσει το GPS και να εντοπίσει την τοποθεσία σας.
5. Όταν το ρολόι δείχνει το γεωγραφικό σας πλάτος και μήκος, πατήστε το πάνω κουμπί για να αποθηκεύσετε τη θέση σας ως POI και να επιλέξετε τύπο POI.
6. Από προεπιλογή, το όνομα του POI είναι ίδιο με τον τύπο του POI (με έναν αριθμό μετά). Μπορείτε να επεξεργαστείτε το όνομα αργότερα στην εφαρμογή Suunto.

Διαγραφή POIs

Μπορείτε να καταργήσετε ένα POI διαγράφοντας το POI από τη λίστα POI στο ρολόι ή διαγράφοντάς το στην εφαρμογή Suunto.

Για διαγραφή POI από το ρολόι σας:

1. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Χάρτης**.
2. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το στοιχείο **Επιλογές πλοήγησης**.
3. Επιλέξτε **POI** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση μέχρι το POI που επιθυμείτε να αφαιρέσετε από το ρολόι και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Κάντε κύλιση μέχρι το τέλος των πληροφοριών και επιλέξτε **Διαγραφή**.

Όταν διαγράψετε ένα POI από το ρολόι σας, το POI δεν διαγράφεται μόνιμα.

Για να διαγράψετε μόνιμα ένα POI, θα πρέπει να διαγράψετε το POI στην εφαρμογή Suunto.


5.5.2. Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε οποιοδήποτε POI που βρίσκεται στη λίστα των POI στο ρολόι σας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν πλοηγείστε σε κάποιο POI, το ρολόι σας χρησιμοποιεί GPS πλήρους ισχύος.

Για να πλοηγηθείτε σε ένα POI:

1. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Χάρτης**.
2. Πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το στοιχείο **Επιλογές πλοήγησης**.
3. Επιλέξτε **POI** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση μέχρι το POI στο οποίο θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Πατήστε το πάνω κουμπί η αγγίξτε το **Επιλέξτε**.
6. Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης** αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε το POI για άσκηση ή επιλέξτε **Μόνο πλοήγηση** αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στο POI.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στο POI, τίποτα δεν θα αποθηκευτεί ή καταγραφεί στην εφαρμογή Suunto.

7. Εάν μόνο πλοηγείστε στη διαδρομή, πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Τέλος πλοήγησης** για να σταματήσετε την πλοήγηση. Εάν πλοηγείστε κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Πλοήγηση ίχνους** για να σταματήσετε την πλοήγηση χωρίς να τερματίσετε την άσκηση.

Η πλοήγηση σε POI έχει δύο προβολές:


- Προβολή POI με ένδειξη κατεύθυνσης και απόστασης μέχρι το POI




- προβολή χάρτη η οποία δείχνει την τρέχουσα θέση σας σε σχέση με το POI και την πορεία με την πλοήγηση ίχνους (την πορεία που έχετε ακολουθήσει)



- Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε από τη μια προβολή στην άλλη.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν είναι ενεργοποιημένοι οι χάρτες εκτός σύνδεσης, η προβολή χάρτη θα εμφανίζει έναν λεπτομερή χάρτη του περιβάλλοντός σας.

















Στην προβολή χάρτη, άλλα POI που βρίσκονται κοντά εμφανίζονται γκρι. Στη λεπτομερή προβολή, προσαρμόζετε το επίπεδο εστίασης πατώντας το μεσαίο κουμπί και στη συνέχεια εστιάζετε ή απομακρύνετε με τα πάνω και κάτω κουμπιά.






















 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά την προβολή POI, πατήστε την οθόνη για να εμφανιστούν στην κάτω σειρά πρόσθετες πληροφορίες, όπως η διαφορά υψομέτρου μεταξύ της τρέχουσας θέσης και του POI και η εκτιμώμενη ώρα άφιξης (ETA) ή ο εκτιμώμενος χρόνος διαδρομής (ETE).


















Κατά την πλοήγηση, πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε μια λίστα συντομεύσεων. Οι συντομεύσεις σας δίνουν τη δυνατότητα γρήγορης πρόσβασης στις λεπτομέρειες του POI και σε ενέργειες όπως στην αποθήκευση της τρέχουσας θέσης σας ή την επιλογή κάποιου άλλου POI για πλοήγηση, καθώς και στον τερματισμό της πλοήγησης.

5.5.3. Τύποι POI

Οι παρακάτω τύποι POI είναι διαθέσιμοι στο Suunto Vertical:

	Εκκίνηση
	Τέλος
	Αυτοκίνητο
P	Στάθμευση
	Σπίτι
	Κτίριο
	Ξενοδοχείο
	Ξενώνας
	Κατάλυμα
	Σημείο ύπνου
	Κατασκήνωση
	Κάμπινγκ site
	Φωτιά Κατασκήνωσης
	Σταθμός βοήθειας
+	Έκτακτη ανάγκη
	Σημείο νερού
	Πληροφορίες
	Εστιατόριο

	Φαγητό
	Καφέ
	Σπήλαιο
	Βουνό
	Κορυφή
	Βράχος
	Γκρεμός
	Χιονοστιβάδα
	Κοιλάδα
	Λόφος
	Δρόμος
	Μονοπάτι
	Ποτάμι
	Νερό
	Καταρράκτης
	Ακτή
	Λίμνη
	Υποθαλάσσιο Δάσος
	Θαλάσσιο καταφύγιο
	Κοραλλιογενής ύφαλος
	Μεγάλα ψάρια
	Θαλάσσιο θηλαστικό
	Ναυάγιο
	Σημείο ψαρέματος

	Παραλία
	Δάσος
	Λιβάδι
	Ακτή
	Όρθια θέση
	Βολή
	Τρίψιμο
	Σκάρπες
	Μεγάλο θήραμα
	Μικρό θήραμα
	Πουλί
	Εκτυπώσεις
	Διασταύρωση
	Κίνδυνος
	Geocache
	Αξιοθέατο
	Trailcam

5.6. Καθοδήγηση ανάβασης

Κατά την πλοήγηση σε μια διαδρομή, η **Καθοδήγηση ανάβασης** σας παρέχει υψομετρικά δεδομένα.

Όταν σχεδιάζετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Suunto, η εφαρμογή εμφανίζει τη διαδρομή ως τμήματα, καθένα από τα οποία επισημαίνεται με χρώματα που βασίζονται στα υψομετρικά δεδομένα. Οι πέντε κατηγορίες τμημάτων είναι οι εξής:

- Επίπεδη
- Ανηφόρα
- Κατηφόρα
- Ανάβαση
- Κατάβαση



Κατά την πλοήγηση με το ρολόι, πατήστε το μεσαίο κουμπί για εναλλαγή μεταξύ των οθονών. Η προβολή καθοδήγησης ανάβασης εμφανίζει μια επισκόπηση του υψομέτρου της διαδρομής στην οποία πλοηγείστε. Εμφανίζονται οι παρακάτω πληροφορίες:

- επάνω: το τρέχον υψόμετρό σας
- κάτω από το επάνω παράθυρο: η συνολική διάρκεια της άσκησης
- κέντρο: γράφημα υψόμετρου διαδρομής
- κάτω από το γράφημα: η απόσταση που απομένει από την προγραμματισμένη διαδρομή
- κάτω αριστερά: η ολοκληρωμένη ανάβαση/κατάβαση
- κάτω δεξιά: η ανάβαση/κατάβαση που απομένει



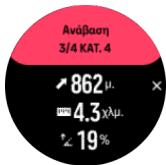
Πατήστε το πάνω κουμπί για να κάνετε ζουμ στο τμήμα όπου βρίσκεστε αυτήν τη στιγμή. Στην οθόνη τμημάτων εμφανίζονται οι παρακάτω πληροφορίες:

- επάνω: η μέση κλίση ανάβασης/κατάβασης του τρέχοντος τμήματος
- κάτω από το επάνω παράθυρο: η συνολική διάρκεια της άσκησης
- κέντρο: γράφημα υψόμετρου διαδρομής του τρέχοντος τμήματος
- κάτω από το γράφημα: η απόσταση που απομένει από το τρέχον τμήμα
- κάτω αριστερά: η ανάβαση/κατάβαση στο τρέχον τμήμα
- κάτω δεξιά: η ανάβαση/κατάβαση που απομένει από το τρέχον τμήμα



Μπορείτε να ορίσετε ρυθμίσεις καθοδήγησης ανάβασης πριν από την άσκηση και κατά τη διάρκειά της. Για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πριν από την έναρξη μιας άσκησης, κάντε κύλιση προς τα κάτω από την αρχική προβολή και ανοίξτε την επιλογή **Καθοδήγηση ανάβασης**. Για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις κατά τη διάρκεια της άσκησης, διακόψτε την άσκηση και πατήστε το κάτω κουμπί. Ανοίξτε τον Πίνακα ελέγχου όπου θα βρείτε την επιλογή **Καθοδήγηση ανάβασης**. Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τις **Ειδοποιήσεις** σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας. Ανοίξτε το στοιχείο **Τιμές κλίσης** για να επιλέξετε αν θέλετε να βλέπετε τα υψομετρικά δεδομένα σε μοίρες ή σε ποσοστά.

Εάν ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, το ρολόι θα σας ειδοποιεί για τις επερχόμενες αναβάσεις και καταβάσεις και θα σας παρέχει μια σύνοψη της επόμενης ανάβασης ή κατάβασης πριν από την έναρξή της.



5.7. Μέτρηση απόστασης

Η **Μέτρηση απόστασης** είναι ένα εργαλείο που δείχνει την ευθεία απόσταση μεταξύ της τοποθεσίας σας και οποιουδήποτε σημείου επιλέξετε στον χάρτη.

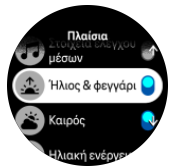
Για να χρησιμοποιήσετε τη μέτρηση απόστασης, πατήστε το κάτω κουμπί όταν βρίσκεστε στην προβολή χάρτη (κατά τη διάρκεια της άσκησης ή χωρίς άσκηση). Όταν ανοίξουν οι **Επιλογές πλοήγησης**, κάντε κύλιση προς τα κάτω και ενεργοποιήστε την επιλογή **Μέτρηση απόστασης**. Επιστρέψτε στην προβολή χάρτη και επιλέξτε οποιοδήποτε σημείο στον χάρτη για να μετρήσετε την ευθεία απόστασή του από την τρέχουσα θέση σας. Όταν δεν θα χρειάζεστε πλέον τη μέτρηση απόστασης, μπορείτε να την απενεργοποιήσετε στις Επιλογές πλοήγησης.

6. Πλαίσια

Τα πλαίσια σας δίνουν χρήσιμες πληροφορίες για τη δραστηριότητα και την προπόνησή σας. Οι οθόνες είναι προσβάσιμες από την πρόσοψη του ρολογιού, σύροντας προς τα πάνω ή πατώντας το κάτω κουμπί.

Μπορείτε να καρφитσώσετε κάποιο πλαίσιο για γρήγορη και εύκολη πρόσβαση. Επιλέξτε **Προσαρμογή** από το μενού **Πίνακας ελέγχου** ή από το μενού **Ρυθμίσεις** για να καρφитσώσετε ένα πλαίσιο.

Οι οθόνες μπορούν να ενεργοποιηθούν και να απενεργοποιηθούν από το μενού **Πίνακας ελέγχου** επιλέγοντας **Προσαρμογή** » **Πλαίσια**. Επιλέξτε ποια πλαίσια θέλετε να χρησιμοποιήσετε ενεργοποιώντας την εναλλαγή.



Μπορείτε να επιλέξετε ποια πλαίσια θέλετε να χρησιμοποιήσετε στο ρολόι σας, ενεργοποιώντας και απενεργοποιώντας τα στην εφαρμογή Suunto. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε με ποια σειρά θέλετε να εμφανίζονται τα πλαίσια στο ρολόι σας, ταξινομώντας τα στην εφαρμογή.

6.1. Καιρός

Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη καιρού.



Η οθόνη καιρού παρέχει πληροφορίες για τον τρέχοντα καιρό. Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία, την ταχύτητα και την κατεύθυνση του ανέμου και τον τρέχοντα τύπο καιρού τόσο ως κείμενο όσο και ως εικονίδιο. Οι τύποι καιρού μπορεί να είναι, για παράδειγμα, ηλιόλουστος, συννεφιασμένος, βροχερός κ.λπ.

Σαρώστε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να δείτε πιο λεπτομερή δεδομένα καιρού, όπως η υγρασία, η ποιότητα αέρα και τα δεδομένα πρόγνωσης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Βεβαιωθείτε ότι συγχρονίζετε τακτικά το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto για να λαμβάνετε τα πιο ακριβή δεδομένα καιρού.

6.2. Ηλιακή φόρτιση (ισχύει μόνο για την ηλιακή έκδοση)

Η ηλιακή έκδοση του Suunto Vertical διαθέτει λειτουργία ηλιακής φόρτισης που θα φορτίζει το ρολόι σας όταν εκτίθεται στο φως. Ορισμένες προσόψεις ρολογιών διαθέτουν ένα εικονίδιο επιπλοκής που δείχνει πόση ηλιακή ενέργεια συλλέγεται αυτή τη στιγμή.

Σε μια ηλιόλουστη μέρα, ο ήλιος μπορεί να προσφέρει στο ρολόι σας 30% περισσότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια της προπόνησης και ακόμη περισσότερη στη λειτουργία χρόνου (υπολογισμοί που έγιναν με επίδραση 50 000 lux).

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην αφήνετε το ρολόι σας στο άμεσο ηλιακό φως για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια ημερών με υψηλές θερμοκρασίες, καθώς μπορεί να προκληθεί ζημιά στο ρολόι.

Εκτός από τα εικονίδια επιπλοκών στα καντράν του ρολογιού, υπάρχει ένα ηλιακό μενού όπου εμφανίζονται πρόσθετα δεδομένα. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και κάντε κύλιση στο ηλιακό μενού.



✍ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην χρησιμοποιείτε κάλυμμα οθόνης ή κάτι παρόμοιο πάνω από την οθόνη του ρολογιού σας, διότι μπορεί να επηρεάσει την ηλιακή φόρτιση.

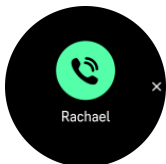
6.3. Ειδοποίηση και κατάσταση

Εάν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto, μπορείτε, για παράδειγμα, να λαμβάνετε ειδοποιήσεις για εισερχόμενες κλήσεις και μηνύματα κειμένου στο ρολόι σας.

Όταν συνδέετε το ρολόι σας με την εφαρμογή, οι ειδοποιήσεις είναι ενεργοποιημένες από προεπιλογή. Μπορείτε να τις απενεργοποιήσετε από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Ειδοποιήσεις**.

✍ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα μηνύματα που έχετε λάβει από άλλες εφαρμογές, που χρησιμοποιούνται για επικοινωνία, ενδέχεται να μην είναι συμβατά με το Suunto Vertical.

Όταν υπάρχει ειδοποίηση, εμφανίζεται μια αναδυόμενη οθόνη στην πρόσοψη του ρολογιού.



Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να αφαιρέσετε το αναδυόμενο παράθυρο. Αν το μήνυμα δεν χωράει στην οθόνη, πατήστε το κάτω κουμπί ή σαρώστε προς τα πάνω για να μετακινηθείτε στο πλήρες κείμενο.

Παρακάτω **Ενέργειες**, μπορείτε να αλληλεπιδράσετε με την ειδοποίηση (οι διαθέσιμες επιλογές ποικίλλουν ανάλογα με το τηλέφωνό σας και το ποια από τις εφαρμογές κινητής τηλεφωνίας σας έστειλε την ειδοποίηση).

Για εφαρμογές που χρησιμοποιούνται για επικοινωνίες, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να στείλετε **Γρήγορη απάντηση**. Μπορείτε να επιλέξετε και να τροποποιήσετε τα προκαθορισμένα μηνύματα στην εφαρμογή Suunto.

Ιστορικό ειδοποιήσεων


Αν έχετε μη αναγνωσμένες ειδοποιήσεις ή αναπάντητες κλήσεις στην κινητή συσκευή σας, μπορείτε να τις προβάλετε στο ρολόι σας.

Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στην οθόνη ειδοποιήσεων και, στη συνέχεια, πατήστε το κάτω κουμπί για να μετακινηθείτε στο ιστορικό ειδοποιήσεων.

Το ιστορικό ειδοποιήσεων διαγράφεται, όταν ελέγχετε τα μηνύματα στο κινητό σας τηλέφωνο.

6.4. Στοιχεία ελέγχου μέσων

Το Suunto Vertical μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο της μουσικής, των podcast και των άλλων μέσων που αναπαράγονται στο τηλέφωνό σας ή που μεταδίδονται από το τηλέφωνό σας σε άλλη συσκευή. Η οθόνη με τα στοιχεία ελέγχου μέσων είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή, αλλά μπορεί να απενεργοποιηθεί σύροντας προς τα πάνω από την πρόσοψη του ρολογιού και επιλέγοντας **Στοιχεία ελέγχου μέσων**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με το τηλέφωνό σας προκειμένου να χρησιμοποιήσετε τα Στοιχεία ελέγχου μέσων.


Για να αποκτήσετε πρόσβαση στα στοιχεία ελέγχου μέσων, πατήστε το κάτω κουμπί στην πρόσοψη του ρολογιού ή, κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να εμφανιστεί η οθόνη με τα στοιχεία ελέγχου μέσων.



Στην οθόνη ελέγχου μέσων, τα κουμπιά εκτελούν τις ακόλουθες λειτουργίες:

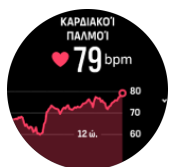
- **Αναπαραγωγή/Παύση:** Πάνω κουμπί
- **Επόμενο κομμάτι/επεισόδιο:** Επάνω κουμπί (παρατεταμένο πάτημα)
- **Προηγούμενο κομμάτι/επεισόδιο και ένταση:** Κάτω κουμπί (ανοίγει τις επιλογές ελέγχου μέσων)

Πατήστε το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την οθόνη ελέγχου μέσων.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν το ρολόι σας διαθέτει οθόνη αφής, τα στοιχεία ελέγχου μέσων μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν πατώντας τα εικονίδια στην οθόνη.

6.5. Καρδιακοί παλμοί

Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη καρδιακών παλμών (HR).



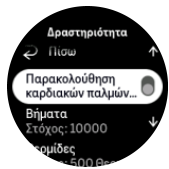
Η οθόνη καρδιακών παλμών παρέχει ένα γρήγορο στιγμιότυπο των καρδιακών παλμών σας και ένα 12ωρο γράφημα του καρδιακού σας ρυθμού. Το γράφημα αυτό καταρτίζεται χρησιμοποιώντας το μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας βασισμένο σε χρονικά διαστήματα των 24 λεπτών.

Ο ελάχιστος καρδιακός παλμός σας από τις τελευταίες 12 ώρες αποτελεί μια καλή ένδειξη της κατάστασης ανάκαμψής σας. Αν είναι υψηλότερος από τον φυσιολογικό, πιθανώς να μην έχετε ανακτήσει ακόμα πλήρως τις δυνάμεις σας από την τελευταία σας προπόνηση.

Αν καταγράψετε μια άσκηση, οι τιμές των ημερήσιων καρδιακών παλμών αντανακλούν τον αυξημένο καρδιακό παλμό και την κατανάλωση θερμίδων από την προπόνησή σας. Ωστόσο, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι το γράφημα και οι ρυθμοί κατανάλωσης αποτελούν τις μέσες τιμές. Αν η μέγιστη τιμή των καρδιακών παλμών σας είναι 200 bpm κατά τη διάρκεια της άσκησης, το γράφημα δεν εμφανίζει αυτήν τη μέγιστη τιμή, αλλά τη μέση τιμή από τα 24 λεπτά κατά τα οποία επιτύχατε αυτήν τη μέγιστη τιμή.

Για να δείτε την οθόνη με τις τιμές των ημερήσιων καρδιακών παλμών, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη δυνατότητα των ημερήσιων καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη δυνατότητα από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Δραστηριότητα**.

Με ενεργοποιημένο αυτό το χαρακτηριστικό, το ρολόι σας ενεργοποιεί τον οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών σε τακτική βάση για να ελέγξει τους καρδιακούς παλμούς σας. Αυτό αυξάνει ελαφρώς την κατανάλωση ενέργειας μπαταρίας.

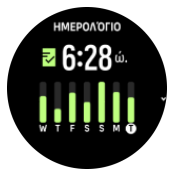


Όταν ενεργοποιηθεί, το ρολόι σας χρειάζεται 24 λεπτά για να ξεκινήσει να προβάλλει πληροφορίες καρδιακών παλμών.

Πραγματοποιήστε σάρωση προς τα δεξιά ή πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να επιστρέψετε στην προβολή πρόσοψης του ρολογιού.

6.6. Ημερολόγιο

Το ρολόι σας παρέχει μια επισκόπηση της αθλητικής σας δραστηριότητας μέσω ενός βιβλίου καταγραφής.



Στο βιβλίο καταγραφής μπορείτε να δείτε μια περίληψη της τρέχουσας εβδομάδας προπόνησής σας. Η περίληψη περιλαμβάνει τη συνολική διάρκεια και μια επισκόπηση των ημερών άσκησης.

Αν σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω, να λάβετε πληροφορίες σχετικά με το ποιες δραστηριότητες έχετε κάνει και πότε. Αν επιλέξετε κάποια από τις δραστηριότητες αυτές πατώντας το μεσαίο κουμπί, θα λάβετε ακόμα περισσότερες λεπτομέρειες, ενώ θα αποκτήσετε επίσης τη δυνατότητα να διαγράψετε τη συγκεκριμένη δραστηριότητα από το βιβλίο καταγραφής σας.

6.7. Ήλιος & σελήνη

Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη Ήλιος & σελήνη. Το ρολόι σας θα σας δώσει πληροφορίες για το πότε είναι η επόμενη δύση ή ανατολή του ήλιου, ανάλογα με το ποιο θα συμβεί πρώτο.

Αν επιλέξετε την οθόνη, θα λάβετε περισσότερες λεπτομέρειες, όπως την ώρα που ο ήλιος ανατέλλει και δύει, καθώς και την τρέχουσα φάση της σελήνης.



6.8. Βήματα και θερμίδες

Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί μέχρι να δείτε τα συνολικά βήματα και τις εκτιμώμενες θερμίδες σας για την ημέρα.

Το ρολόι σας παρακολουθεί το συνολικό επίπεδο δραστηριότητάς σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αποτελεί σημαντικό παράγοντα ανεξάρτητα από το εάν επιθυμείτε απλά να διατηρείτε μια καλή φυσική κατάσταση ή προπονείστε για έναν μελλοντικό αγώνα.

Είναι καλό να είστε αθλητικοί, αλλά όταν προπονείστε σκληρά θα πρέπει να έχετε μέρες ανάπαυσης με χαμηλή δραστηριότητα.

Πραγματοποιείται αυτόματη επαναφορά του μετρητή δραστηριότητας τα μεσάνυχτα, σε καθημερινή βάση. Στο τέλος της εβδομάδας (Κυριακή) το ρολόι παρέχει μια σύνοψη της δραστηριότητάς σας, παρουσιάζοντας τον μέσο όρο σας για την εβδομαδιαία και ημερήσια απόδοσή σας.

Το ρολόι σας μετρά τα βήματά σας χρησιμοποιώντας ένα επιταχυνσιόμετρο. Η συνολική μέτρηση των βημάτων είναι σωρευτική για 24/7, ενώ πραγματοποιείται επίσης εγγραφή των προπονήσεων και άλλων δραστηριοτήτων. Με ορισμένα, ωστόσο, αθλήματα, όπως είναι η κολύμβηση και η ποδηλασία, δεν είναι δυνατή η μέτρηση των βημάτων.

Η επάνω τιμή στην οθόνη δείχνει το συνολικό αριθμό βημάτων για εκείνη την ημέρα και η κάτω τιμή είναι η εκτιμώμενη ποσότητα ενεργών θερμίδων που έχετε κάψει μέχρι στιγμής κατά τη διάρκεια της ημέρας. Κάτω από αυτόν μπορείτε να δείτε τον συνολικό αριθμό θερμίδων που έχετε κάψει. Το σύνολο περιλαμβάνει τόσο τις ενεργές θερμίδες όσο και τον Βασικό μεταβολικό Ρυθμό (βλέπε παρακάτω).

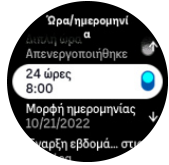


Οι μισοί δακτύλιοι στην οθόνη υποδεικνύουν πόσο κοντά βρίσκεστε στους καθημερινούς σας στόχους δραστηριότητας. Οι στόχοι αυτοί μπορούν να προσαρμοστούν στις προσωπικές σας προτιμήσεις (δείτε παρακάτω).

Μπορείτε επίσης να ελέγξετε τα βήματα και τις θερμίδες που κάψατε τις τελευταίες επτά ημέρες σαρώνοντας προς τα πάνω από την οθόνη.

Στόχοι δραστηριότητας

Είναι δυνατή η προσαρμογή των ημερήσιων στόχων σας τόσο όσον αφορά τα βήματα όσο και τις θερμίδες σύροντας προς τα πάνω από την οθόνη. Οι ημερήσιοι στόχοι σας μπορούν να προσαρμοστούν και στο μενού **Ρυθμίσεις** » **Δραστηριότητα**.



Όταν ρυθμίζετε τους στόχους των βημάτων σας, ορίζετε τον συνολικό αριθμό των βημάτων για την ημέρα.

Ο συνολικός αριθμός των θερμίδων που καίτε ανά ημέρα βασίζεται σε δύο παράγοντες: τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό σας (BMR) και τη σωματική σας δραστηριότητα.



Ο BMR σας αντιστοιχεί στον αριθμό των θερμίδων τις οποίες καίει το σώμα σας όταν βρίσκεται σε ανάπαυση. Αυτές είναι οι θερμίδες που χρειάζεται το σώμα σας για να παραμένει ζεστό και να εκτελεί τις βασικές λειτουργίες όπως το ανοιγοκλείσιμο των ματιών σας ή ο σφυγμός. Ο αριθμός αυτός βασίζεται στο προσωπικό προφίλ σας, συμπεριλαμβανομένων παραγόντων όπως η ηλικία και το φύλο.

Όταν ορίζετε έναν στόχο όσον αφορά τις θερμίδες, ορίζετε πόσες θερμίδες επιθυμείτε να κάψετε σε συνδυασμό με τον BMR σας. Αυτές είναι οι γνωστές ενεργές θερμίδες. Ο δακτύλιος γύρω από την ένδειξη της δραστηριότητας προχωρά σύμφωνα με τον αριθμό των ενεργών θερμίδων που καίτε κατά τη διάρκεια της ημέρας συγκριτικά με τον στόχο σας.

6.9. Αποκατάσταση, προπόνηση

Στην οθόνη προπόνησης αποκατάστασης απεικονίζονται η τρέχουσα φυσική σας κατάσταση και τα συναισθήματά σας κατά τις προπονήσεις της τελευταίας εβδομάδας καθώς και των τελευταίων 6 εβδομάδων. Έχετε υπόψη ότι για να λάβετε αυτά τα δεδομένα, θα πρέπει να καταγράφετε πώς αισθάνεστε μετά από κάθε προπόνηση. Βλ. 4.12. *Συναισθήματα*.



Στην οθόνη αυτή, θα αναφέρεται επίσης το πώς η κατάσταση της ανάκαμψής σας αντιστοιχεί στον τρέχοντα φόρτο προπόνησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ανατρέξτε στο www.suunto.com ή στην εφαρμογή Suunto για να μάθετε περισσότερα για την έννοια της ανάλυσης του φόρτου προπόνησης της Suunto.

6.10. Αποκατάσταση, HRV (Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών)

Η μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV) είναι μια μέτρηση της χρονικής μεταβολής μεταξύ των καρδιακών παλμών και η τιμή της είναι ένας καλός δείκτης πρόβλεψης της συνολικής σας υγείας και ευεξίας.



Το HRV σας βοηθά να κατανοήσετε την κατάσταση ανάκαμψής σας, υπολογίζει την ένταση της φυσικής και πνευματικής σας δραστηριότητας και υποδεικνύει πόσο έτοιμο είναι το σώμα σας για προπόνηση.

Για να μπορέσετε να λάβετε μια πραγματική μέση τιμή HRV, θα χρειαστεί να παρακολουθείτε τον ύπνο σας τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ώστε να καθοριστεί το εύρος των τιμών HRV.

Οι διαφορετικές καταστάσεις και συνθήκες, όπως μια χαλαρωτική περίοδος διακοπών, η σωματική και πνευματική κόπωση ή η εμφάνιση γρίπης, μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές στο HRV.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ανατρέξτε στο www.suunto.com ή στην εφαρμογή Suunto για να μάθετε περισσότερα για την αποκατάσταση του HRV.

6.11. Πρόοδος

Στην οθόνη προόδου παρέχονται δεδομένα που σας βοηθούν να αυξήσετε τον φόρτο της προπόνησής σας μέσα σε ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, είτε πρόκειται για τη συχνότητα είτε για τη διάρκεια είτε για την ένταση της προπόνησής σας.



Η κάθε προπόνηση λαμβάνει έναν βαθμό έντασης προπόνησης (TSS) (ανάλογα με τη διάρκεια και την έντασή της) και βάσει αυτής της τιμής υπολογίζεται ο φόρτος προπόνησης για βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους μέσους όρους. Από αυτήν την τιμή TSS, το ρολόι σας μπορεί να υπολογίσει το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης (που ορίζεται ως VO_2max) και το CTL (Χρόνιος φόρτος προπόνησης).


Ο ρυθμός προόδου είναι ένας δείκτης μέτρησης που παρακολουθεί τον ρυθμό της αύξησης ή μείωσης της φυσικής σας κατάστασης σε καθορισμένο χρονικό διάστημα.


Το επίπεδο αερόβιας φυσικής κατάστασης ορίζεται ως VO_2max (μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου), μια ευρέως αναγνωρισμένη μέτρηση για την αερόβια ικανότητα αντοχής. Με άλλα λόγια, η VO_2max υποδεικνύει πόσο καλά μπορεί το σώμα σας να χρησιμοποιεί το οξυγόνο. Όσο μεγαλύτερη είναι η VO_2max , τόσο καλύτερη είναι η χρήση του οξυγόνου.

Η εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης βασίζεται στην ανίχνευση απόκρισης καρδιακού ρυθμού στη διάρκεια κάθε καταγεγραμμένης προπόνησης τρεξίματος ή περπατήματος. Για την εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης, καταγράψτε

μια άσκηση τρεξίματος ή περπατήματος, διάρκειας τουλάχιστον 15 λεπτών ενώ φοράτε το Suunto Vertical σας.

Η οθόνη προβάλλει επίσης την εκτιμώμενη ηλικία βάσει της φυσικής σας κατάστασης. Η ηλικία βάσει της φυσικής κατάστασης αποτελεί μια τιμή μέτρησης που επαναπροσδιορίζει την τιμή VO_2max σε όρους ηλικίας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η βελτίωση της VO_2max είναι καθαρά ατομική υπόθεση και εξαρτάται από παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο, τα γονίδια και το αθλητικό υπόβαθρο. Αν βρίσκεστε ήδη σε πολύ καλή φυσική κατάσταση, η αύξηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης θα είναι πιο αργή. Αν αρχίσατε τώρα να ασκείστε τακτικά, μπορεί να παρατηρήσετε ταχεία αύξηση φυσικής κατάστασης.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ανατρέξτε στο www.suunto.com ή στην εφαρμογή Suunto για να μάθετε περισσότερα για την έννοια της ανάλυσης του φόρτου προπόνησης της Suunto.

6.12. Προπόνηση

Στην οθόνη προπόνησης παρέχονται πληροφορίες σχετικά με τον φόρτο προπόνησης για την τρέχουσα εβδομάδα και επίσης σχετικά με τη συνολική διάρκεια όλων των προπονήσεών σας.




Στην οθόνη αυτή παρέχονται επίσης πληροφορίες σχετικά με τη φυσική σας κατάσταση, το αν έχει αρχίσει να μειώνεται η φυσική σας κατάσταση, το αν διατηρείστε σε φόρμα ή αν κάνετε παραγωγική προπόνηση τη δεδομένη στιγμή.

Η τιμή του χρόνιου φόρτου προπόνησης (CTL) είναι ένας σταθμισμένος μέσος όρος του μακροχρόνιου TSS (Βαθμός έντασης προπόνησης). Όσο περισσότερες προπονήσεις κάνετε, τόσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Η τιμή του ATL (Φόρτος προπόνησης υψηλής έντασης) είναι ο σταθμισμένος μέσος όρος του TSS σε διάστημα 7 ημερών και ουσιαστικά παρακολουθεί πόση κόπωση αισθάνεστε τη δεδομένη στιγμή.

Η τιμή του TSB (Διαφορά έντασης προπόνησης) αποτυπώνει τη φυσική σας κατάσταση, που είναι ουσιαστικά η διαφορά ανάμεσα στην τιμή του μακροπρόθεσμου, χρόνιου φόρτου προπόνησης (CTL) και του βραχυπρόθεσμου φόρτου προπόνησης υψηλής έντασης (ATL).

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ανατρέξτε στο www.suunto.com ή στην εφαρμογή Suunto για να μάθετε περισσότερα για την έννοια της ανάλυσης του φόρτου προπόνησης της Suunto.

6.13. Ύπνος

Ο καλός ύπνος είναι σημαντικός για ένα υγιές μυαλό και σώμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να παρακολουθείτε τον ύπνο σας και να καταγράψετε πόσο κοιμάστε κατά μέσο όρο.

Όταν φοράτε το ρολόι σας την ώρα του ύπνου, το Suunto Vertical παρακολουθεί τον ύπνο σας βάσει των δεδομένων του επιταχυνσιόμετρου.

Για να παρακολουθήσετε τον ύπνο σας:

1. Μεταβείτε στις ρυθμίσεις του ρολογιού σας, κάντε κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **Ύπνος** και πατήστε το μεσαίο κουμπί (ή ενεργοποιήστε την παρακολούθηση ύπνου από το πλαίσιο ύπνου).
2. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Παρακολούθηση ύπνου**.



3. Εισαγάγετε τις ώρες που πέφτετε για ύπνο και τις ώρες που ξυπνάτε σύμφωνα με το κανονικό πρόγραμμα ύπνου σας.

Αφού ορίσετε την ώρα που πάτε για ύπνο, μπορείτε να επιλέξετε να θέσετε το ρολόι σας σε λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια του ύπνου και επίσης να επιλέξετε αν θέλετε να μετρά το Οξυγόνο αίματος κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Το βήμα 3 πιο πάνω καθορίζει την ώρα που πάτε για ύπνο. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί αυτό το διάστημα για να καθορίσει το πότε κοιμάστε (όταν είστε ξαπλωμένοι) και αναφέρει όλο τον χρόνο που κοιμηθήκατε συνεχόμενα. Για παράδειγμα, αν σηκωθείτε για να πιείτε νερό το βράδυ, το ρολόι σας μετράει τον χρόνο, αφού σηκωθήκατε, ως συνεχή ύπνο.

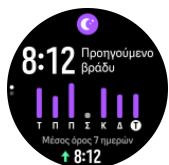
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν πάτε για ύπνο πριν την κανονική σας ώρα και ξυπνήσετε μετά την κανονική σας ώρα, το ρολόι δεν μετράει αυτά τα χρονικά διαστήματα ως συνεχή ύπνο. Πρέπει να ορίσετε τις ώρες ύπνου σας σύμφωνα με το νωρίτερο που μπορείτε να πάτε για ύπνο και το αργότερο που μπορείτε να ξυπνήσετε.

Μόλις ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου, μπορείτε επίσης να θέσετε τον στόχο ύπνου. Ο μέσος ενήλικας χρειάζεται 7 με 9 ώρες ύπνου την ημέρα, αν και ο ιδανικός αριθμός ωρών ύπνου μπορεί να διαφέρει από τα κανονικά όρια.

Συνήθειες ύπνου

Μόλις ξυπνήσετε, σας υποδέχεται με μια περίληψη του ύπνου σας. Για παράδειγμα, η περίληψη περιλαμβάνει τη συνολική διάρκεια του ύπνου σας καθώς και μια εκτίμηση του χρόνου που ήσασταν ξύπνιοι (που κινούσασταν στο κρεβάτι) και τον χρόνο που βρισκόσασταν σε βαθύ ύπνο (καμία κίνηση).

Εκτός από την περίληψη ύπνου, μπορείτε να παρακολουθήσετε τις συνολικές συνήθειες ύπνου σας με το πλαίσιο ύπνου. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **Ύπνος**. Η πρώτη προβολή σας δείχνει τον τελευταίο σας ύπνο και ένα γράφημα των τελευταίων επτά ημερών.



Ενώ βρίσκεστε στην οθόνη ύπνου, μπορείτε να σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω για να δείτε τις λεπτομέρειες του τελευταίου σας ύπνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλες οι μετρήσεις ύπνου βασίζονται μόνο στις κινήσεις, κατά συνέπεια είναι μόνο εκτιμήσεις και μπορεί να μην εκφράζουν τις πραγματικές συνήθειες ύπνου σας.

Ποιότητα ύπνου

Εκτός από τη διάρκεια, το ρολόι σας μπορεί επίσης να αξιολογήσει την ποιότητα του ύπνου παρακολουθώντας την μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια του ύπνου. Η μεταβλητότητα είναι μια ένδειξη για το πόσο καλά σας βοηθά ο ύπνος να ξεκουραστείτε και να ανακάμψετε. Η ποιότητα του ύπνου εμφανίζεται σε μια κλίμακα από το 0 έως το 100 στην περίληψη του ύπνου, με το 100 να είναι η καλύτερη ποιότητα.

Μέτρηση των καρδιακών παλμών, του οξυγόνου του αίματος και της μεταβλητότητας των καρδιακών παλμών (HRV) ενώ κοιμάστε

Αν φοράτε το ρολόι σας κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορείτε να λαμβάνετε πρόσθετες πληροφορίες για τους καρδιακούς παλμούς σας, για το HRV και για το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας (πρέπει να ενεργοποιηθεί η λειτουργία στις ρυθμίσεις παρακολούθησης ύπνου) ενώ κοιμάστε. Για να μείνουν ενεργοποιημένοι οι οπτικοί καρδιακοί παλμοί κατά τη διάρκεια της νύχτας, βεβαιωθείτε ότι οι ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί έχουν ενεργοποιηθεί (δείτε 6.5. *Καρδιακοί παλμοί*).

Αυτόματη λειτουργία Μην Ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη ρύθμιση Μην Ενοχλείτε για να ενεργοποιήσετε αυτόματα τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε, ενώ κοιμάστε.

6.14. Δυνάμεις

Οι δυνάμεις σας αποτελούν μια καλή ένδειξη για τα επίπεδα ενέργειας του σώματός σας και μεταφράζονται στην ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε την καταπόνηση και να αντεπεξέρχεστε στις καθημερινές προκλήσεις.

Η καταπόνηση και η φυσική δραστηριότητα εξαντλούν τις δυνάμεις σας, ενώ η ξεκούραση και η ανάκαμψη τις αποκαθιστούν. Ο καλός ύπνος αποτελεί σημαντικό στοιχείο για τη διασφάλιση ότι το σώμα σας έχει τις απαραίτητες δυνάμεις.


Όταν τα επίπεδα των δυνάμεών σας είναι υψηλά, πιθανότατα θα αισθάνεστε ξεκούραστοι και δραστήριοι. Αν πάτε για τρέξιμο με υψηλό επίπεδο δυνάμεων, θα τα πάτε περίφημα, επειδή το σώμα σας θα έχει την ενέργεια που χρειάζεται για να προσαρμοστεί και, συνεπώς, να βελτιωθεί.

Η δυνατότητα παρακολούθησης των δυνάμεών σας μπορεί να σας βοηθήσει στη συνετή διαχείριση και χρήση τους. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε τα επίπεδα δυνάμεών σας ως οδηγό για τον εντοπισμό παραγόντων καταπόνησης, προσωπικών στρατηγικών ενίσχυσης της ανάκαμψης, καθώς και για την αναγνώριση της σημασίας της καλής διατροφής.

Η καταπόνηση και η ανάκαμψη χρησιμοποιεί ενδείξεις οπτικού αισθητήρα καρδιακών παλμών και, για να έχετε πρόσβαση σε αυτές κατά τη διάρκεια της ημέρας, η ρύθμιση ημερήσιων καρδιακών παλμών θα πρέπει να είναι ενεργοποιημένη, δείτε 6.5. *Καρδιακοί παλμοί*.

Είναι σημαντικό οι τιμές Μέγ. καρδ. παλμ. και Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης να έχουν ρυθμιστεί έτσι ώστε να συμφωνούν με τους καρδιακούς παλμούς σας προκειμένου να εξασφαλίσετε ότι λαμβάνετε ακριβείς μετρήσεις. Από προεπιλογή, η τιμή Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης ορίζεται σε 60 bpm και η τιμή Μέγ. καρδ. παλμ. βασίζεται στην ηλικία σας.

Αυτές οι τιμές HR μπορούν να αλλάξουν εύκολα στις ρυθμίσεις από τις επιλογές **Γενικά** -> **Προσωπικές**.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Χρησιμοποιήστε τους ελάχιστους καρδιακούς παλμούς που καταγράφηκαν κατά τη διάρκεια του ύπνου σας για να ορίσετε την τιμή Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης.


Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη πόρων.



Το χρώμα γύρω από το εικονίδιο του πλαισίου υποδεικνύει το συνολικό επίπεδο των πόρων σας. Αν είναι πράσινος, σημαίνει ότι έχετε ανακτήσει τις δυνάμεις σας. Η κατάσταση σας ενημερώνει για την τρέχουσα κατάστασή σας (ενεργή, ανενεργή, σε ανάκαμψη ή αγχωμένη). Το ραβδόγραμμα δείχνει τις δυνάμεις σας τις τελευταίες 16 ώρες και η ποσοστιαία τιμή είναι μια εκτίμηση του τρέχοντος επιπέδου των πόρων σας.

6.15. Υψόμετρο & βαρόμετρο

Το Suunto Vertical μετρά διαρκώς την απόλυτη τιμή πίεσης του αέρα μέσω του ενσωματωμένου αισθητήρα πίεσης. Με βάση αυτήν τη μέτρηση και τις τιμές αναφοράς του υψομέτρου, υπολογίζει το υψόμετρο ή την πίεση του αέρα.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Διατηρείτε την περιοχή γύρω από τις δύο οπές του αισθητήρα της ατμοσφαιρικής πίεσης στην αριστερή πλευρά του ρολογιού σας μακριά από σκόνη και άμμο. Μην εισάγετε αντικείμενα στις οπές γιατί μπορεί να καταστραφεί ο αισθητήρας.

Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη Υψόμετρο & βαρόμετρο. Η οθόνη έχει τρεις προβολές στις οποίες μπορείτε να έχετε πρόσβαση σύροντας το δάχτυλό σας προς τα πάνω και προς τα κάτω. Η πρώτη προβολή εμφανίζει το τρέχον υψόμετρο.



Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω για να δείτε τη βαρομετρική πίεση και το γράφημα της τάσης του βαρόμετρου.



Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ξανά για να δείτε τη θερμοκρασία.

Σύρετε δεξιά ή πατήστε το μεσαίο κουμπί για επιστροφή.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε ρυθμίσει σωστά την τιμή αναφοράς του υψομέτρου (δείτε 3.18. Υψομετρητής). Το υψόμετρο της τρέχουσας τοποθεσίας σας μπορείτε να το

πληροφορηθείτε από τοπογραφικούς χάρτες ή ηλεκτρονικές υπηρεσίες χαρτών όπως είναι το Google Maps.

Οι αλλαγές στις τοπικές καιρικές συνθήκες θα επηρεάσουν τις ενδείξεις υψομέτρου. Αν τα τοπικά καιρικά φαινόμενα μεταβάλλονται συχνά, θα πρέπει να αναθεωρείτε τακτικά την τιμή αναφοράς του υψομέτρου, κατά προτίμηση πριν ξεκινήσετε το επόμενο ταξίδι σας.

Αυτόματο προφίλ υψομετρητή-βαρομέτρου

Οι μεταβολές των καιρικών φαινομένων και του υψομέτρου προκαλούν αλλαγή στην ατμοσφαιρική πίεση. Για να διαχειριστεί αυτήν την αλλαγή, το Suunto Vertical αλλάζει αυτόματα ερμηνεύοντας τις αλλαγές στην ατμοσφαιρική πίεση ως αλλαγές στο υψόμετρο ή τα καιρικά φαινόμενα ανάλογα με την κίνησή σας.

Αν το ρολόι σας εντοπίσει κάθετη κίνηση, αλλάζει σε μέτρηση υψομέτρου. Όταν εμφανίζεται το γράφημα υψομέτρου, ενημερώνεται με μέγιστη καθυστέρηση 10 δευτερολέπτων.

Εάν το υψόμετρό σας είναι σταθερό (λιγότερο από 5 μέτρα κάθετης κίνησης εντός διαστήματος 12 λεπτών), το ρολόι σας ερμηνεύει όλες τις μεταβολές της πίεσης ως μεταβολές του καιρού και προσαρμόζει ανάλογα το γράφημα του βαρομέτρου.

6.16. Πυξίδα

Suunto Vertical διαθέτει πυξίδα με γυροσκόπιο που σας επιτρέπει να προσανατολιζέστε σε σχέση με τον μαγνητικό βορρά. Η πυξίδα με αντιστάθμιση κλίσης σας προσφέρει ακριβείς ενδείξεις ακόμη και στην περίπτωση που η πυξίδα δεν βρίσκεται σε οριζόντια θέση.

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στην πυξίδα σύροντας προς τα επάνω από την πρόσοψη του ρολογιού ή πατώντας το κάτω κουμπί.

Η οθόνη της πυξίδας περιλαμβάνει τις εξής πληροφορίες:

- Βέλος στραμμένο προς τον μαγνητικό βορρά.
- Απόλυτο αριθμητικό πορείας
- Πορεία σε μοίρες
- Υψόμετρο
- Βαρομετρική πίεση



Για να εξέλθετε από την οθόνη πυξίδας, σύρετε προς τα δεξιά ή χρησιμοποιήστε το μεσαίο κουμπί.

Όταν είστε στην οθόνη πυξίδας, μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα πάνω από το κάτω μέρος της οθόνης ή να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε μία λίστα με συντομεύσεις. Οι συντομεύσεις δίνουν τη δυνατότητα να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις ενέργειες πλοήγησης όπως ο έλεγχος των συντεταγμένων της τρέχουσας θέσης σας ή η επιλογή μιας διαδρομής για πλοήγηση.

Κάνετε κύλιση προς τα κάτω ή πατήστε το πάνω κουμπί για έξοδο από τη λίστα συντομεύσεων.

6.16.1. Βαθμονόμηση πυξίδας

Αν η πυξίδα δεν είναι βαθμονομημένη, θα σας ζητηθεί να τη βαθμονομήσετε, όταν βρεθείτε στην οθόνη πυξίδας.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η πυξίδα βαθμονομείται μόνη της κατά τη χρήση, αλλά αν το ρολόι επηρεαστεί από ισχυρά μαγνητικά πεδία ή ένα δυνατό χτύπημα, η πυξίδα μπορεί να δείξει λάθος κατεύθυνση. Κάντε μια νέα βαθμονόμηση για να επιλύσετε αυτό το πρόβλημα.

6.16.2. Ρύθμιση απόκλισης

Για να εξασφαλίσετε σωστές ενδείξεις της πυξίδας, πρέπει να ορίσετε με ακρίβεια την τιμή απόκλισης.

Οι έντυποι χάρτες δείχνουν τον πραγματικό Βορρά. Ωστόσο, οι πυξίδες δείχνουν το μαγνητικό Βορρά- μια περιοχή πάνω από τη Γη όπου ασκείται η δύναμη των μαγνητικών πεδίων της Γης. Επειδή ο μαγνητικός Βορράς και ο πραγματικός Βορράς δεν βρίσκονται στο ίδιο σημείο, θα πρέπει να ορίσετε στην πυξίδα αυτήν την απόκλιση. Η γωνία μεταξύ του μαγνητικού και του πραγματικού βορρά ορίζει την απόκλιση.

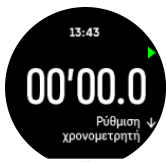
Η τιμή της απόκλισης εμφανίζεται στους περισσότερους χάρτες. Η θέση του μαγνητικού βορρά αλλάζει κάθε χρόνο, έτσι, μπορείτε να βρείτε την πιο ακριβή και ενημερωμένη τιμή απόκλισης σε ιστοσελίδες, όπως www.magnetic-declination.com).

Ωστόσο, οι χάρτες προσανατολισμού έχουν σχεδιαστεί με βάση το μαγνητικό Βορρά. Αν χρησιμοποιείτε κάποιον χάρτη προσανατολισμού, θα πρέπει να απενεργοποιήσετε τη διόρθωση απόκλισης ορίζοντας την τιμή απόκλισης στις 0 μοίρες.

Μπορείτε να ορίσετε την τιμή απόκλισης από τις ρυθμίσεις, **Ρυθμίσεις** στην ενότητα **Πλοήγηση** » **Απόκλιση**.

6.17. Χρονόμετρο

Το ρολόι σας διαθέτει χρονόμετρο και χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τη βασική μέτρηση του χρόνου. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί μέχρι να δείτε την οθόνη του χρονομέτρου.

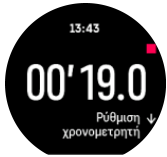


Κατά την πρώτη είσοδο στην οθόνη, εμφανίζεται το χρονόμετρο. Στη συνέχεια, το ρολόι απομνημονεύει αυτό που χρησιμοποιήσατε την τελευταία φορά, δηλαδή το χρονόμετρο ή το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.

Σαρώστε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων **ΡΥΘΜΙΣΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΤΗ** όπου μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις του χρονομέτρου.

Χρονόμετρο

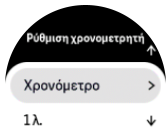
Ξεκινήστε και σταματήστε το χρονόμετρο πατώντας το επάνω κουμπί. Μπορείτε να το συνεχίσετε ξαναπατώντας το επάνω κουμπί. Μηδενίστε πατώντας το κάτω κουμπί.



Εξέλθετε από το χρονόμετρο σύροντας προς τα δεξιά ή χρησιμοποιήστε το μεσαίο κουμπί.

Χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης

Στο οθόνη του χρονόμετρου, σαρώστε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων. Από εκεί, μπορείτε να επιλέξετε μια προκαθορισμένη αντίστροφη μέτρηση ή να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη αντίστροφη μέτρηση.



Μπορείτε να σταματήσετε ή να μηδενίσετε, εφόσον χρειάζεται, με το πάνω και το κάτω κουμπί.

Εξέλθετε από το χρονόμετρο σύροντας προς τα δεξιά ή πατώντας το μεσαίο κουμπί.

6.18. Οξυγόνο αίματος

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Το Suunto Vertical δεν είναι ιατρική συσκευή και το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα που υποδεικνύεται από το Suunto Vertical δεν προορίζεται για διαγνωστικούς σκοπούς ή για την παρακολούθηση ασθενειών.

Μπορείτε να μετρήσετε τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα σας με το Suunto Vertical. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη Οξυγόνο αίματος.

Τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα μπορούν να δώσουν ένδειξη υπερβολικής άσκησης ή κόπωσης και η μέτρηση μπορεί επίσης να αποτελέσει χρήσιμη ένδειξη της προόδου εγκλιματισμού σε μεγάλο υψόμετρο.

Τα κανονικά επίπεδα οξυγόνου στο αίμα είναι μεταξύ 96% και 99% στο επίπεδο της θάλασσας. Σε μεγάλα υψόμετρα, οι υγιείς τιμές ενδέχεται να είναι ελαφρώς χαμηλότερες. Ο επιτυχής εγκλιματισμός σε μεγάλα υψόμετρα αυξάνει την τιμή και πάλι.

Πώς να μετρήσετε τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα σας:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη Οξυγόνο αίματος.
2. Επιλέξτε **Μέτρηση τώρα**.
3. Κρατήστε το χέρι σας ακίνητο, ενώ το ρολόι πραγματοποιεί μέτρηση.
4. Αν η μέτρηση αποτυγχάνει, ακολουθήστε τις οδηγίες του ρολογιού.
5. Όταν η μέτρηση ολοκληρωθεί, θα εμφανιστεί η τιμή του οξυγόνου του αίματος.

Μπορείτε επίσης να μετρήσετε το επίπεδο του οξυγόνου στο αίμα σας, κατά τη διάρκεια του 6.13. Ύπνος.


7. Οδηγοί SuuntoPlus™

Οι οδηγοί SuuntoPlus™ προσφέρουν σε πραγματικό χρόνο οδηγίες μέσα από το ρολόι σας Suunto σχετικά με τα αγαπημένα σας αθλήματα και τις υπαίθριες δραστηριότητές σας. Μπορείτε επίσης να βρείτε νέους οδηγούς από το SuuntoPlus™ Store ή να δημιουργήσετε νέους με εργαλεία όπως το workout planner της εφαρμογής Suunto.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με όλους τους διαθέσιμους οδηγούς και τον τρόπο συγχρονισμού των οδηγιών τρίτων συνεργατών με τη συσκευή σας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Για να επιλέξετε SuuntoPlus™ τους οδηγούς στο ρολόι σας:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **SuuntoPlus™**.
2. Κάντε κύλιση στον οδηγό που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Επιστρέψτε στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
4. Πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στον οδηγό SuuntoPlus™ ο οποίος εμφανίζεται σε μεμονωμένη προβολή.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Βεβαιωθείτε ότι το Suunto Vertical έχει την πιο πρόσφατη έκδοση λογισμικού και ότι έχετε συγχρονίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto.


8. SuuntoPlus™ εφαρμογές αθλημάτων

Οι εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™ προσφέρουν στο Suunto Vertical νέα εργαλεία και νέες πληροφορίες για να σας δώσουν έμπνευση και νέους τρόπους να απολαύσετε τον δραστήριο τρόπο ζωής σας. Μπορείτε να βρείτε νέες αθλητικές εφαρμογές από το SuuntoPlus™ Store όπου δημοσιεύονται νέες εφαρμογές για το Suunto Vertical σας. Επιλέξτε αυτά που θεωρείτε ενδιαφέροντα και συγχρονίστε τα με το ρολόι σας για να απολαμβάνετε περισσότερο τις ασκήσεις σας!

Για να χρησιμοποιήσετε τις εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα κάτω και επιλέξτε **SuuntoPlus™**.
2. Επιλέξτε την εφαρμογή αθλημάτων που θέλετε.
3. Εάν η εφαρμογή αθλημάτων χρησιμοποιεί μια εξωτερική συσκευή ή έναν αισθητήρα, θα πραγματοποιήσει τη σύνδεση αυτόματα.
4. Κάντε κύλιση προς τα πάνω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στην εφαρμογή αθλημάτων SuuntoPlus™ η οποία εμφανίζεται σε μεμονωμένη προβολή.
6. Αφού διακόψετε την καταγραφή της άσκησης, μπορείτε να βρείτε το αποτέλεσμα της εφαρμογής αθλημάτων SuuntoPlus™ στην περίληψη, εφόσον υπάρχει σχετικό αποτέλεσμα.

Μπορείτε να επιλέξετε ποιες εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™ θέλετε να χρησιμοποιήσετε στο ρολόι με την εφαρμογή Suunto. Επισκεφθείτε την τοποθεσία Suunto.com/Suuntoplus για να δείτε ποιες αθλητικές εφαρμογές είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Βεβαιωθείτε ότι το Suunto Vertical έχει την πιο πρόσφατη έκδοση λογισμικού και ότι έχετε συγχρονίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto.

9. Φροντίδα και υποστήριξη

9.1. Οδηγίες χειρισμού


Χειριστείτε τη μονάδα με προσοχή – μην τη χτυπάτε ή τη ρίχνετε κάτω.

Υπό κανονικές συνθήκες, το ρολόι δεν θα χρειαστεί επισκευή. Θα πρέπει τακτικά να ξεπλένετε τη μονάδα με καθαρό νερό και μαλακό σαπούνι και να καθαρίζετε προσεκτικά το περίβλημα με ένα υγρό, απαλό πανί ή με δέρμα σαμουά.

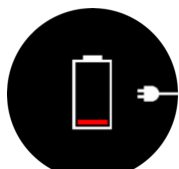
Να χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια αξεσουάρ Suunto - τυχόν ζημιές που προκαλούνται από τη χρήση μη γνήσιων αξεσουάρ δεν θα καλύπτονται από την εγγύηση.

9.2. Μπαταρία

Η διάρκεια λειτουργίας μετά από μια φόρτιση εξαρτάται από τον τρόπο και τις συνθήκες χρήσης του ρολογιού. Σε συνθήκες χαμηλής θερμοκρασίας, για παράδειγμα, η διάρκεια μιας απλής φόρτισης μειώνεται. Γενικά, η χωρητικότητα των επαναφορτιζόμενων μπαταριών μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε περίπτωση ασυνήθιστης μείωσης της δυναμικότητας λόγω ελαττωματικής μπαταρίας, η Suunto καλύπτει την αντικατάσταση της μπαταρίας για ένα έτος ή για 300 φορτίσεις το μέγιστο, ό,τι ισχύσει πρώτο.

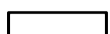
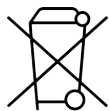
Όταν το επίπεδο της μπαταρίας είναι κάτω από 20% και στη συνέχεια κάτω από 5%, εμφανίζεται στο ρολόι ένα εικονίδιο χαμηλής μπαταρίας. Αν το επίπεδο της μπαταρίας πέσει πολύ, το ρολόι μπαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και εμφανίζεται ένα εικονίδιο φόρτισης.



Χρησιμοποιήστε το καλώδιο USB για να φορτίσετε το ρολόι σας. Μόλις το επίπεδο της μπαταρίας ανέβει αρκετά, το ρολόι σταματά να είναι σε λειτουργία χαμηλής ισχύος.

9.3. Απόρριψη

Απορρίψτε τη συσκευή με τον κατάλληλο τρόπο, όπως θα κάνατε μια κάποιο άλλο απόβλητο ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Μην την πετάξετε στα σκουπίδια. Αν θέλετε, μπορείτε να την επιστρέψετε στον πλησιέστερο αντιπρόσωπο της Suunto.



10. Αναφορά

10.1. Συμμόρφωση

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμμόρφωση και τεχνικές προδιαγραφές, βλέπε “Ρυθμιστικές πληροφορίες και πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια του προϊόντος” που παρέχονται μαζί με το Suunto Vertical ή διατίθενται στο www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Δια του παρόντος, η Suunto Oy δηλώνει ότι ο ραδιοφωνικός εξοπλισμός τύπου OW222 συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ηλεκτρονική τοποθεσία: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 09/2024

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