

SUUNTO VERTICAL

คู่มือการใช้งาน

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

4.2.2. เกษะคิดเส้นทาง.....	22
4.3. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย.....	22
4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่.....	23
4.5. การออกกำลังกายมัลติสปอร์ต.....	23
4.6. การคำนวณขั้นต้นและการคำนวณแบบบางเงือก.....	24
4.7. การว่ายน้ำ.....	25
4.8. การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา.....	25
4.9. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ.....	26
4.10. ธีมการแสดงผล.....	26
4.11. แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง.....	27
4.12. ความรู้สึท.....	27
4.13. โชนเข้มขัน.....	27
4.13.1. โชนอัตราการเต้นของหัวใจ.....	28
4.13.2. โชนวางระยะ.....	29
4.13.3. โชนใช้กำลัง.....	30
4.13.4. การใช้โชนอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือโชนใช้กำลังขณะออกกำลังกาย.....	30
5. การนำทาง.....	32
5.1. แผนทีออฟไลน์.....	32
5.2. การนำทางในทีสูง.....	33
5.3. แบร้งนำทาง.....	33
5.4. เส้นทาง.....	34
5.5. จุดสนใจ.....	36
5.5.1. การเพิ่มและลบจุดสนใจ.....	36
5.5.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ.....	36
5.5.3. ประเภทจุดสนใจ.....	37
5.6. แนวทางช่วงไตขึ้นสูง.....	40
5.7. ด้ววัระยะ.....	41
6. วิดเจ็ด.....	42
6.1. สภาพอากาศ.....	42
6.2. การซาร์จพลังงานแสงอาทิตย์ (ใช้ได้กับรุ่น โชลาร์เท่านั้น).....	42
6.3. การแจ้งเตือนและสถานะ.....	43
6.4. การควบคุมสื่อ.....	43
6.5. อัตราการเต้นของหัวใจ.....	43
6.6. สมุดบันทึก.....	44
6.7. พระจันทร์และพระอาทิตย์.....	44
6.8. จำนวนก้าวและแคลอรี.....	45
6.9. การฝึกเพื่อการฟื้นตัว.....	46
6.10. การฟื้นสภาพ HRV (ความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ).....	46
6.11. ความลึบหน้า.....	46
6.12. การฝึก.....	47
6.13. นอนหลับ.....	47

6.14. ทรัพย์สิน	48
6.15. ความสูงและความกดอากาศ	49
6.16. เข็มทิศ	50
6.16.1. การปรับเทียบเข็มทิศ	50
6.16.2. การตั้งค่าการเบี่ยงเบน	50
6.17. ตัวจับเวลา	51
6.18. ออกซิเจนในเลือด	51
7. คู่มือ SuuntoPlus™	53
8. แอปกีฬา SuuntoPlus™	54
9. การดูแลและให้บริการ	55
9.1. แนวทางการใช้งาน	55
9.2. แบตเตอรี่	55
9.3. การกำจัดทิ้ง	55
10. อ่างอิง	56
10.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ	56
10.2. CE	56

1. ความปลอดภัย

ประเภทของข้อควรระวังด้านความปลอดภัย



คำเตือน: - ใช้ร่วมกับขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต



ข้อควรระวัง: - ใช้ร่วมกับขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่จะส่งผลให้เกิดความเสียหายกับผลิตภัณฑ์



หมายเหตุ: - ใช้เพื่อเน้นข้อมูลที่สำคัญ



เคล็ดลับ: - ใช้สำหรับเคล็ดลับเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีใช้คุณสมบัติและฟังก์ชันของอุปกรณ์

ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย



คำเตือน: เก็บสาย USB ให้ห่างจากอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เครื่องกระตุ้นหัวใจ คีบอร์ด บัตรเครดิตและสิ่งอื่นที่คล้ายกัน ช่องต่ออุปกรณ์สาย USB จะมีแม่เหล็กกำลังสูงซึ่งอาจรบกวนการทำงานของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และสิ่งอื่นที่จัดเก็บข้อมูลด้วยแม่เหล็ก



คำเตือน: อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม หากเกิดกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้ผลิตภัณฑ์และรีบปรึกษาแพทย์ทันที



คำเตือน: ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม โปรแกรมออกกำลังกายเสมอ การออกกำลังกายหักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้



คำเตือน: ใช้เพื่อกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น



คำเตือน: อย่าเชื่อถือ GPS หรืออายุการใช้งานแบตเตอรี่ของผลิตภัณฑ์เพียงอย่างเดียว ใช้แผนที่และอุปกรณ์สำรองอื่นๆ ด้วยเสมอเพื่อความปลอดภัยของคุณ



ข้อควรระวัง: ใช้สายชาร์จที่ให้มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ทุกครั้งที่จะชาร์จ Suunto Vertical ของคุณ



ข้อควรระวัง: ห้ามใช้ตัวทำละลายใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย



ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารกำจัดแมลงใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย



ข้อควรระวัง: ห้ามทิ้งอุปกรณ์ แต่ให้จัดเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



ข้อควรระวัง: ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์ตกหล่นเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายได้



ข้อควรระวัง: สายรัดผ้าที่เป็นสีอาจเปื้อนเสื้อผ้าหรือผิวหนัง เมื่อใช้ใหม่ๆ หรือเปียก



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

2. เริ่มต้นใช้งาน

เริ่มใช้ Suunto Vertical ครั้งแรกได้ง่ายและรวดเร็ว

1. กดปุ่มบนค้ำเพื่อกระตุ้นการทำงานของนาฬิกา
2. แตะหน้าจอเพื่อเริ่มต้นตัวช่วยการตั้งค่า



3. เลือกภาษาของคุณโดยการปิดขึ้นหรือลงและแตะที่ภาษา



4. ทำตามตัวช่วยสร้างเพื่อตั้งค่าเริ่มต้นให้เสร็จสมบูรณ์ ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลือกค่า แตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อยอมรับค่าและไปที่ขั้นตอนถัดไป



ข้อควรระวัง: ใช้สายชาร์จที่ให้มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ทุกครั้งที่จะชาร์จ Suunto Vertical ของคุณ

2.1. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม

Suunto Vertical มีหน้าจอสัมผัสและปุ่ม 3 ปุ่มที่ใช้เพื่อนำทางผ่านหน้าจอและคุณสมบัติ

ปิดและแตะ

- ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนไปมาในหน้าจอและเมนู
- ปิดขวาและซ้ายเพื่อเลื่อนย้อนกลับและไปข้างหน้าในหน้าจอ
- แตะเพื่อเลือกรายการ

ปุ่มบน

- กดเพื่อเลื่อนขึ้นดูมุมมองและเมนู
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้ำไว้เพื่อกำหนดและเปิดทางลัด

ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเลือกรายการ
- กดค้ำไว้เพื่อกลับไปเมนูการตั้งค่า
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดเพื่อเปิดวิดเจ็ตที่ปักหมุดไว้
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้ำไว้เพื่อเปิดเมนูการตั้งค่า

ปุ่มล่าง

- กดเพื่อเลื่อนลงดูมุมมองและเมนู
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้ำไว้เพื่อกำหนดและเปิดทางลัด

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย:

ปุ่มบน

- กดเพื่อหยุดชั่วคราวและกลับมาทำกิจกรรมต่อ
- กดค้ำไว้เพื่อเปลี่ยนกิจกรรม

ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ
- กดค้างไว้เพื่อย้อนกลับไปไปที่การแสดงผลก่อนหน้า

ปุ่มล่าง

- กดเพื่อตั้งรอบ
- กดค้างไว้เพื่อเปิดแผงควบคุมที่คุณจะพบตัวเลือกการออกกำลังกาย
- เมื่อหยุดทำกิจกรรมชั่วคราว กดเพื่อสิ้นสุดหรือยกเลิกกิจกรรม

2.2. การปรับการตั้งค่า

คุณสามารถปรับการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดได้โดยตรงในนาฬิกา

วิธีปรับการตั้งค่า:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มกลางค้างไว้
2. เลื่อนเมนูการตั้งค่าโดยการบิดขึ้น/ลง หรือกดปุ่มบนหรือปุ่มล่าง



3. เลือกการตั้งค่าโดยแตะชื่อการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลางเมื่อการตั้งค่าไฮไลต์อยู่ ย้อนกลับไปในเมนูโดยบิดทางขวาหรือเลือก **ย้อนกลับ**
4. สำหรับการตั้งค่าที่มีช่วงค่า ให้เปลี่ยนค่าโดยการบิดขึ้น/ลง หรือกดปุ่มบนหรือปุ่มล่าง



5. สำหรับการตั้งค่าที่มีเพียงสองค่า เช่น เปิดหรือปิด ให้เปลี่ยนค่าโดยแตะที่การตั้งค่าหรือกดปุ่มกลาง



2.3. การอัปเดตซอฟต์แวร์

การอัปเดตซอฟต์แวร์ช่วยเพิ่มการปรับปรุงที่สำคัญและคุณสมบัติใหม่ ๆ ให้กับนาฬิกาของคุณ Suunto Vertical จะอัปเดตโดยอัตโนมัติหากเชื่อมต่อกับแอป Suunto

เมื่อมีการอัปเดตและนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับแอป Suunto การอัปเดตซอฟต์แวร์จะดาวน์โหลดลงในนาฬิกาโดยอัตโนมัติ สถานะของการดาวน์โหลดนี้สามารถดูได้ในแอป Suunto

เมื่อดาวน์โหลดซอฟต์แวร์ลงในนาฬิกาแล้ว นาฬิกาจะอัปเดตตัวเองในช่วงกลางคืนตามเท่าที่ระดับแบตเตอรี่อย่างน้อย 20% และไม่มีภาระบันทึกการออกกำลังกายในขณะเดียวกัน

หากคุณต้องการติดตั้งการอัปเดตด้วยตนเองก่อนที่จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติในตอนกลางคืน ให้ไปที่ การตั้งค่า > ทั่วไป แล้วเลือก การอัปเดตซอฟต์แวร์

 **หมายเหตุ:** เมื่อการอัปเดตเสร็จสมบูรณ์บันทึกประจำวันจะปรากฏในแอป Suunto

2.4. แอป Suunto

ด้วยแอป Suunto คุณสามารถเสริมประสบการณ์ในการใช้งาน Suunto Vertical ของคุณได้ จับคู่นาฬิกากับแอปบนมือถือเพื่อซิงค์กิจกรรม สร้างการออกกำลังกาย รับการแจ้งเตือนทางโทรศัพท์มือถือ ข้อมูลเชิงลึก และอื่นๆ



หมายเหตุ: คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่

วิธีจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto:

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



หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้บางอย่างอาจต้องการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wi-Fi หรือเครือข่ายมือถือ อาจมีค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เรียกเก็บจากผู้ให้บริการ

2.5. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลจากข้อมือเป็นวิธีตรวจอัตราการเต้นของหัวใจได้ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่นาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์และผิว ไม่ว่าจะบางแค่ไหนก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แขน โดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่นาฬิกาตามปกติ เช่น เซ็นเซอร์จะอ่านการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ยังมีเนื้อเยื่อให้อ่านได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งให้ผลดีขึ้นเท่านั้น
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เช่น เซ็นเซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้บ้าง การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
- ผิวหนังและรอยสักอาจปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัลขาดความน่าเชื่อถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคัลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำ
- ขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจได้เร็วขึ้น



คำเตือน: คุณสมบัตินี้วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลอาจไม่แม่นยำสำหรับผู้ใช้ทุกคนในทุกกิจกรรม อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสรีรวิทยาที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัล



คำเตือน: ใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์



คำเตือน: ปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้



คำเตือน: อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

3. การตั้งค่า

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิด การตั้งค่า



เคล็ดลับ: จากหน้าปัดนาฬิกา คุณสามารถกดปุ่มล่างและเลือก **แผงควบคุม** จาก **วิดเจ็ต** เพื่อเข้าถึงการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดได้

หากคุณต้องการเข้าถึงการตั้งค่าและ/หรือคุณสมบัติบางอย่างอย่างรวดเร็ว คุณสามารถปรับแต่งลำดับของปุ่มบนและปุ่มล่างได้ (จากมุมมองหน้าปัดนาฬิกา) และสร้างทางลัดไปยังการตั้งค่าคุณสมบัติที่มีประโยชน์ที่สุดได้

เลือก **ปรับแต่ง** ใน การตั้งค่า หรือใน แผงควบคุม ตามด้วย **ทางลัดด้านบน** และ **ทางลัดด้านล่าง** และเลือกการตั้งค่า/คุณสมบัติที่ปุ่มบนและปุ่มล่างจะนำมาใช้เมื่อกดค้างไว้

3.1. ปุ่มและการล็อกหน้าจอ

ในขณะที่บันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถล็อกปุ่มได้โดยกดปุ่มล่างค้างไว้และสลับเปิด **ล็อกปุ่ม** เมื่อล็อกแล้ว คุณจะใช้ปุ่มไม่ได้อีก (สร้างรอบ หยุดชั่วคราว หรือจบการออกกำลังกาย ฯลฯ) แต่จะเปลี่ยนมุมมองการแสดงผลได้ และเปิดไฟพื้นหลังโดยการกดปุ่มใดก็ได้ถ้าเปิดไฟพื้นหลังไว้ในโหมดอัตโนมัติ

หากต้องการปลดล็อกทุกอย่าง ให้กดปุ่มล่างอีกครั้งและสลับปิด ล็อกปุ่ม



เคล็ดลับ: คุณสามารถกำหนดทางลัดของปุ่มล่างสำหรับการล็อกปุ่มและหน้าจอได้ด้วยการกดปุ่มเดียวเมื่อคุณไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย เลือก **ล็อกปุ่ม** ในส่วน **ปรับแต่ง** > **ทางลัดด้านล่าง** แล้วคุณสามารถล็อกและปลดล็อกปุ่มและหน้าจอได้จากหน้าปัดนาฬิกาด้วยการกดปุ่มล่างค้างไว้

เมื่อคุณไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย หน้าจอจะไม่ทำงานและหรี่แสงลงหลังจากไม่มีกิจกรรมเป็นเวลาหนึ่งนาที กดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดใช้หน้าจออีกครั้ง

หน้าจอจะเข้าสู่โหมดนอนหลับ (ว่างเปล่า) หลังจากไม่มีการใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง หน้าจอจะเปิดอีกครั้งเมื่อมีการเคลื่อนไหว ดู 3.2. **แสงไฟพื้นหลังอัตโนมัติ** หากต้องการข้อมูลลักษณะของหน้าจอ

3.2. แสงไฟพื้นหลังอัตโนมัติ

ไฟพื้นหลังมีคุณสมบัติสามอย่างที่ คุณสามารถปรับได้: ระดับความสว่าง (ความสว่าง), วิธีเปิดใช้งานไฟพื้นหลังสแตนด์บาย (สแตนด์บาย) และต้องการให้ไฟพื้นหลังเปิดใช้งานเมื่อคุณยกและหมุนข้อมือหรือไม่ (**ยกขึ้นเพื่อปลุก**)

คุณสมบัติไฟพื้นหลังสามารถปรับเปลี่ยนได้จากการตั้งค่าใน **ทั่วไป** » **แสดงผล**

- การตั้งค่า ความสว่าง กำหนดความเข้มข้นโดยรวมของแสงไฟพื้นหลัง ได้แก่ ต่ำ, ปานกลาง หรือ สูง
- การตั้งค่า สแตนด์บาย จะควบคุมความสว่างของหน้าจอเมื่อไม่มีการเปิดไฟพื้นหลังที่ใช้งานอยู่ (เช่น ถูกกระตุ้น โดยการกดปุ่ม) สามารถสลับเปิดหรือปิด สแตนด์บาย:
 - **เปิด:** ไฟสแตนด์บายเปิดไว้ตลอดเวลา
 - **ปิด:** ไฟสแตนด์บายดับ

คุณสมบัติ ยกขึ้นเพื่อปลุก เปิดใช้งานไฟพื้นหลังเมื่อยกข้อมือขึ้นเพื่อดูนาฬิกา สามตัวเลือกของ ยกขึ้นเพื่อปลุก ได้แก่:

- **สูง:** การยกข้อมือขึ้นจะเป็นการเปิดใช้งานไฟพื้นหลังความเข้มข้นสูง
- **ต่ำ:** การยกข้อมือขึ้นจะเป็นการเปิดใช้งานไฟพื้นหลังความเข้มข้นต่ำ โปรดทราบว่าความเข้มข้นนี้จะเหมือนกับความเข้มข้นของไฟสแตนด์บาย กล่าวคือหากไฟสแตนด์บายถูกตั้งค่าเป็นเปิด การยกข้อมือขึ้นจะไม่ทำให้แสงเปลี่ยนไป
- **ปิด:** การยกข้อมือขึ้นจะไม่เกิดอะไรขึ้นเลย



หมายเหตุ: คุณยังสามารถตั้งค่าไฟพื้นหลังให้เปิดตลอดเวลาได้อีกด้วย เลื่อนไปที่ **ไฟหน้าจอ** ใน การตั้งค่า หรือใน แผงควบคุม และสลับสวิทช์เพื่อบังคับให้เปิดไฟพื้นหลัง

3.3. โทนเสียงและการสั่น

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

ไปที่ส่วน **โทน** คุณจะมีตัวเลือกต่อไปนี้:

- **เปิดทั้งหมด:** เหตุการณ์ทั้งหมดทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- **ปิดทั้งหมด:** ไม่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- **ปุ่มเปิด:** เหตุการณ์ทั้งหมดนอกเหนือจากการกดปุ่มจะทำให้เกิดการแจ้งเตือน

เมื่อสลับ การสั่น คุณจะสามารถสลับเปิดและปิดการสั่นได้

ไปที่ส่วน **สัญญาณปลุก** คุณจะมีตัวเลือกต่อไปนี้:

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

3.4. การเชื่อมต่อ Bluetooth

Suunto Vertical ใช้เทคโนโลยี Bluetooth เพื่อส่งและรับข้อมูลจากอุปกรณ์มือถือของคุณเมื่อคุณจับสุนัขพิกากับแอป Suunto เป็นเทคโนโลยีเดียวกันที่ใช้เมื่อจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

หากคุณไม่ต้องการให้หน้าพิกปรากฏให้เครื่องสแกน Bluetooth เห็น ให้เปิดหรือปิดการตั้งค่าการค้นพบได้จากที่ตั้งค่าในส่วน **การเชื่อมต่อ >> ค้นพบ**



Bluetooth ยังสามารถปิดได้โดยการเปิดโหมดใช้งาน โหมดเครื่องบิน โปรดดู 3.5. **โหมดเครื่องบิน**

3.5. โหมดเครื่องบิน

เปิดโหมดเครื่องบินเมื่อต้องการส่งสัญญาณ ไร้สาย คุณสามารถเปิดหรือปิดโหมดเครื่องบินจากการตั้งค่าใน **การเชื่อมต่อ**



หมายเหตุ: หากต้องการจับคู่ทุกอย่างกับอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องปิด โหมดเครื่องบินก่อนถ้าคุณเปิดไว้

3.6. โหมดห้ามรบกวน

โหมด ห้ามรบกวน คือการตั้งค่าที่ปิดเสียงและการสั่นทั้งหมดและหรือหน้าจอล โหมดนี้ถือเป็นตัวเลือกที่มีประโยชน์มากเมื่อใส่หน้ากาก เช่น ในโรงพยาบาลหรือเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุณต้องการให้หน้ากากทำงานตามปกติแต่เงียบ

วิธีเปิด/ปิดโหมดห้ามรบกวน:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มล่างและเปิด **แผงควบคุม** จากรายการวิดเจ็ต
2. เลื่อนลงไปที่ **ห้ามรบกวน**
3. แตะหรือกดปุ่มกลางเพื่อเปิดใช้งานโหมด ห้ามรบกวน

หากคุณตั้งนาฬิกาปลุกไว้ นาฬิกาจะส่งเสียงเตือนตามปกติและปิดการทำงานของโหมด ห้ามรบกวน เว้นแต่ว่าคุณจะเลื่อนปลุก

3.7. การแจ้งเตือนให้ลุกขึ้นยืน

การเคลื่อนไหวเป็นประจำมีประโยชน์มากสำหรับคุณ ด้วย Suunto Vertical คุณสามารถเปิดการแจ้งเตือนให้ลุกขึ้นยืนเพื่อเตือนให้คุณได้ขยับตัวเล็กน้อย หากคุณนั่งนานเกินไป

จากการตั้งค่า ให้เลือก กิจกรรม แล้วสลับเปิด การแจ้งเตือนให้ขึ้นขึ้น

หากคุณนั่งอยู่กับที่เป็นเวลา 2 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน นาฬิกาจะแจ้งเตือนให้คุณลุกขึ้นขึ้นและขยับตัวเล็กน้อย

3.8. ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ เพื่อค้นหาโทรศัพท์ของคุณเมื่อจำไม่ได้ว่าอยู่ที่ไหน Suunto Vertical ของคุณสามารถเรียกโทรศัพท์ได้ หากมีการเชื่อมต่อกันอยู่ เนื่องจาก Suunto Vertical ใช้ Bluetooth เพื่อเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ของคุณ โทรศัพท์จึงต้องอยู่ในระยะสัญญาณ Bluetooth เพื่อให้ค้นหาโทรศัพท์ได้

เพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัติค้นหาโทรศัพท์ของคุณ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มล่างและเปิด **แผงควบคุม** จากรายการวิดเจ็ต
2. เลื่อนลงไปที่ **ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ**
3. เริ่มเรียกโทรศัพท์โดยแตะที่ชื่อฟังก์ชันหรือกดปุ่มกลาง
4. กดปุ่มล่างเพื่อหยุดการเรียก

3.9. เวลาและวันที่

คุณจะตั้งเวลาและวันที่ในช่วงเริ่มต้นใช้งานนาฬิกา หลังจากนั้น นาฬิกาจะใช้เวลา GPS เพื่อปรับค่าชดเชยเวลาเอง

เมื่อคุณจับคู่กับแอป Suunto แล้ว นาฬิกาของคุณจะได้รับการอัปเดตเวลา วันที่ เขตเวลา และเวลาออมแสงจากอุปกรณ์มือถือ

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

คุณสามารถปรับเวลาและวันที่ด้วยตัวเองจากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » เวลา/วันที่ ซึ่งใช้เปลี่ยนรูปแบบวันและเวลาได้อีกด้วย

นอกจากเวลาหลักแล้ว คุณยังใช้การแสดงผลเวลาถ่วงน้ำหนักเพื่อติดตามเวลาในสถานที่ต่างๆ ได้ เช่น ในขณะที่เดินทาง ในส่วน **ทั่วไป** » เวลา/วันที่ ให้แตะที่ **เวลาถ่วงน้ำหนัก** เพื่อตั้งเขตเวลาโดยการเลือกตำแหน่ง

3.9.1. นาฬิกาปลุก

นาฬิกาของคุณมีนาฬิกาปลุกที่สามารถส่งเสียงครั้งเดียวหรือปลุกซ้ำในวันที่กำหนดให้ เปิดใช้งานสัญญาณเตือนจากการตั้งค่าในส่วน **นาฬิกาปลุก**

นอกจากเสียงเตือนแบบมาตรฐานแล้ว คุณจะเห็นการเตือนแบบปรับได้ตามข้อมูลพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก ดูที่ 3.15.1. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก

วิธีตั้งเวลาปลุกตามต้องการ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มล่างและเปิด **แผงควบคุม** จากรายการวิดเจ็ต
2. เลือก **นาฬิกาปลุก**
3. เลือก **ตั้งสัญญาณเตือนใหม่**
4. ขั้นแรกให้เลือกความถี่ของเวลาปลุกที่ต้องการ มีตัวเลือกดังนี้:

ครั้งหนึ่ง: เสียงปลุกจะดังหนึ่งครั้งใน 24 ชั่วโมงถัดไปตามเวลาที่กำหนด

วันธรรมดา: เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์

ประจำวัน: เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันทุกวันในสัปดาห์



5. ตั้งชั่วโมงและนาที แล้วออกจากการตั้งค่า



เมื่อเสียงปลุกดัง คุณสามารถปิดการปลุกหรือเลือกตัวเลือกเลื่อนการปลุกได้ เวลาเลื่อนการปลุกคือ 10 นาทีและสามารถตั้งซ้ำๆ ได้ 10 ครั้ง



ถ้าปล่อยให้เสียงปลุกดังต่อ นาฬิกาจะเลื่อนปลุกโดยอัตโนมัติเมื่อผ่านไป 30 วินาที

3.10. ภาษาและระบบหน่วยวัด

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

3.11. หน้าปัดนาฬิกา

Suunto Vertical มาพร้อมกับหน้าปัดนาฬิกาหนึ่งรูปแบบตามค่าเริ่มต้น คุณสามารถติดตั้งหน้าปัดนาฬิการูปแบบอื่นๆ ทั้งแบบดิจิทัลและอนาล็อกจาก SuuntoPlus™ Store ในแอป Suunto ได้

วิธีเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา:

1. เปิด SuuntoPlus™ Store และติดตั้งหน้าปัดนาฬิกาที่คุณชื่นชอบบนนาฬิกาของคุณ
2. ซิงค์นาฬิกากับแอป
3. เปิด **ปรับแต่ง** จากการตั้งค่าในนาฬิกาหรือใน แผลงควบคุม
4. เลื่อนไปที่ **หน้าปัดนาฬิกา** แล้วแตะหรือกดปุ่มกลางเพื่อเข้าสู่



5. ปิดขึ้นและลงเพื่อเลื่อนดูตัวอย่างหน้าปัดนาฬิกา จากนั้นแตะหน้าตัวอย่างที่ต้องการใช้



6. เลื่อนลงและเปิด **ติดตั้งสายตา** เพื่อเลือกสีที่คุณต้องการใช้บนหน้าปัดนาฬิกา
7. เลื่อนลงและเปิด **การแทรก** เพื่อปรับแต่งข้อมูลที่ต้องการให้แสดงบนหน้าปัดนาฬิกา ดูที่ **3.11.1. การแทรก**

3.11.1. การแทรก

หน้าปัดนาฬิกาแต่ละแบบจะมีข้อมูลเพิ่มเติม เช่น วันที่ เวลาถู่นาน กลางแจ้ง หรือข้อมูลกิจกรรม คุณสามารถกำหนดข้อมูลที่ต้องการให้แสดงบนหน้าปัดนาฬิกาได้

1. เลือก **ปรับแต่ง** จาก **การตั้งค่า** หรือใน **แผลงควบคุม**
2. เลื่อนลงและเปิด **การแทรก**
3. เลือกการแทรกที่คุณต้องการเปลี่ยนและแตะที่การแทรกนั้น



4. บัดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนดูรายการการแทรกและเลือกหนึ่งรายการด้วยการแตะที่รายการการแทรกนั้นหรือกดปุ่มกลาง
5. หลังจากอัปเดตการแทรกทั้งหมดแล้ว ให้บัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **เสร็จแล้ว**

3.12. การประหยัดพลังงาน

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

เปิด/ปิดการประหยัดพลังงานจากการตั้งค่าภายใต้ **ทั่วไป** » **ประหยัดพลังงาน**



 **หมายเหตุ:** การประหยัดพลังงานจะเปิดใช้งาน โดยอัตโนมัติเมื่อเหลือแบตเตอรี่ 10%

3.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

จับคู่นาฬิกากับ Bluetooth Smart POD และเซ็นเซอร์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมขณะบันทึกการออกกำลังกาย เช่น กำลังในการขี่จักรยาน

Suunto Verticalรองรับ POD และเซ็นเซอร์ประเภทต่อไปนี้:

- อัตราการเต้นของหัวใจ
- จักรยาน
- กำลัง
- เท้า

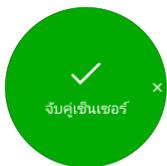
 **หมายเหตุ:** คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่ ดูที่ 3.5. โหมดเครื่องบิน

วิธีจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์:

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



4. ทำตามวิธีใช้ในนาฬิกาเพื่อการจับคู่ (โปรดดูที่คู่มือของเซ็นเซอร์หรือของ POD ถ้าจำเป็น) กดปุ่มกลางเพื่อไปยังขั้นตอนต่อไป



หาก POD มีการตั้งค่าที่จำเป็น เช่น ความยาวข้อเหวี่ยงสำหรับ Power POD ข้อความจะปรากฏให้คุณป้อนค่าในระหว่างขั้นตอนการจับคู่ เมื่อจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์แล้ว นาฬิกาจะค้นหาทันทีที่คุณเลือกโหมดกีฬาที่ใช้เซ็นเซอร์ประเภทนั้นๆ คุณสามารถดูรายการอุปกรณ์ทั้งหมดที่จับคู่ได้ในนาฬิกาจากการตั้งค่าภายใต้ **การเชื่อมต่อ » อุปกรณ์ที่จับคู่** คุณสามารถลบ (เลิกจับคู่) อุปกรณ์นั้นจากรายการนี้ได้ ถ้าต้องการ เลือกอุปกรณ์ที่ต้องการลบออก แล้วแตะ **ลบ**

3.13.1. การเปรียบเทียบ POD จักรยาน

สำหรับ POD จักรยาน คุณต้องกำหนดเส้นรอบวงของล้อในนาฬิกา เส้นรอบวงต้องมีหน่วยเป็นมิลลิเมตรและทำเป็นขั้นตอนในการเปรียบเทียบ หากเปลี่ยนล้อ (ซึ่งมีขนาดเส้นรอบวงใหม่) ของจักรยาน คุณต้องเปลี่ยนการตั้งค่าเส้นรอบวงของล้อในนาฬิกาคู่

วิธีเปลี่ยนเส้นรอบวงของล้อ:

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

3.13.2. การเปรียบเทียบ POD เท้า

เมื่อจับคู่ POD เท้า นาฬิกาจะใช้ GPS เพื่อเปรียบเทียบ POD โดยอัตโนมัติ ขอแนะนำให้ใช้การเปรียบเทียบอัตโนมัติ แต่คุณสามารถปิดใช้งานได้หากจำเป็นจากการตั้งค่า POD ภายใต้ **การเชื่อมต่อ » อุปกรณ์ที่จับคู่**

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

วิ่งที่ความเร็วเฉลี่ยปกติของคุณตอนเริ่มการเปรียบเทียบ แล้วหยุดบันทึกการออกกำลังกาย ครั้งต่อไปที่คุณใช้ POD เท้า คุณสามารถทำการเปรียบเทียบได้ทันที นาฬิกาจะเปรียบเทียบ POD เท้าอีกครั้งโดยอัตโนมัติ เมื่อใดก็ตามที่ใช้ความเร็ว GPS ได้

3.13.3. การเปรียบเทียบ Power POD

ในส่วนของ Power POD (มอเตอร์วัดกำลัง) คุณต้องเริ่มการเปรียบเทียบจากตัวเลือกโหมดกีฬาในนาฬิกา

วิธีเปรียบเทียบ Power POD:

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

คุณควรเปรียบเทียบ Power POD เป็นระยะ

3.14. ไฟฉาย

นอกจากจะมีไฟพื้นหลังปกติแล้ว Suunto Vertical ยังมีแสงไฟที่สว่างเป็นพิเศษที่คุณสามารถใช้เป็นไฟฉายได้

หากต้องการเปิดใช้งานไฟฉาย ให้กดปุ่มล่างจากหน้าปัดนาฬิกาสั่งไว้แล้วเลือก **ไฟฉาย**

กดปุ่มกลางเพื่อปิดไฟฉาย

3.15. สัญญาณเตือน

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

คุณสามารถตั้งค่าการเตือนสำหรับพระอาทิตย์ขึ้นและตก และแจ้งเตือนพายุ

3.15.1. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก

สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกใน Suunto Vertical จะปรับตัวให้เข้ากับตำแหน่งของคุณได้ แทนที่จะตั้งเวลาแบบที่กำหนดไว้ คุณสามารถตั้งการเตือนล่วงหน้าว่าต้องการรับสัญญาณเตือนก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกตามเวลาจริงได้

เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกจะกำหนดจาก GPS เพื่อให้หน้าปัดใช้ข้อมูล GPS จากการใช้งาน GPS ครั้งล่าสุด

วิธีตั้งสัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตก:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มกลางค้างไว้ แล้วเลื่อนลงไปและเลือกสัญญาณปลุก
2. เลื่อนไปยังสัญญาณเตือนที่ต้องการตั้งและเลือกโดยกดปุ่มกลาง



3. ตั้งเวลาเป็นชั่วโมงและนาทีที่ต้องการก่อนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกโดยใช้ปุ่มบนเลื่อนขึ้นหรือปุ่มล่างเลื่อนลง แล้วยืนยันด้วยปุ่มกลาง



4. กดปุ่มตรงกลางเพื่อยืนยันและออก

 **เคล็ดลับ:** หน้าปัดนาฬิกาายังแสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกได้ด้วย

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

3.15.2. การแจ้งเตือนพายุ

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

วิธีเปิดทำงานการแจ้งเตือนพายุ:

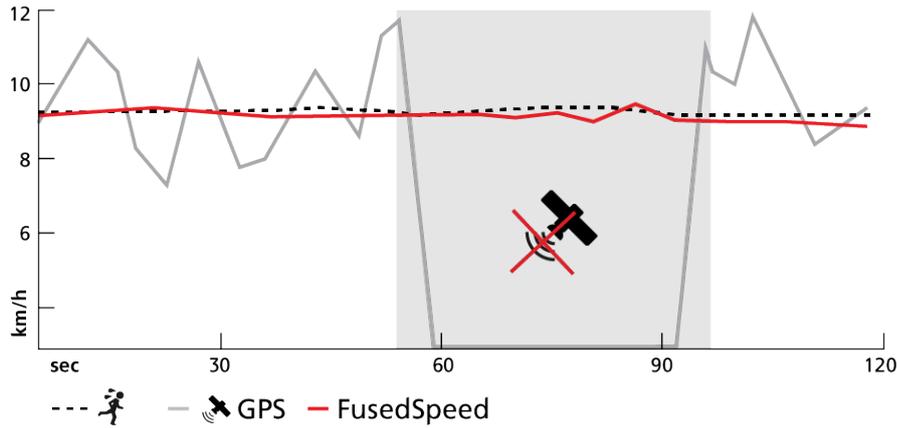
1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มกลางค้างไว้ แล้วเลื่อนไปที่ **สัญญาณปลุก** และเข้าสู่รายการได้ด้วยกรกดปุ่มกลาง
2. เลื่อนไปที่ **แจ้งเตือนพายุ** และสลับเปิด/ปิด โดยกดปุ่มกลาง

เมื่อการแจ้งเตือนพายุส่งสัญญาณเตือน ให้กดปุ่มใดก็ได้เพื่อปิดเสียง หากไม่ได้กดปุ่ม การแจ้งเตือนจะดังนาน 1 นาที สัญญาณพายุยังคงอยู่บนจอแสดงผลจนกว่าสภาพอากาศจะเสถียร (ความดันลดลงช้า ๆ)

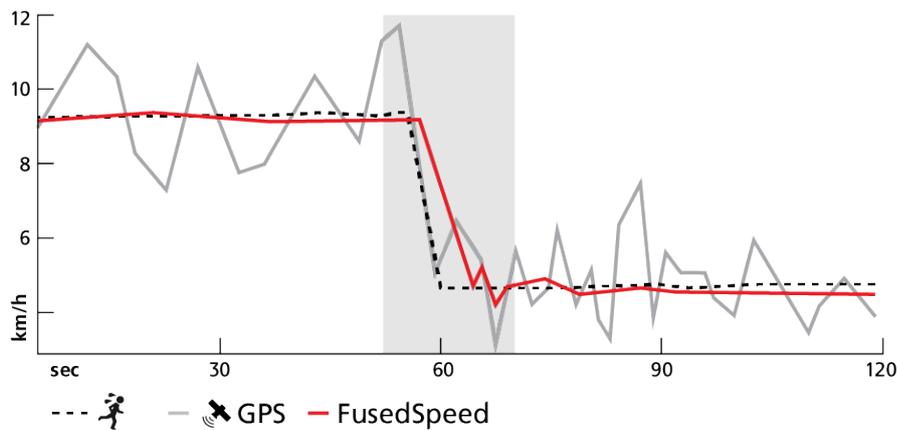


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ เป็นการผสมผสาน GPS และการอ่านความเร็วจากเซ็นเซอร์ที่ข้อมือเพื่อวัดความเร็วในการวิ่งอย่างแม่นยำมากขึ้น มีการกรองสัญญาณ GPS โดยขึ้นอยู่กับความเร็วที่ข้อมือ ทำให้อุปกรณ์สามารถอ่านความเร็วการวิ่งคงที่ได้แม่นยำขึ้นและการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่รวดเร็วขึ้น



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



เคล็ดลับ: เพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องที่สุดจาก FusedSpeed แนะนำให้เลือกลูกที่น้ำหนักเบาอย่างรวดเร็ว หากคุณถือนาฬิกาไว้ตรงหน้าโดยไม่ขยับ จะลดความแม่นยำของค่าที่อ่าน

FusedSpeed จะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติในระหว่างวิ่งและกิจกรรมประเภทอื่นๆ ที่คล้ายกัน เช่น โยเรียนเทียร์ริง ฟลอร์บอลและฟุตบอล

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ ให้การอ่านความสูงที่มีการรวมกันของจีพีเอสและความสูงจากรบรยากาศ โดยจะช่วยลดผลกระทบจากข้อผิดพลาดชั่วคราวและชดเชยในการอ่านค่าความสูงสุดท้าย

หมายเหตุ: ในการตั้งค่าเริ่มต้น ความสูงจะถูกวัดด้วย FusedAlti ระหว่างการออกกำลังกายที่ใช้ GPS และระหว่างการนำทาง เมื่อปิด GPS ความสูงจะถูกวัดด้วยเซ็นเซอร์ความกดอากาศ

3.18. เครื่องวัดความสูง

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

กำหนดจุดอ้างอิงของคุณได้จากกรตั้งค่าในส่วน ความสูงและความกดอากาศ



3.19. รูปแบบตำแหน่ง

รูปแบบตำแหน่งเป็นการแสดงตำแหน่ง GPS ของคุณในนาฬิกา รูปแบบทุกแบบสัมพันธ์กับตำแหน่งเดียวกัน แต่แสดงออกมาต่างกัน คุณสามารถเปลี่ยนรูปแบบตำแหน่งได้ในการตั้งค่านาฬิกาจากส่วน การนำทาง (การนำทาง) » รูปแบบตำแหน่ง (รูปแบบตำแหน่ง) ละติจูด/ลองจิจูดเป็นกริดที่ใช้แพร่หลายที่สุดและมี 3 รูปแบบ ดังนี้

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

รูปแบบตำแหน่งอื่นที่ใช้โดยทั่วไปมีดังนี้

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

Suunto Vertical นอกจากนี้ยังรองรับตำแหน่งท้องถิ่นในรูปแบบต่อไปนี้ด้วย

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



หมายเหตุ: รูปแบบตำแหน่งบางรูปแบบไม่สามารถใช้ในพื้นที่ทางตอนเหนือ 84 องศาและทางตอนใต้ 80 องศาหรือนอกประเทศที่มีไว้ให้ใช้ หากอยู่นอกพื้นที่ที่ได้รับอนุญาต พิกัดตำแหน่งของคุณจะไม่แสดงบนนาฬิกา

3.20. ข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูรายละเอียดซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์ของนาฬิกาได้จากการตั้งค่าในส่วน ทั่วไป (ทั่วไป) » เกี่ยวกับ (เกี่ยวกับ)

3.21. การรีเซ็ตนาฬิกา

นาฬิกา Suunto มีการรีเซ็ตสองรูปแบบเพื่อแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกัน:

- แบบแรกคือซอฟต์แวร์รีเซ็ต หรือที่เรียกว่าการรีเซ็ต
- แบบที่สองคือฮาร์ดแวร์รีเซ็ต ซึ่งก็คือการรีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงาน

ซอฟต์แวร์เช็ค (รีเซ็ตาร์ท):

การรีเซ็ตนาฬิกาอาจช่วยได้ในสถานการณ์ต่อไปนี้:

- นาฬิกาไม่ตอบสนองต่อการกดปุ่ม และหรือปิด (หน้าจอสัมผัสไม่ทำงาน)
- หน้าจอค้างหรือว่างเปล่า
- ไม่สั่น เช่น ในขณะที่กดปุ่ม
- ฟังก์ชันของนาฬิกาไม่ทำงานในแบบที่คาด เช่น นาฬิกาไม่บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ (ไฟ LED แสดงอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลไม่กะพริบ) หรือเข็มทิศไม่ปรับเทียบจนแล้วเสร็จ เป็นต้น
- ตัวนับจำนวนก้าวไม่บันทึกจำนวนก้าวในแต่ละวันของคุณเลย (จำนวนก้าวที่บันทึกไว้อาจแสดงผลล่าช้าภายในแอป)



หมายเหตุ: การรีเซ็ตาร์ทจะยุติและบันทึกการออกกำลังกายที่กำลังทำค้างไว้ โดยทั่วไป ข้อมูลการออกกำลังกายจะไม่หายไป แต่บางสถานการณ์ การซอฟต์แวร์เช็คอาจทำให้หน่วยความจำเสียหายได้

กดปุ่มบนค้างไว้ 12 วินาที และปล่อยเพื่อทำซอฟต์แวร์เช็ค

มีสถานการณ์เฉพาะที่การทำซอฟต์แวร์เช็คอาจไม่แก้ไขปัญหา และต้องใช้การรีเซ็ตแบบที่สอง หากการทำตามขั้นตอนข้างต้นไม่สามารถแก้ไขปัญหาของคุณได้ การทำฮาร์ดแวร์เช็คอาจช่วยได้

ฮาร์ดแวร์เช็ค (รีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงาน):

การรีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงานจะเรียกคืนค่าทั้งหมดของนาฬิกากลับเป็นค่าเริ่มต้น ซึ่งจะลบข้อมูลทั้งหมดออกจากรีเซ็ต รวมถึงข้อมูลการออกกำลังกาย ข้อมูลและการตั้งค่าส่วนบุคคลที่ไม่ได้ซิงค์กับแอป Suunto หลังจากฮาร์ดแวร์เช็คแล้ว คุณต้องตั้งค่านาฬิกา Suunto ใหม่ตั้งแต่ต้น

อาจทำการรีเซ็ตนาฬิกากลับเป็นค่าจากโรงงานได้ในสถานการณ์ต่อไปนี้:

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

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



หมายเหตุ: การรีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงานจะลบข้อมูลการจับคู่ก่อนหน้าทันทีที่เก็บไว้ในนาฬิกา หากจะเริ่มจับคู่กับแอป Suunto อีกครั้ง แนะนำให้คุณลบการจับคู่ก่อนหน้านี้ออกจากแอป Suunto และ Bluetooth ของโทรศัพท์ก่อนผ่านตัวเลือกอุปกรณ์ที่จับคู่



หมายเหตุ: ทำตามสถานการณ์ทั้งสองนี้เฉพาะเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินเท่านั้น และไม่ควรทำเป็นปกติ หากยังเกิดปัญหาอยู่ แนะนำให้ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าหรือส่งนาฬิกาคืนศูนย์บริการรับอนุญาตเพื่อทำการตรวจสอบ

4. การบันทึกการออกกำลังกาย

นอกจากการเฝ้าดูกิจกรรมตลอดทุกวัน 24 ชั่วโมงแล้ว คุณยังใช้หน้าพิกาบันทึกการออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดูข้อมูลอย่างละเอียดและติดตามความคืบหน้าได้

วิธีบันทึกการออกกำลังกาย:

1. ใส่อุปกรณ์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ (อุปกรณ์เสริม)
2. ปิดลงจากหน้าปัดนาฬิกาหรือกดปุ่มบน
3. เลือกโหมดกีฬาที่ต้องการใช้ได้ด้วยการเลื่อนขึ้นและเลือกโดยกดปุ่มกลาง
4. โหมดกีฬาแต่ละโหมดจะมีตัวเลือกที่ไม่เหมือนกัน ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนตัวเลือก และปรับตัวเลือกเหล่านั้นด้วยการกดปุ่มกลาง
5. ชุดไอคอนจะปรากฏเหนือตัวบ่งชี้เริ่มต้น โดยขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณกำลังใช้กับโหมดกีฬา (เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ หรือ GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว)
 - ไอคอนลูกศร (GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะที่ค้นหา และเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อพบสัญญาณ
 - ไอคอนรูปหัวใจ (อัตราการเต้นของหัวใจ) จะกะพริบเป็นสีเทาขณะที่ค้นหาและเมื่อพบสัญญาณจะเปลี่ยนเป็นหัวใจที่ติดอยู่กับเข็มขัดหากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ หรือหัวใจที่มีสีโดยไม่ต้องใช้เข็มขัดหากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล
 - จะมองเห็นไอคอนทางซ้ายเฉพาะเมื่อคุณมี POD ที่จับคู่แล้ว และไอคอนจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อตรวจพบสัญญาณ POD

นอกจากนี้ยังมีการประมาณแบตเตอรี่ที่มองเห็นได้ซึ่งจะบอกคุณว่าคุณสามารถออกกำลังกายได้ถึงชั่วโมงก่อนที่แบตเตอรี่จะหมด

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

คุณอาจรอให้แต่ละไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียว (แนะนำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำมากขึ้น) หรือเริ่มบันทึกได้ทันทีที่ต้องการด้วยการเลือก เริ่ม



เมื่อเริ่มบันทึกแล้ว แหล่งของอัตราการเต้นของหัวใจที่เลือกจะถูกล็อก และเปลี่ยนแปลงไม่ได้ในระหว่างที่ยังฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง

6. คุณสามารถสลับหน้าจอ ในขณะที่บันทึกได้โดยใช้ปุ่มกลาง
7. กดปุ่มบนเพื่อหยุดบันทึกชั่วคราว ตัวจับเวลาเริ่มกะพริบที่ด้านล่างของหน้าจอเพื่อแสดงจำนวนเวลาที่ได้กดหยุดบันทึกชั่วคราวไว้



8. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการตัวเลือก
9. หยุดและบันทึกได้ด้วยการเลือก เสร็จสิ้น



หมายเหตุ: คุณยังสามารถลบบันทึกการออกกำลังกายของตัวเองได้ด้วยการเลือก ลบ

หลังจากที่คุณหยุดการบันทึก จะมีข้อความถามว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณสามารถตอบหรือข้ามคำถามได้ (โปรดดู 4.12. ความรู้สึก) หน้าจอถัดไปจะแสดงสรุปกิจกรรมที่คุณเรียกดูได้ผ่านหน้าจอสัมผัสหรือปุ่ม

หากคุณทำบันทึกที่ไม่ต้องการเก็บไว้ คุณลบรายการบันทึกได้โดยเลื่อนไปใต้สรุป แล้วแตะปุ่มลบ นอกจากนี้ คุณยังสามารถลบบันทึกในลักษณะเดียวกันออกจากสมุดจดรายการต่างๆ



4.1. โหมดกีฬา

นาฬิกามีโหมดกีฬาที่ตั้งไว้แล้วมากมายให้เลือก โหมดเหล่านี้ออกแบบมาเพื่อกิจกรรมและวัตถุประสงค์แบบเจาะจง ตั้งแต่การเดินเล่นข้างนอกไปจนถึงการแข่งขันไตรกีฬา

ก่อนบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ 4. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณสามารถดูและเลือกจากรายการโหมดกีฬาได้

โหมดกีฬาแต่ละโหมดมีชุดจอแสดงผลที่ไม่ซ้ำกันซึ่งแสดงข้อมูลที่แตกต่างกันไปตามโหมดกีฬาที่เลือก คุณสามารถแก้ไขและปรับแต่งข้อมูลที่แสดงบนหน้าปัดนาฬิการะหว่างการออกกำลังกายด้วยแอป Suunto

เรียนรู้วิธีปรับแต่งโหมดกีฬาในแอป Suunto (Android) หรือแอป Suunto (iOS)

4.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถนำทางไปตามเส้นทางหรือไปที่จุดสนใจได้ในขณะที่กำลังบันทึกการออกกำลังกาย

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

วิธีนำทางขณะออกกำลังกาย:

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

ในขณะที่ออกกำลังกาย ให้กดปุ่มกลางเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอการนำทางซึ่งจะเห็นเส้นทางหรือจุดสนใจที่เลือกไว้ โปรดดูข้อมูลหน้าจอการนำทางเพิ่มเติมได้จาก 5.5.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ และ 5.4. เส้นทาง

ในขณะที่อยู่ในหน้าจอนี้ ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทางของคุณ จากตัวเลือกการนำทาง คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้ เช่น เลือกเส้นทางอื่นหรือจุดสนใจอื่นๆ ตรวจสอบพิกัดที่ตั้งปัจจุบันของคุณ รวมถึงยุติการนำทางโดยเลือก เส้นทาง

4.2.1. ค้นหาย้อนกลับ

หากใช้ GPS ในการบันทึกกิจกรรม Suunto Vertical จะบันทึกจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายไว้โดยอัตโนมัติ ด้วย ค้นหาย้อนกลับ Suunto Vertical จะใช้การค้นหาย้อนกลับเพื่อช่วยให้คุณกลับสู่จุดเริ่มต้นได้โดยตรง

วิธีเริ่มค้นหาย้อนกลับ:

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

คำแนะนำในการนำทางจะปรากฏในหน้าจอการนำทาง



4.2.2. เกาะติดเส้นทาง

ในสภาพแวดล้อมในเมือง GPS จะพยายามติดตามคุณให้ได้อย่างถูกต้อง หากคุณเลือกเส้นทางใดเส้นทางหนึ่งที่คุณกำหนดไว้ล่วงหน้าและไปตามเส้นทางนั้น GPS ของนาฬิกาจะดูนำมาใช้เพื่อค้นหาตำแหน่งที่คุณอยู่บนเส้นทางที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเท่านั้น ไม่ใช่การสร้างเส้นทางจากการวิ่ง เส้นทางที่บันทึกจะเหมือนกับเส้นทางที่ใช้สำหรับการวิ่ง



วิธีใช้ เกาะติดเส้นทาง ในระหว่างการออกกำลังกาย:

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

เริ่มออกกำลังกายตามปกติและไปตามเส้นทางที่เลือก

4.3. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย

ตั้งเป้าหมายที่แตกต่างกันได้ด้วย Suunto Vertical ของคุณเมื่อออกกำลังกาย

หากโหมดกีฬาที่เลือกไว้มีตัวเลือกเป้าหมาย คุณสามารถปรับค่าเหล่านี้ก่อนเริ่มบันทึกโดยปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่าง



วิธีออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายทั่วไป:

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

เมื่อเปิดเป้าหมายทั่วไปแล้ว แถบแสดงเป้าหมายจะปรากฏขึ้นทุกครั้งที่มีการแสดงข้อมูลความคืบหน้า



นอกจากนี้ คุณจะได้รับการแจ้งเตือนเมื่อคุณทำตามเป้าหมายได้ 50% และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่คุณกำหนดแล้ว

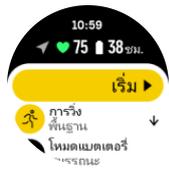
วิธีออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายความเข้มข้น:

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

4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่

Suunto Vertical ของคุณมีระบบจัดการพลังงานแบตเตอรี่ที่ใช้เทคโนโลยีแบตเตอรี่อัจฉริยะ เพื่อช่วยให้แบตเตอรี่ในนาฬิกาของคุณไม่หมดในเวลาที่คุณต้องการมากที่สุด

ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ 4. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณจะเห็นการประมาณอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ในโหมดแบตเตอรี่ปัจจุบัน



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



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

ขณะอยู่ในหน้าจอเริ่มต้น ให้เลื่อนลงและเลือก **โหมดแบตเตอรี่** เพื่อเปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่และดูว่าแต่ละโหมดมีผลต่อประสิทธิภาพของนาฬิกาอย่างไร



นอกเหนือจากโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสี่โหมดนี้ คุณยังสามารถสร้างโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดเองด้วยการตั้งค่าที่คุณต้องการ โหมดที่กำหนดเองเป็นโหมดเฉพาะสำหรับโหมดกีฬานั้นๆ ทำให้สามารถสร้างโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดเองให้กับโหมดกีฬาทุกประเภท

การแจ้งเตือนแบตเตอรี่

นอกเหนือจากโหมดแบตเตอรี่แล้ว นาฬิกาของคุณจะใช้การแจ้งเตือนอัจฉริยะเพื่อช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าคุณมีแบตเตอรี่เพียงพอสำหรับการผจญภัยครั้งต่อไป เช่น การแจ้งเตือนบางอย่างที่เป็นแบบป้องกันล่วงหน้าที่อิงตามประวัติการใช้งานของคุณ นอกจากนี้คุณจะได้รับแจ้ง เช่น เมื่อนาฬิกาแจ้งเตือนว่าแบตเตอรี่ของคุณเหลือน้อยขณะบันทึกกิจกรรม โดยนาฬิกาจะแนะนำให้เปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่โดยอัตโนมัติ

นาฬิกาของคุณจะแจ้งเตือนคุณเมื่อแบตเตอรี่เหลือ 20% และแจ้งเตือนอีกครั้งที่ 10%



ข้อควรระวัง: ใช้สายชาร์จที่ให้มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ทุกครั้งที่คุณชาร์จ Suunto Vertical ของคุณ

4.5. การออกกำลังกายมัลติสปอร์ต

Suunto Vertical มีโหมดกีฬา ไตรกีฬา ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า ที่คุณสามารถติดตามการออกกำลังกายและการแข่งขัน ไตรกีฬา ได้ แต่ถ้าคุณต้องการติดตามกิจกรรมมัลติสปอร์ตประเภทอื่น คุณสามารถทำได้ง่าย ๆ จากนาฬิกาโดยตรง

วิธีใช้การออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ต:

1. เลือกโหมดกีฬาที่คุณต้องการใช้เป็นส่วนแรกของการออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ต
2. เริ่มการบันทึกการออกกำลังกายตามปกติ
3. กดปุ่มบนค้ำไว้สองวินาทีเพื่อเข้าสู่เมนูมัลติสปอร์ต
4. เลือกโหมดกีฬาถัดไปที่คุณต้องการใช้ แล้วกดปุ่มกลาง
5. การบันทึกกีฬาโหมดใหม่จะเริ่มขึ้นทันที

 **เคล็ดลับ:** คุณสามารถเปลี่ยนโหมดกีฬาได้หลายครั้งเท่าที่ต้องการในระหว่างการบันทึกหนึ่งครั้ง รวมถึงโหมดกีฬาที่คุณเคยใช้

4.6. การดำน้ำตื้นและการดำน้ำแบบนางเงือก

คุณสามารถใช้ Suunto Vertical สำหรับการดำน้ำตื้นและการดำน้ำแบบนางเงือก กิจกรรมทั้งสองอย่างนี้ถือเป็นโหมดกีฬาปกติ และเลือกได้เหมือนกับโหมดกีฬาอื่นๆ ดังที่ 4. การบันทึกการออกกำลังกาย

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

โหมดกีฬาเหล่านี้มีหน้าจอออกกำลังกายสี่หน้าจอที่เน้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำน้ำ หน้าจอออกกำลังกายทั้งสี่หน้าจอคือ:

พื้นผิว



การนำทาง



ช่วงที่ดำน้ำ



ได้น้ำ



 **หมายเหตุ:** หน้าจอสัมผัสจะไม่ทำงานเมื่อนาฬิกาอยู่ใต้น้ำ

มุมมองเริ่มต้นสำหรับ การดำน้ำตื้น และ การดำน้ำแบบนางเงือก คือมุมมองพื้นผิว เมื่อบันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถเรียกดูมุมมองต่างๆ ได้ด้วยการกดปุ่มกลาง

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

เมื่อใช้โหมด การดำน้ำดำพื้น นาฬิกาจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้องโผล่พ้นน้ำเป็นช่วงๆ เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ท้าทายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติดังนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ:

- ชิงค้ำนาฬิกากับแอป Suunto ก่อนการดำน้ำดำพื้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ GPS โดยใช้ข้อมูลล่าสุดจากวงโคจรของดาวเทียม
- หลังจากเลือกโหมด การดำน้ำดำพื้น โปรดรออย่างน้อยสามนาทีก่อนเริ่มกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อให้เวลา GPS จับสัญญาณที่แรงพอ

 **เคล็ดลับ:** ในระหว่างการดำน้ำดำพื้น เราขอแนะนำให้คุณพักมือไว้ที่หลังส่วนล่างเพื่อให้ น้ำเคลื่อนตัวได้ดี และใช้การวัดระยะทางได้อย่างดีที่สุด

 **คำเตือน:** Suunto Vertical ไม่เหมาะสำหรับนักดำน้ำส쿠บาที่ผ่านการรับรอง การดำน้ำสกุบาในเชิงสันตนาการอาจทำให้นักดำน้ำเจอกับระดับความลึกและสภาวะที่มีแนวโน้มว่าจะเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดการเจ็บป่วยจากโรคน้ำหนึบ (DCS) และข้อผิดพลาดที่อาจทำให้นักดำน้ำบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้ นักดำน้ำที่ผ่านการฝึกอบรมควรใช้คอมพิวเตอร์ดำน้ำที่พัฒนาขึ้นเพื่อการดำน้ำลึกเสมอ

4.7. การว่ายน้ำ

คุณสามารถใช้ Suunto Vertical สำหรับการว่ายน้ำในสระหรือแหล่งน้ำเปิด

เมื่อใช้โหมดกีฬาว่ายน้ำในสระ นาฬิกาจะใช้ความยาวของสระว่ายน้ำเพื่อระบุระยะทาง คุณสามารถเปลี่ยนความยาวของสระว่ายน้ำได้ตามต้องการ โดยใช้ตัวเลือกโหมดกีฬาก่อนเริ่มว่ายน้ำ

ส่วนการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้องโผล่พ้นน้ำเป็นช่วงๆ เหมือนกับการว่ายน้ำฟรีสไตล์เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ท้าทายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติดังนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ

- ชิงค้ำนาฬิกากับบัญชีออนไลน์ก่อนที่คุณจะว่ายน้ำเพื่อปรับ GPS ให้เหมาะสมด้วยข้อมูลวงโคจรดาวเทียมใหม่ล่าสุด
- หลังจากเลือกโหมดกีฬาว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดและจับสัญญาณ GPS ได้แล้ว โปรดรออย่างน้อยสามนาทีก่อนเริ่มว่ายน้ำ ทั้งนี้เพื่อให้เวลา GPS จับสัญญาณที่แรงพอ

4.8. การออกกำลังแบบหนักสลับเบา

การออกกำลังแบบอินเทอร์วัลหรือหนักสลับเบาเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบที่พบได้ทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากและน้อยโดยทำเป็นชุดซ้ำๆ กัน คุณสามารถใช้ Suunto Vertical ระบุรอบการออกกำลังกายในโหมดกีฬาแต่ละประเภทได้

เมื่อต้องกำหนดรอบการออกกำลังกาย คุณต้องตั้งค่าทั้งหมด 4 รายการ ดังนี้:

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

หากใช้ระยะทางเป็นตัวกำหนดรอบการออกกำลังกาย คุณต้องอยู่ในโหมดกีฬาที่มีการวัดระยะทาง โดยอาจวัดจาก GPS หรือจาก POD เท่านั้นหรือจักรยานได้

 **หมายเหตุ:** หากคุณกำลังใช้รอบการออกกำลังกายอยู่ คุณจะไม่สามารถเปิดใช้งานการนำทางได้

วิธีฝึกแบบกำหนดรอบการออกกำลังกาย:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไป **ช่วงเวลา** และแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลาง



2. เปิด **ช่วงเวลา** และปรับการตั้งค่าที่อธิบายไว้ข้างต้น
3. เลื่อนกลับไปปุ่มมองเริ่มต้น และเริ่มออกกำลังกายตามปกติ

- กดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปยังรอบการออกกำลังกายที่แสดงและกดปุ่มบนเมื่อคุณพร้อมที่จะเริ่มออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา



- หากต้องการหยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา ก่อนที่จะออกกำลังกายครบทุกชุด ให้กดปุ่มกลางเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬาและปิด **ช่วงเวลา**



หมายเหตุ: ในขณะที่ใช้น้ำจอบการออกกำลังกาย ปุ่มกดจะทำงานตามปกติ เช่น กดปุ่มบนเพื่อหยุดการบันทึกการออกกำลังกายชั่วคราว ไม่ใช่หยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาเพียงอย่างเดียว

หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว ระบบจะปิดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬานั้น โดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม การตั้งค่าอื่น ๆ จะยังคงอยู่เพื่อให้คุณเริ่มออกกำลังกายแบบเดียวกัน เมื่อใช้โหมดกีฬานั้นในครั้งหน้าได้ง่าย ๆ

4.9. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ

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

คุณสามารถเปิด/ปิดโหมดหยุดชั่วคราวอัตโนมัติสำหรับโหมดกีฬาแต่ละโหมดในมุมมองเริ่มออกกำลังกายในนาฬิกา ก่อนที่จะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย

หากคุณเปิดฟังก์ชันนี้และหยุดการบันทึกไว้ชั่วคราวโดยอัตโนมัติ ตัวจับเวลาจะเริ่มกะพริบที่ด้านล่างของหน้าจอเพื่อแสดงจำนวนเวลาที่ได้หยุดบันทึกชั่วคราวไว้



คุณสามารถปล่อยให้เครื่องบันทึกต่อโดยอัตโนมัติเมื่อเริ่มเคลื่อนไหวอีกครั้ง หรือกดบันทึกเองด้วยการกดปุ่มบน

4.10. ซึ่มการแสดงผล

คุณสามารถเปลี่ยนซึ่มโดยใช้ซึ่มสว่างและซึ่มมืดเพื่อให้อ่านหน้าปัดนาฬิกาได้สะดวกในระหว่างออกกำลังกายหรือนาฬิกาได้

เมื่อใช้ซึ่มแบบสว่าง พื้นหลังของหน้าจอจะสว่างและตัวเลขมีสีเข้ม

ส่วนซึ่มแบบมืด ภาพที่เห็นจะกลับกัน โดยพื้นหลังจะมีสีเข้มและตัวเลขจะสว่าง

การตั้งค่าซึ่มเป็นการตั้งค่าโดยรวมที่คุณสามารถเปลี่ยนในนาฬิกาจากตัวเลือกโหมดกีฬาใดๆ

วิธีเปลี่ยนซึ่มหน้าจอ:

- เลือกโหมดกีฬาใดก็ได้ และปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไป **ชุดรูปแบบ** และกดปุ่มกลาง
- สลับระหว่าง สว่าง และ มืด โดยปิดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มบนและล่าง แล้วยอมรับด้วยปุ่มกลาง



- เลื่อนกลับขึ้นเพื่อเริ่มออกกำลังกาย

4.11. แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง

สามารถแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงพร้อมข้อมูลอันมีค่าระหว่างการออกกำลังกาย ความคิดเห็นสามารถช่วยให้คุณติดตามความคืบหน้าและให้ตัวบ่งชี้ที่มีประโยชน์ ขึ้นอยู่กับตัวเลือกความคิดเห็นที่คุณเลือก แสดงความคิดเห็นด้วยเสียงมาจากโทรศัพท์ของคุณ ดังนั้นนาฬิกาของคุณต้องจับคู่กับแอป Suunto

วิธีเปิดใช้งานการแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงก่อนออกกำลังกาย:

1. ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงและเลือก **แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง**
2. สลับเปิด **แสดงความคิดเห็นด้วยเสียงจากแอป**
3. เลื่อนลงและเลือกแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงที่ต้องการเปิดใช้งาน โดยสลับเปิด/ปิด
4. ย้อนกลับไปและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ

โทรศัพท์ของคุณจะแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงต่างๆ ในระหว่างการออกกำลังกาย โดยขึ้นอยู่กับการแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงที่เลือกเปิดใช้งาน

วิธีเปิดใช้งานการแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงระหว่างการออกกำลังกาย:

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

4.12. ความรู้สึก

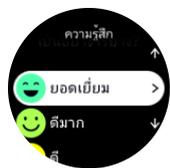
หากคุณมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การติดตามว่าคุณรู้สึกอย่างไรหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นตัวอย่างที่สำคัญของสภาพร่างกายโดยรวมของคุณ โค้ชหรือผู้ฝึกสอนส่วนตัวยังสามารถใช้แนวโน้มของความรู้สึกของคุณเพื่อติดตามความคืบหน้าได้เมื่อเวลาผ่านไป

ความรู้สึกแบ่งออกเป็นห้าระดับเพื่อให้คุณเลือก:

- แย่
- เล็กน้อย
- ดี
- ดีมาก
- ยอดเยี่ยม

ความหมายที่แท้จริงของแต่ละระดับขึ้นอยู่กับคุณ (และโค้ชของคุณ) ตัดสิน สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องใช้แต่ละระดับเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับการออกกำลังกายแต่ละครั้ง คุณสามารถบันทึกความรู้สึกของคุณไว้ในนาฬิกาได้โดยตรงหลังจากหยุดการบันทึกโดยการตอบคำถาม **‘เป็นอย่างไรบ้าง?’**



คุณสามารถข้ามการตอบคำถามได้โดยกดปุ่มกลาง

4.13. โซนเข้มข้น

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

ขอแนะนำให้ออกกำลังกายโดยคำนึงถึงระดับความเข้มข้นและทำความเข้าใจว่าความเข้มข้นแต่ละระดับจะให้ความรู้สึกอย่างไร ไม่ว่าคุณจะวางแผนการออกกำลังกายแบบใด อย่าลืมนอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ

โซนความเข้มข้น 5 แบบที่ใช้ใน Suunto Vertical มีดังนี้

โซน 1: เบา

การออกกำลังกายในโซน 1 จะค่อนข้างเบาต่อร่างกาย เมื่อพูดถึงการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความเข้มข้นนี้สำคัญมากต่อการฟื้นฟูสภาพและเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐาน เมื่อคุณเพิ่งเริ่มการออกกำลังกายหรือหลังจากหยุดพักไปนาน การออกกำลังกายประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การขึ้นบันได การขี่จักรยานไปทำงาน โดยมากจะอยู่ในโซนความเข้มข้นนี้

โซน 2: ปานกลาง

การออกกำลังกายในโซนที่ 2 จะเพิ่มความแข็งแรงขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ความเข้มข้นระดับนี้ทำได้ง่าย แต่หากทำเป็นเวลานาน อาจให้ผลดีมากกว่าการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอส่วนใหญ่ควรอยู่ในโซนนี้ การเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างรากฐานสำหรับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ และเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมรับกิจกรรมที่ใช้พลังมากยิ่งขึ้น การออกกำลังกายเป็นเวลานานในโซนนี้จะใช้พลังงานมาก โดยเฉพาะจากไขมันในร่างกาย

โซน 3: หนัก

การออกกำลังกายในโซนที่ 3 จะเริ่มใช้พลังงานมากและรู้สึกเหมือนว่าทำได้ยาก โดยช่วยให้เคลื่อนไหวได้รวดเร็วและทนแรงได้มากขึ้น ในโซนนี้ ร่างกายจะเริ่มสร้างกรดแลคติก แต่ก็กำจัดออกได้หมด คุณควรออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นนี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เนื่องจากร่างกายจะดึงเครียดมาก

โซน 4: หนักมาก

การออกกำลังกายในโซนที่ 4 ช่วยเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขันและการใช้ความเร็วสูง การออกกำลังกายในโซนนี้ทำได้ทั้งแบบใช้ความเร็วคงที่หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง (การออกกำลังกายเป็นระยะสั้นๆ สลับหยุดพัก) การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ แต่หากทำบ่อยหรือหนักเกินไปอาจเป็นการใช้งานร่างกายเกินขนาด ซึ่งอาจทำให้ต้องหยุดพักจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน

โซน 5: สูงสุด

เมื่ออัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายสูงถึงโซนที่ 5 การออกกำลังกายจะให้ความรู้สึกหนักมากที่สุด ร่างกายจะสร้างกรดแลคติกได้เร็วเกินกว่าจะกำจัดออก และคุณจะต้องหยุดพักหลังจากทำได้ไม่กี่นาที นักกีฬาระดับสูงใช้การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงสุดนี้ไว้ในโปรแกรมการฝึกซ้อมโดยใช้การควบคุมอย่างเข้มงวด ส่วนผู้ที่นิยมการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำในระดับนี้เลย

4.13.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ

โซนอัตราการเต้นของหัวใจกำหนดเป็นช่วงเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด)

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

Suunto Vertical มีโซน HR ที่เป็นค่าเริ่มต้นและค่าเฉพาะกิจกรรม คุณสามารถใช้โซนค่าเริ่มต้นสำหรับกิจกรรมทั้งหมดได้ แต่ใช้โซน HR เฉพาะสำหรับกิจกรรมการวิ่งและขี่จักรยานได้เพื่อการออกกำลังกายที่สูงขึ้นอีกขั้น

ตั้งค่า HR สูงสุด

ตั้งค่า HR สูงสุดจากการตั้งค่าใน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซน HR ค่าเริ่มต้นสำหรับกีฬาทุกประเภท

1. แตะค่า HR สูงสุด (ค่าสูงสุด, bpm) หรือกดปุ่มกลาง
2. เลือก HR สูงสุดค่าใหม่โดยปัดขึ้นหรือลง หรือ โดยการ กดปุ่มบนหรือล่าง



3. แตะตัวเลือกที่ต้องการหรือกดปุ่มกลาง
4. ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซน HR

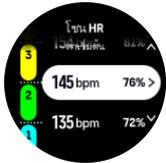
 **หมายเหตุ:** นอกจากนี้ยังตั้งค่า HR สูงสุด ได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **ส่วนบุคคล**

ตั้งโซน HR เริ่มต้น

ตั้งค่าโซน HR เริ่มต้นจากการตั้งค่าในส่วน **การออกกำลังกาย** » **โซนเข้มข้น** » **โซน HR** ค่าเริ่มต้นสำหรับกีฬาทุกประเภท



1. เลื่อนขึ้น/ลงและแตะหรือกดปุ่มกลางเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
2. เลือกโซน HR ใหม่โดยบิดขึ้นหรือลง หรือ โดยการ กดปุ่มบนหรือล่าง



3. แตะตัวเลือกที่ต้องการหรือกดปุ่มกลาง
4. บิดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซน HR

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

ตั้งค่าโซน HR เฉพาะกิจกรรม

ตั้งค่าโซน HR เฉพาะกิจกรรมที่กำหนดจากการตั้งค่าภายใต้ **การออกกำลังกาย** » **โซนเข้มข้น** » **โซนขั้นสูง**

1. แตะกิจกรรม (การวิ่ง หรือ การขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไขหรือกดปุ่มกลางเมื่อไฮไลต์กิจกรรมแล้ว
2. กดปุ่มกลางเพื่อเปิดโซน HR
3. เลื่อนขึ้น/ลงและแตะหรือกดปุ่มกลางเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
4. เลือก HR ค่าใหม่โดยบิดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มบนหรือล่าง



5. แตะตัวเลือกที่ต้องการหรือกดปุ่มกลาง
6. บิดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซน HR

4.13.2. โซนวางระยะ

โซนวางระยะจะทำงานเหมือนโซน HR แต่ความเข้มข้นในการออกกำลังกายจะขึ้นอยู่กับอัตราก้าวเดินแทนอัตราการเต้นของหัวใจ โซนวางระยะจะแสดงเป็นค่าเมตริกหรือแบบอังกฤษ โดยขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าของคุณ

Suunto Vertical มีโซนวางระยะเริ่มต้นห้าโซนที่คุณสามารถใช้ได้หรือจะกำหนดเองก็ได้

มีโซนวางระยะสำหรับวิ่งและขี่จักรยาน

ตั้งโซนวางระยะ

ตั้งโซนวางระยะสำหรับกิจกรรมเองได้จากส่วน **การออกกำลังกาย** » **โซนเข้มข้น** » **โซนขั้นสูง**

1. แตะ การวิ่ง หรือ การขี่จักรยาน หรือกดปุ่มกลาง
2. บิดหรือกดปุ่มล่างและเลือกโซนวางระยะ

3. ปิดขึ้น/ลงหรือกดปุ่มบนหรือล่างแล้วกดปุ่มกลางเมื่อโซนวางระยะที่คุณต้องการเปลี่ยนมีการไฮไลต์
4. เลือกลูกศรวางระยะใหม่โดยการปิดขึ้น/ลงหรือกดปุ่มบนหรือล่าง



5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซนวางระยะใหม่
6. ปิดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซนวางระยะ

4.13.3. โซนใช้กำลัง

เครื่องวัดกำลังจะวัดกำลังภายในที่ต้องใช้ในการทำกิจกรรมบางอย่าง ค่ากำลังภายในจะอยู่ในหน่วยวัตต์ ประโยชน์หลักที่ได้จากเครื่องวัดกำลังคือความแม่นยำ เครื่องวัดกำลังจะแสดงให้เห็นว่าคุณออกแรงไปหนักแค่ไหนและใช้กำลังออกมามากเท่าใด เครื่องวัดกำลังยังช่วยให้เห็นความคืบหน้าได้ง่ายเมื่อวิเคราะห์ค่าวัตต์

โซนใช้กำลังจะช่วยให้คุณออกกำลังได้โดยใช้ระดับกำลังภายในที่คุณต้องการ

Suunto Vertical มีโซนใช้กำลังห้าโซนเป็นค่าเริ่มต้นที่คุณสามารถใช้หรือจะเลือกกำหนดเองก็ได้

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

การตั้งค่าโซนใช้กำลังเฉพาะสำหรับกิจกรรม

ตั้งค่าโซนใช้กำลังเฉพาะสำหรับกิจกรรมของคุณได้จากส่วน การออกกำลังภายใน » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะกิจกรรม (การวิ่งหรือการขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไขหรือกดปุ่มกลางเมื่อไฮไลต์กิจกรรมแล้ว
2. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือกโซนใช้กำลัง
3. ปิดขึ้น/ลงด้วยการกดปุ่มบนหรือล่าง แล้วเลือกโซนใช้กำลังที่คุณต้องการแก้ไข
4. เลือกลูกศรวางระยะใหม่ได้ด้วยวิธีการปิดขึ้น/ลงหรือกดปุ่มบนหรือล่าง



5. กดปุ่มกลางเพื่อเลือกค่ากำลังใหม่
6. ปิดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองของโซนใช้กำลัง

4.13.4. การใช้โซนอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือโซนใช้กำลังขณะออกกำลังภายใน

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

ขณะบันทึกการออกกำลังภายใน (โปรดดู 4. การบันทึกการออกกำลังภายใน) และเลือกอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือกำลังเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 4.3. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังภายใน) จะมีการดูมาตรวัดโซนซึ่งแบ่งออกเป็นห้าส่วน ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่รอบๆ ขอบนอกของจอภาพ แสดงโหมดกีฬา มาตรวัดจะบอกว่าคุณเลือกโซนใดเป็นเป้าหมายความเข้มข้นโดยทำให้ส่วนที่เกี่ยวข้องสว่างขึ้น ลูกศรเล็กๆ ในมาตรวัดจะบอกว่าคุณอยู่ที่ใดในช่วงโซน



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือกำลังปัจจุบันของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



นอกจากนี้ คุณสามารถเพิ่มการแสดงผลเฉพาะสำหรับโซนเข้มข้นได้หากคุณปรับเปลี่ยนโหมดกีฬาที่คุณใช้อยู่ในปัจจุบันให้ตรงกับความต้องการ จอแสดงผลโซนนี้จะแสดงโซนปัจจุบันของคุณในช่องตรงกลาง ระยะเวลาที่คุณอยู่ในโซนนั้น และความห่างระหว่างโซนปัจจุบันกับโซนก่อนหน้าหรือถัดไป แถบตรงกลางจะสว่างขึ้น ซึ่งหมายความว่า คุณกำลังออกกำลังกายในโซนที่ถูกต้อง

ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

5. การนำทาง

คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อนำทางในหลายๆ แบบ ตัวอย่างเช่น ใช้การนำทางเพื่อช่วยให้คุณปรับทิศทางตัวเองให้สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก นำทางบนเส้นทางหรือไปยังจุดสนใจ (POI)

วิธีที่คุณสมบัติการนำทาง:

1. บิดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกาหรือกดปุ่มล่าง

คุณยังสามารถเข้าถึงคุณสมบัติการนำทางจาก 6.16. วิกิเจ็ดเข็มทิศ

2. เลือก แผนที่



3. หน้าจอแผนที่จะแสดงตำแหน่งปัจจุบันและสิ่งที่อยู่รอบตัวคุณ



หมายเหตุ: หากยังไม่ได้รับเทียบเข็มทิศ ระบบจะแจ้งให้คุณปรับเทียบเข็มทิศเมื่อเข้าสู่แผนที่

4. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดช่วยให้คุณเข้าถึงการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น การตรวจสอบพิกัดตำแหน่งปัจจุบันหรือการเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

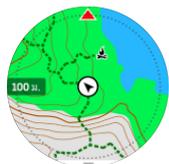


5.1. แผนที่ออฟไลน์

ด้วย Suunto Vertical คุณสามารถดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์มาใช้ในนาฬิกา และไม่ต้องพกโทรศัพท์ของคุณ และค้นหาเส้นทางได้เพียงใช้นาฬิกาของคุณเท่านั้น

ก่อนที่จะสามารถใช้แผนที่ออฟไลน์ในนาฬิกาได้ คุณจำเป็นต้องตั้งค่าการเชื่อมต่อเครือข่ายไร้สายในแอป Suunto และดาวน์โหลดพื้นที่แผนที่ที่เลือกลงในนาฬิกา คุณจะได้รับการแจ้งเตือนในนาฬิกาเมื่อการดาวน์โหลดแผนที่เสร็จสมบูรณ์

ดูคำแนะนำโดยละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีตั้งค่าเครือข่ายไร้สายและดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ในแอป Suunto ได้ที่นี่



เลือกแผนที่ออฟไลน์ก่อนออกกำลังกาย:

1. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS
2. เลื่อนลงและเลือก แผนที่

3. เลือกรูปแบบแผนที่ที่คุณต้องการใช้ แล้วยืนยันด้วยปุ่มกลาง
4. เลื่อนขึ้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. กดปุ่มกลางเพื่อเลื่อนไปยังแผนที่



หมายเหตุ: หากเลือก **ปิด** ในเมนูแผนที่ แผนที่จะไม่แสดง แต่จะแสดงเส้นทางเท่านั้น

เลือกแผนที่ออนไลน์โดยไม่มีการออกกำลังกาย:

1. ให้อัปโหลดหรือกดปุ่มล่างบนหน้าปัดนาฬิกา
2. เลือก **แผนที่**
3. กดปุ่มล่างเพื่อออกจากแผนที่
4. เลือก **ออก**

ทำทางในแผนที่

ปุ่มบน

- กดเพื่อซูมเข้า
- กดค้างไว้เพื่อซูมออก

ปุ่มล่าง

- กดเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง

ปิดและตะ (หากเปิดใช้งาน)

- ตะและลากแผนที่เพื่อเลื่อน (หากไม่ได้ตะหน้าจอก็เป็นเวลา 5 วินาที แผนที่ก็จะกลับสู่ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ)
- ตะเพื่อจัดกึ่งกลางแผนที่ไว้รอบตำแหน่งปัจจุบันของคุณ
- สบัดข้อมือเพื่อเลื่อนแผนที่



หมายเหตุ: หากใช้การลือกปุ่ม คุณจะไม่สามารถใช้ปุ่ม รวมถึงการปิดหรือตะในมุมมองแผนที่ได้

5.2. การนำทางในที่สูง

ในกรณีที่เดินทางไปในพื้นที่ที่มีข้อมูลระดับความสูง คุณสามารถนำทางโดยขึ้นและลงตามหน้าจอร์ดับความสูงได้ ระหว่างออกกำลังกาย ให้กดปุ่มกลางเพื่อสลับไปยังหน้าจอร์ดับความสูง

หน้าจอร์ดับความสูงจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้:

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



หากคุณออกนอกเส้นทางมาไกลในขณะที่ใช้การนำทางในที่สูง นาฬิกาจะแสดงข้อความ **ออกนอกเส้นทาง** ในหน้าจอร์ดับความสูง หากเห็นข้อความนี้ ให้เลื่อนไปยังหน้าจอร์ดับความสูงเพื่อกลับสู่เส้นทางเดิม ก่อนใช้การนำทางในที่สูงต่อไป

5.3. แบรีงนำทาง

แบรีงนำทางเป็นคุณสมบัติที่คุณสามารถใช้กลางแจ้งเพื่อไปตามเส้นทางเป้าหมายสำหรับตำแหน่งที่ตั้งที่คุณเห็นหรือพบบนแผนที่ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เป็นเข็มทิศแบบแยกเดี่ยว หรือใช้ร่วมกับแผนที่กระดาษก็ได้

หากคุณตั้งค่าระยะทางและระดับความสูงของเป้าหมายขณะกำหนดทิศทาง คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อนำทางไปยังตำแหน่งเป้าหมายนั้นได้



วิธีใช้แบร็กรนำทางระหว่างออกกำลังกาย (ใช้ได้เฉพาะกับกิจกรรมกลางแจ้ง):

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดจ็อบหรือกดปุ่มล่างและเลือก การนำทาง
2. เลือก แบร็กร
3. หากจำเป็น ให้ปรับเทียบเข็มทิศโดยทำตามวิธีใช้บนหน้าจอ
4. ชี้อูกสรสิ่น้ำเงินบนหน้าจอไปยังตำแหน่งเป้าหมายของคุณแล้วกดปุ่มกลาง
5. หาก你不ทราบระยะทางและระดับความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก ไม่
6. กดปุ่มกลางเพื่อรับทราบแบร็กรที่ตั้งไว้
7. หาก你不ทราบระยะทางและระดับความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก และ
8. ป้อนระยะทางและระดับความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง
9. กดปุ่มกลางเพื่อรับทราบแบร็กรที่ตั้งไว้

วิธีใช้แบร็กรนำทางโดยไม่ต้องออกกำลังกาย:

1. เลื่อนไปที่ แผนที่ โดยปิดจ็อบหรือกดปุ่มล่างจากหน้าปัดนาฬิกา
2. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง
3. เลือก แบร็กรนำทาง
4. หากจำเป็น ให้ปรับเทียบเข็มทิศโดยทำตามวิธีใช้บนหน้าจอ
5. ชี้อูกสรสิ่น้ำเงินบนหน้าจอไปยังตำแหน่งเป้าหมายของคุณแล้วกดปุ่มกลาง
6. หาก你不ทราบระยะทางและระดับความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก ไม่ และตามลูกสรสิ่น้ำเงินไปยังตำแหน่งที่ตั้งนั้น
7. หาก你不ทราบระยะทางและระดับความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก และ
8. ป้อนระยะทางและระดับความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง และตามลูกสรสิ่น้ำเงินไปยังตำแหน่งนั้น การแสดงผลจะแสดงทั้งระยะทางและระดับความสูงที่เหลือของตำแหน่ง
9. กดปุ่มล่างและเลือก แบร็กรใหม่ เพื่อตั้งแบร็กรใหม่
10. กดปุ่มล่างและเลือก จบการนำทาง เพื่อสิ้นสุดการนำทาง

5.4. เส้นทาง

คุณสามารถใช้ Suunto Vertical ของคุณเพื่อนำทางเส้นทาง วางแผนเส้นทางของคุณด้วยแอป Suunto และถ่ายโอนข้อมูลไปไว้ที่โทรศัพท์ด้วยการซิงค์ครั้งถัดไป

วิธีนำทางบนเส้นทาง:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดจ็อบหรือกดปุ่มล่างและเลือก แผนที่



2. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง
3. เลื่อนไปยัง เส้นทาง และกดปุ่มกลางเพื่อเปิดรายการเส้นทาง
4. เลื่อนไปที่เส้นทางที่คุณต้องการนำทาง แล้วกดปุ่มกลาง



- เลือกเส้นทางได้ด้วยการกดปุ่มบน
- เลือก เริ่มออกกำลังกาย หากคุณต้องการใช้เส้นทางสำหรับการออกกำลังกาย หรือเลือก นำทางเท่านั้น หากคุณต้องการนำทางในเส้นทางเท่านั้น



 **หมายเหตุ:** หากคุณนำทางไปตามเส้นทางเท่านั้น จะไม่มีการบันทึกหรือลงบันทึกสิ่งใดในแอป Suunto

- หากคุณนำทางตามเส้นทางเท่านั้น ให้กดปุ่มล่างและเลือก ออก เพื่อหยุดการนำทาง หากคุณนำทางในระหว่างการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างและเลือกเส้นทาง เพื่อหยุดการนำทางแต่ยังออกกำลังกายต่อ

หากแผนที่ออฟไลน์ปิดอยู่นาฬิกาจะแสดงเฉพาะเส้นทางเท่านั้น กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิด/ปิดการใช้งานฟังก์ชันซุ่มเข้าและซุ่มออก ปรับระดับการซุ่มด้วยปุ่มบนและปุ่มล่าง



ในขณะที่คุณอยู่ในหน้าจอการนำทางตามเส้นทาง ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดช่วยให้เข้าไปดำเนินการกับการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น บันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณหรือเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

นอกจากนี้ โหมดกีฬาทุกโหมดที่มี GPS จะมีตัวเลือกการเลือกเส้นทางด้วย ดูที่ 4.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คู่มือการนำทาง

ขณะที่นำทางไปตามเส้นทาง นาฬิกาจะช่วยให้คุณอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง โดยแจ้งเตือนเพิ่มเติมเมื่อคุณเคลื่อนที่ไปตามเส้นทาง

เช่น ถ้าคุณออกนอกเส้นทางเกิน 100 ม. (330 ฟุต) นาฬิกาจะแจ้งให้ทราบว่า คุณไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง และแจ้งให้ทราบเมื่อคุณกลับเข้าเส้นทางแล้ว ช่องคำแนะนำแสดงระยะทางไปยังเวย์พอยท์ถัดไป (หากไม่มีเวย์พอยท์บนเส้นทางของคุณ ระยะทางไปยังปลายเส้นทางจะปรากฏขึ้น) เมื่อไปถึงเวย์พอยท์หรือจุดสนใจบนเส้นทาง คุณจะเห็นการแจ้งเตือนป๊อปอัพที่บอกระยะทางไปยังจุดเวย์พอยท์ถัดไปหรือจุดสนใจถัดไป



 **หมายเหตุ:** หากคุณนำทางบนเส้นทางที่ตัดกลับมาที่เดิม เช่น เส้นทางเป็นรูปเลข 8 และคุณเลี้ยวผิดที่ทางแยก นาฬิกาจะถือว่า คุณตั้งใจจะไปในทิศทางที่แตกต่างจากในเส้นทาง นาฬิกาแสดงเวย์พอยท์ถัดไปตามทิศทางของเส้นทางใหม่ในปัจจุบัน ขอให้จับตามดูเส้นทางไว้เพื่อเดินทางไปในเส้นทางที่ถูกต้องขณะนำทางตามเส้นทางที่กวดเคี้ยว

การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว

เมื่อสร้างเส้นทางในแอป Suunto คุณสามารถเลือกเปิดวิธีใช้แบบเลี้ยวต่อเลี้ยวได้ เมื่อเส้นทางถูกโอนไปยังนาฬิกาของคุณและนำมาใช้สำหรับการนำทาง ระบบจะแสดงวิธีใช้แบบเลี้ยวต่อเลี้ยวพร้อมเสียงเตือนและข้อมูลว่าจะเลี้ยวไปทางใด

5.5. จุดสนใจ

จุดสนใจหรือ POI เป็นสถานที่พิเศษ เช่น จุดตั้งค่ายพักแรมหรือจุดชมวิวดมเส้นทาง คุณสามารถบันทึกและนำทางไปได้ในภายหลัง คุณสามารถสร้าง POI ในแอป Suunto จากแผนที่และไม่ต้องอยู่ตำแหน่ง POI การสร้าง POI ในนาฬิกาของคุณทำได้โดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ

POI แต่ละแห่งจะกำหนดโดย:

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

คุณสามารถบันทึก POI ได้ถึง 250 รายการในนาฬิกา

5.5.1. การเพิ่มและลบจุดสนใจ

คุณสามารถเพิ่มจุดสนใจให้กับนาฬิกาด้วยแอป Suunto หรือโดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณในนาฬิกา

ถ้าคุณออกมาข้างนอกในขณะที่สวมนาฬิกาอยู่ จากนั้นเจอจุดที่ต้องการบันทึกเป็นจุดสนใจ ก็สามารถเพิ่มตำแหน่งลงในนาฬิกาได้โดยตรง

วิธีเพิ่มจุดสนใจลงในนาฬิกา:

1. บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **แผนที่**
2. กดปุ่มล่างเพื่อเปิด **ตัวเลือกการนำทาง**
3. เลือก **ตำแหน่งของคุณ** และกดปุ่มกลาง
4. รอให้นาฬิกาเปิดใช้งาน GPS และค้นหาตำแหน่งของคุณ
5. เมื่อนาฬิกาแสดงละติจูดและลองจิจูดของคุณ ให้กดปุ่มบนเพื่อบันทึกตำแหน่งของคุณเป็นจุดสนใจและเลือกประเภทจุดสนใจ
6. ตามคำเริ่มต้น ชื่อจุดสนใจจะเหมือนกับประเภทจุดสนใจ (โดยมีหมายเลขกำกับตามหลัง) คุณสามารถแก้ไขชื่อได้ในภายหลังในแอป Suunto

การลบจุดสนใจ

คุณสามารถลบจุดสนใจได้โดยการลบจุดสนใจออกจากรายการจุดสนใจในนาฬิกาหรือลบจุดสนใจในแอป Suunto

วิธีลบจุดสนใจในนาฬิกา:

1. บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **แผนที่**
2. กดปุ่มล่างเพื่อเปิด **ตัวเลือกการนำทาง**
3. เลือก **จุดสนใจ** และกดปุ่มกลาง
4. เลื่อนไปที่จุดสนใจที่คุณต้องการนำออกจากรายการแล้วกดปุ่มกลาง
5. เลื่อนไปที่ส่วนท้ายของรายละเอียดแล้วเลือก **ลบ**

เมื่อลบจุดสนใจออกจากรายการแล้ว จุดสนใจจะไม่ถูกลบออกอย่างถาวร

หากต้องการลบจุดสนใจอย่างถาวร คุณต้องลบจุดสนใจในแอป Suunto

5.5.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ

คุณสามารถนำทางไปยังจุดสนใจที่อยู่ในรายการจุดสนใจของนาฬิกา



หมายเหตุ: เมื่อมีการนำทางไปยังจุดสนใจ นาฬิกาจะใช้ GPS อย่างคุ้มค่า

วิธีนำทางไปยังจุดสนใจ:

1. บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **แผนที่**
2. กดปุ่มล่างเพื่อเปิด **ตัวเลือกการนำทาง**

3. เลือก จุดสนใจ และกดปุ่มกลาง
4. เลื่อนไปยังจุดสนใจที่ต้องการนำทางไป แล้วกดปุ่มกลาง
5. กดปุ่มบนหรือตะ เลือก
6. เลือก เริ่มออกกำลังกาย หากคุณต้องการใช้จุดสนใจสำหรับการออกกำลังกาย หรือเลือก นำทางเท่านั้น หากคุณต้องการนำทางไปยังจุดสนใจเท่านั้น



หมายเหตุ: หากคุณนำทางไปยังจุดสนใจเท่านั้น จะไม่มีกรบันทึกหรือลงบันทึกสิ่งใดในแอป Suunto

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

การนำทางไปยังจุดสนใจมีสองมุมมอง:

- มุมมองจุดสนใจพร้อมตัวบอกทิศทางและระยะทางไปยังจุดสนใจ



- มุมมองแผนที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับจุดสนใจ และแสดงเส้นทางของคุณ (ตามที่คุณสามารถเดินทาง)



- กดปุ่มตรงกลางเพื่อสลับมุมมองต่างๆ



หมายเหตุ: หากเปิดใช้งานแผนที่ออฟไลน์ มุมมองแผนที่จะแสดงแผนที่ที่ล้อมรอบตัวคุณ โดยละเอียด

ในมุมมองแผนที่ จุดสนใจอื่นๆ ใกล้เคียงจะแสดงเป็นสีเทา คุณสามารถปรับระดับการซูมในมุมมองแผนที่ได้โดยการกดปุ่มตรงกลาง จากนั้นซูมเข้าและออกด้วยปุ่มบนและล่าง



เคล็ดลับ: ขณะอยู่ในมุมมองจุดสนใจ ให้แตะหน้าจอเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมในแถวล่าง เช่น ความสูงที่ต่างกันระหว่างตำแหน่งปัจจุบันกับจุดสนใจ และเวลาเดินทางมาถึงโดยประมาณ (ETA) หรือเส้นทาง (ETE)

ขณะนำทาง คุณสามารถกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัดได้ ทางลัดจะช่วยให้คุณเข้าถึงรายละเอียดจุดสนใจและการดำเนินการต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เช่น การบันทึกตำแหน่งปัจจุบัน การเลือกจุดสนใจอื่นเพื่อนำทางไป รวมทั้งการยุติการนำทาง

5.5.3. ประเภทจุดสนใจ

ประเภทจุดสนใจที่มีให้เลือกใน Suunto Vertical มีดังนี้:

	เริ่ม
	สิ้นสุด
	รถยนต์
P	ที่จอดรถ
	บ้าน
	อาคาร

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

	แม่น้ำ
	น้ำ
	น้ำตก
	ชายฝั่ง
	ทะเลสาบ
	ป่าเคลป์
	เขตอนุรักษ์ทางทะเล
	แนวปะการัง
	ปลาค้างคาว
	สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมในทะเล
	เรือจม
	จุดตกปลา
	ชายหาด
	ป่า
	ทุ่งหญ้า
	ชายฝั่ง
	แท่น
	ถ่ายภาพ
	การขจัดดู
	การดู
	เกมใหญ่
	เกมเล็กๆ
	นก
	งานพิมพ์

✕	สี่แยก
⚠	อันตราย
Ⓜ	กิจกรรมภูมิสมบัติ
📷	ทิวทัศน์
📹	กล้องตัดถ่าย

5.6. แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง

เมื่อคุณนำทางบนเส้นทาง แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง จะแสดงข้อมูลระดับความสูง

เมื่อคุณวางแผนเส้นทางในแอป Suunto แอปจะแสดงเส้นทางเป็นส่วนๆ โดยแต่ละส่วนจะแสดงด้วยสีตามข้อมูลระดับความสูง ทั้งห้าส่วนแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ดังนี้:

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



เมื่อนำทางด้วยนาฬิกา ให้กดปุ่มกลางเพื่อเปลี่ยนการแสดงผลแบบต่างๆ แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูงเป็นมุมมองที่แสดงภาพรวมของระดับความสูงของเส้นทางที่คุณกำลังนำทางอยู่ ข้อมูลต่อไปนี้จะปรากฏขึ้น:

- ด้านบน: ระดับความสูงปัจจุบันของคุณ
- ด้านล่าง: ระยะเวลาของการออกกำลังกาย

- ตรงกลาง: กราฟแสดงระดับความสูงของเส้นทาง
- ต่ำกว่ากราฟ: ระยะทางที่เหลือของเส้นทางที่วางแผนไว้
- ซ้ายล่าง: ช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่สุดทำได้
- ขวาล่าง: ช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่เหลืออยู่



กดปุ่มบนเพื่อชมดูส่วนที่คุณอยู่ในตอนนี้ คุณจะเห็นข้อมูลต่อไปนี้บนการแสดงผลส่วน:

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



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

หากคุณเปิดการแจ้งเตือน นาฬิกาจะแจ้งให้คุณทราบถึงช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่กำลังจะเกิดขึ้น และให้ข้อมูลสรุปช่วงไต่ขึ้นสูงหรือช่วงไต่ลงสูงครั้งต่อไปก่อนที่จะเริ่ม



5.7. ตัววัดระยะ

ตัววัดระยะ เป็นเครื่องมือที่แสดงระยะทางเป็นเส้นตรงระหว่างตำแหน่งของคุณและจุดใดๆ ที่คุณเลือกบนแผนที่

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

6. วิดเจ็ต

วิดเจ็ตต่างๆ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่คุณเกี่ยวกับกิจกรรมและการเทรนนิ่ง สามารถเข้าถึงวิดเจ็ตได้จากหน้าปัดนาฬิกา โดยการบิดขึ้นหรือกดปุ่มล่าง สามารถปักหมุดวิดเจ็ตเพื่อให้เข้าถึงได้ง่ายและรวดเร็ว เลือก **ปรับแต่ง** จาก **แผงควบคุม** หรือใน **การตั้งค่า** เพื่อปักหมุดวิดเจ็ต

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



คุณสามารถเลือกวิดเจ็ตที่ต้องการใช้ในนาฬิกาได้โดยการเปิดและปิดวิดเจ็ตในแอป Suunto คุณยังสามารถเลือกลำดับที่คุณต้องการให้วิดเจ็ตแสดงในนาฬิกาได้โดยการจัดเรียงวิดเจ็ตในแอป

6.1. สภาพอากาศ

จากมุมมองหน้าปัดนาฬิกา บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปยังวิดเจ็ตสภาพอากาศ



วิดเจ็ตสภาพอากาศจะให้ข้อมูลสภาพอากาศปัจจุบันแก่คุณ โดยจะแสดงอุณหภูมิปัจจุบัน ความเร็วลม และทิศทาง และประเภทสภาพอากาศปัจจุบันทั้งในรูปแบบข้อความและไอคอน ประเภทของสภาพอากาศอาจอยู่ในลักษณะดังนี้ เช่น แดดจัด มีเมฆมาก ฝนตก เป็นต้น

บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อดูข้อมูลสภาพอากาศโดยละเอียด เช่น ความชื้น คุณภาพอากาศ และข้อมูลพยากรณ์อากาศ



เคล็ดลับ: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto เป็นประจำเพื่อรับข้อมูลสภาพอากาศที่แม่นยำที่สุด

6.2. การชาร์จพลังงานแสงอาทิตย์ (ใช้ได้กับรุ่น โซลาร์เท่านั้น)

Suunto Vertical รุ่น โซลาร์มีคุณสมบัติการชาร์จด้วยพลังงานแสงอาทิตย์ที่จะชาร์จนาฬิกาของคุณเมื่อได้รับแสง หน้าปัดนาฬิกาบางหน้าปัดมีไอคอนแสดงค่าพลังงานแสงอาทิตย์ที่กำลังชาร์จอยู่

ในวันที่แดดจ้า แสงแดดสามารถช่วยให้หน้าปัดนาฬิกาของคุณใช้งานแบตเตอรี่เพิ่มขึ้น 30% ระหว่างการฝึกและจะมากขึ้นในโหมดเวลา (การคำนวณโดยการรับแสง 50,000 ลักซ์)



ข้อควรระวัง: อย่าปล่อยให้หน้าปัดนาฬิกาโดนแสงแดดโดยตรงนานเกินไปในช่วงวันที่อุณหภูมิสูง เพราะอาจทำให้หน้าปัดนาฬิกาเสียหายได้

นอกจากไอคอนกลไกบนหน้าปัดนาฬิกาแล้ว ยังมีวิดเจ็ตพลังงานแสงอาทิตย์ที่แสดงข้อมูลเพิ่มเติมอีกด้วย จากหน้าปัดนาฬิกา บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างแล้วเลื่อนไปยังวิดเจ็ตพลังงานแสงอาทิตย์



หมายเหตุ: อย่าใช้ฝาครอบหน้าจอหรือสิ่งที่คล้ายกันกับหน้าจอนาฬิกา เพราะอาจส่งผลต่อการชาร์จพลังงานแสงอาทิตย์

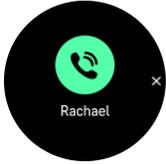
6.3. การแจ้งเตือนและสถานะ

หากคุณจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto คุณจะได้รับการแจ้งเตือนเมื่อมีสายเรียกเข้าและข้อความ เช่น บนนาฬิกาของคุณ เมื่อจับคู่นาฬิกากับแอป การแจ้งเตือนจะเปิดไว้โดยค่าเริ่มต้น และคุณสามารถปิดได้จากการตั้งค่าในส่วน การแจ้งเตือน



หมายเหตุ: ข้อความที่ได้รับจากบางแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสารอาจไม่สามารถใช้งานได้กับ Suunto Vertical

เมื่อได้รับการแจ้งเตือน จะมีป๊อปอัพปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา



กดปุ่มกลางเพื่อลบป๊อปอัพ หากข้อความไม่พอดีกับหน้าจอ กดปุ่มล่างหรือปัดขึ้นเพื่อเลื่อนดูข้อความเต็ม

ภายใต้ การกระทำ คุณสามารถตอบการแจ้งเตือน (ตัวเลือกที่มีจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับโทรศัพท์ของคุณและแอปมือถือของคุณที่ส่งการแจ้งเตือน)

สำหรับแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสาร คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อส่ง **ตอบกลับอย่างรวดเร็ว** คุณสามารถเลือกและแก้ไขข้อความที่กำหนดไว้ล่วงหน้าในแอป Suunto

ประวัติการแจ้งเตือน

หากมีการแจ้งเตือนที่ไม่ได้อ่านหรือสายที่ไม่ได้รับในโทรศัพท์มือถือ คุณสามารถดูไดบนนาฬิกา

จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มกลางจนเข้าไปที่วิดเจ็ตการแจ้งเตือน แล้วกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนดูประวัติการแจ้งเตือน

ประวัติการแจ้งเตือนจะล้างออกไปเมื่อคุณดูข้อความจากอุปกรณ์เคลื่อนที่

6.4. การควบคุมสื่อ

Suunto Vertical ของคุณสามารถใช้เพื่อควบคุมเพลง พอดแคสต์ สื่ออื่นๆ ที่เล่นบน โทรศัพท์ หรือส่งจากโทรศัพท์ของคุณไปยังอุปกรณ์อื่น วิดเจ็ตการควบคุมสื่อเปิดอยู่โดยค่าเริ่มต้น แต่สามารถปิดได้โดยการปัดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกาและเลือก การควบคุมสื่อ



หมายเหตุ: คุณต้องจับคู่นาฬิกากับโทรศัพท์ก่อนจึงจะสามารถใช้งาน การควบคุมสื่อ ได้

หากต้องการเข้าถึงการควบคุมสื่อ ให้กดปุ่มล่างจากหน้าปัดนาฬิกา หรือขณะออกกำลังกาย ให้กดปุ่มกลางจนกว่าวิดเจ็ตการควบคุมสื่อจะปรากฏขึ้น



ในวิดเจ็ตการควบคุมสื่อ ปุ่มต่างๆ จะมีฟังก์ชันต่อไปนี้:

- เล่น/หยุดชั่วคราว: ปุ่มบน
- เพลง/ตอนต่อไป: ปุ่มบน (กดค้าง)
- เพลง/ตอนก่อนหน้าและเสียง: ปุ่มล่าง (จะเปิดตัวเลือกการควบคุมสื่อ)

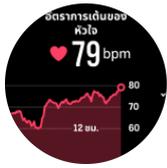
กดปุ่มกลางเพื่อออกจากวิดเจ็ตการควบคุมสื่อ



หมายเหตุ: หากนาฬิกาของคุณมีหน้าจอสัมผัส คุณสามารถใช้การควบคุมสื่อได้โดยแตะที่ไอคอนบนหน้าจอ

6.5. อัตราการเต้นของหัวใจ

จากมุมมองหน้าปัดนาฬิกา ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปยังวิดเจ็ตอัตราการเต้นของหัวใจ (HR)



วิดเจ็ตแสดงอัตราการเต้นของหัวใจจะแสดงภาพรวมแบบย่อของอัตราการเต้นหัวใจของคุณและกราฟอัตราการเต้นของหัวใจของคุณในช่วง 12 ชั่วโมง กราฟจะแสดงโดยใช้ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยตามช่วงเวลา 24 นาที

อัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมงที่ผ่านมาเป็นตัวบ่งชี้ที่ดีถึงสภาวะการฟื้นตัวของคุณ ถ้าอัตรานี้สูงกว่าปกติ แสดงว่าคุณอาจยังฟื้นสภาพจากการออกกำลังกายครั้งล่าสุดได้ไม่เต็มที่

หากคุณบันทึกการออกกำลังกาย ค่า HR ประจำวันจะสะท้อนถึงอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นและการเผาผลาญแคลอรีที่เกิดจากการออกกำลังกาย โปรดทราบว่ากราฟและอัตราการเผาผลาญพลังงานเป็นค่าเฉลี่ย ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณขึ้นสูงสุดที่ 200 ครั้งต่อนาที (bpm) ขณะออกกำลังกาย กราฟจะไม่แสดงค่าสูงสุด แต่จะแสดงค่าเฉลี่ยจาก 24 นาทีเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจแตะระดับสูงสุด

คุณต้องเปิดคุณสมบัติ HR ประจำวันก่อน จึงจะเห็นค่าของวิดเจ็ต HR ประจำวัน คุณสามารถสลับเปิดหรือปิดคุณสมบัตินี้จากการตั้งค่าใน **กิจกรรม**

หลังจากเปิดคุณสมบัตินี้แล้ว นาฬิกาจะเปิดเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลเป็นประจำเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ ซึ่งจะสั่นปลุกแบตเตอรี่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย



เมื่อเปิดใช้งานแล้ว นาฬิกาจะใช้เวลา 24 นาทีก่อนจะแสดงข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ

ปิดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปลี่ยนกลับเป็นมุมมองหน้าปัดนาฬิกา

6.6. สมุดบันทึก

นาฬิกาจะแสดงภาพรวมกิจกรรมการฝึกผ่านทางสมุดบันทึก



ในสมุดบันทึก คุณสามารถดูสรุปการฝึกปัจจุบันในแต่ละสัปดาห์ของคุณได้ สรุปจะรวบรวมข้อมูลระยะเวลาทั้งหมดและภาพรวมวันที่คุณออกกำลังกาย

การปิดขึ้นจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมและเวลาที่คุณทำกิจกรรมเหล่านั้น การเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยการกดปุ่มกลาง จะทำให้คุณได้รับรายละเอียดเพิ่มเติม และอาจจะลบกิจกรรมออกจากสมุดบันทึกของคุณได้

6.7. พระจันทร์และพระอาทิตย์

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปที่วิดเจ็ตพระจันทร์และพระอาทิตย์ นาฬิกาของคุณจะบอกเวลาจนถึงพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกครั้งถัดไป ขึ้นอยู่กับว่าครั้งใดจะเกิดขึ้นถัดไป

หากคุณเลือกวิดเจ็ต คุณจะได้รับรายละเอียดเพิ่มเติม เช่น เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นและตก และข้างขึ้นข้างแรมปัจจุบัน



6.8. จำนวนก้าวและแคลอรี

จากหน้าปัดนาฬิกา บัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างจนกว่าจะเห็นจำนวนก้าวทั้งหมดและแคลอรี โดยประมาณในวันนั้น

นาฬิกาจะติดตามระดับกิจกรรมโดยรวมที่คุณทำตลอดทั้งวัน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ ไม่ว่าจะแค่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือกำลังฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันที่กำลังจะมาถึงก็ตาม

การทำร่างกายให้กระฉับกระเฉงและออกกำลังกายเป็นเรื่องดี แต่คุณต้องจัดวันพักผ่อนที่เหมาะสมโดยทำกิจกรรมเบาๆ หลังจากฝึกซ้อมอย่างหนัก

ตัวนับกิจกรรมจะรีเซ็ตทุกๆ วันในเวลาเที่ยงคืน ในวันสุดท้ายของสัปดาห์ (วันอาทิตย์) นาฬิกาจะแสดงข้อมูลสรุปกิจกรรมของคุณ โดยแสดงค่าเฉลี่ยสำหรับจำนวนรวมในแต่ละสัปดาห์และแต่ละวัน

นาฬิกาจะนับจำนวนก้าวโดยใช้มิเตอร์วัดความเร็ว การนับจำนวนก้าวจะสะสมต่อไปเรื่อยๆ ตลอดทุกวัน 24 ชั่วโมง ในขณะที่ช่วงการออกกำลังกายและกิจกรรมอื่นๆ ใดๆ ก็ตาม นาฬิกาจะไม่นับจำนวนก้าวในการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น การว่ายน้ำและการขี่จักรยาน

ค่าบนในวิดเจ็ตแสดงจำนวนก้าวทั้งหมดที่นับได้สำหรับวันนั้น และค่าล่างคือจำนวนแคลอรีที่ใช้งานอยู่ที่เผาผลาญไปแล้วโดยประมาณในระหว่างวัน คุณจะเห็นปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่เผาผลาญไปแล้วด้านล่าง ขอบรวมจะแสดงทั้งแคลอรีที่ใช้งานอยู่และอัตราการเผาผลาญพื้นฐานหรือ BMR ของคุณ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)



ครึ่งวงแหวนในวิดเจ็ตชี้ให้เห็นว่าคุณเข้าใกล้ถึงเป้าหมายกิจกรรมในแต่ละวันมากน้อยแค่ไหน เป้าหมายเหล่านี้ปรับให้เข้ากับการตั้งค่าส่วนตัวได้ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

นอกจากนี้ คุณสามารถตรวจสอบจำนวนก้าวและแคลอรีที่เผาผลาญในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาได้โดยบั๊ดขึ้นจากวิดเจ็ต

เป้าหมายกิจกรรม

คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายประจำวันได้ทั้งจำนวนก้าวและปริมาณแคลอรี โดยบั๊ดขึ้นจากวิดเจ็ต คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายประจำวันได้ในส่วนการตั้งค่า » กิจกรรม



ขณะตั้งค่าจำนวนก้าวที่ตั้งไว้ คุณสามารถกำหนดจำนวนก้าวทั้งหมดที่จะเดินในแต่ละวันได้

แคลอรีทั้งหมดที่คุณเผาผลาญต่อวันจะขึ้นอยู่กับสองปัจจัยคืออัตราการเผาผลาญ (BMR) และกิจกรรมการออกกำลังกายของคุณ



ค่า BMR คือปริมาณแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก ซึ่งเป็นปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องใช้เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและทำงานบางอย่างได้ เช่น กะพริบตาหรือทำให้หัวใจเต้น ปริมาณแคลอรีนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุและเพศ

เมื่อกำหนดปริมาณแคลอรีเป้าหมายแล้ว คุณต้องระบุปริมาณแคลอรีที่ต้องการเผาผลาญ นอกเหนือจากค่า BMR หรือที่เรียกว่าแคลอรีจากกิจกรรมทางร่างกาย วงแหวนในหน้าจอแสดงความคืบหน้าในการทำกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในระหว่างวันเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

6.9. การฝึกเพื่อการฟื้นตัว

วิดเจ็ตการฝึกเพื่อการฟื้นตัวจะแสดงฟอร์มปัจจุบันและความรู้สึกในการออกกำลังกายของคุณในสัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึง 6 สัปดาห์ที่ผ่านมา โปรดทราบว่า คุณต้องบันทึกความรู้สึกของคุณหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้งเพื่อรับข้อมูลนี้ โปรดดูที่ 4.12. ความรู้สึก



วิดเจ็ตนี้จะบอกคุณว่าการฟื้นตัวเข้ากับการเทรนนิ่งปัจจุบันของคุณอย่างไร

 **เคล็ดลับ:** โปรดดูที่ www.suunto.com หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์การเทรนนิ่งของ Suunto

6.10. การฟื้นสภาพ HRV (ความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ)

ความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV) คือการวัดความแปรผันของช่วงเวลาระหว่างการเต้นของหัวใจ และค่าของความผันแปรดังกล่าวเป็นตัวพยากรณ์สุขภาพและสุขภาพโดยรวม



HRV ช่วยให้อ่านสถานะการฟื้นตัวของคุณ และใช้วัดความเครียดทางร่างกายและจิตใจ และบ่งบอกว่าร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกเพียงใด

เพื่อให้สามารถได้รับ HRV เฉลี่ยที่มีประสิทธิภาพ คุณต้องติดตามการนอนหลับอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้งในช่วงเวลาที่นานขึ้นเพื่อกำหนดช่วง HRV ของคุณ

สถานการณ์และสภาวะที่แตกต่างกัน เช่น การพักผ่อนในช่วงวันหยุดสบายๆ การใช้พลังงานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือการเป็นหวัด อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน HRV

 **เคล็ดลับ:** โปรดดูที่ www.suunto.com หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการฟื้นสภาพ HRV

6.11. ความคืบหน้า

วิดเจ็ตความคืบหน้าจะให้ข้อมูลที่ช่วยให้คุณสามารถเพิ่มการเทรนนิ่งในระยะเวลาที่นานขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการฝึก ระยะเวลา หรือความเข้มข้น



ทุกครั้งที่มีการฝึกซ้อมจะได้รับ Training Stress Score (TSS) (ขึ้นอยู่กับระยะเวลาและความเข้มข้น) และค่านี้เป็นฐานในการคำนวณการเทรนนิ่งสำหรับทั้งค่าเฉลี่ยระยะสั้นและระยะยาว จากค่า TSS นี้ นาฬิกาสามารถคำนวณระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ (กำหนดเป็น VO₂max) และ CTL (คะแนนสะสมความหนักของการฝึก)

อัตราการเพิ่มเป็นหน่วยเมตริกที่ติดตามอัตราการเพิ่มหรือลดความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณในช่วงเวลาที่กำหนด

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

การประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ขึ้นอยู่กับการตรวจจับการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจในระหว่างการออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือเดินที่บันทึกไว้ หากต้องการประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ให้บันทึกการวิ่งหรือเดินด้วยระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีในขณะที่ใส่ Suunto

Vertical

วิดเจ็ตยังแสดงการประมาณอายุสุขภาพของคุณ อายุสุขภาพเป็นค่าตัวชี้วัดที่ตีความค่า VO2max ของคุณอีกครั้งในด้านอายุ



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



เคล็ดลับ: ไปรดูที่ www.suunto.com หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์การเทรนนิ่งของ Suunto

6.12. การฝึก

วิดเจ็ตการฝึกจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเทรนนิ่งสำหรับสัปดาห์ปัจจุบันและระยะเวลารวมของการออกกำลังกายทั้งหมดของคุณ



วิดเจ็ตนี้ยังให้คำแนะนำว่าฟอร์มของคุณเป็นอย่างไร หากคุณเริ่มสูญเสียความสมบูรณ์แข็งแรง หากคุณยังคงรักษาฟอร์มไว้ หรือหากคุณกำลังฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ

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

ค่า ATL (ค่าความเครียดจากการฝึก) คือค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก 7 วันของ TSS ของคุณ และโดยพื้นฐานแล้วจะติดตามว่าคุณเหนื่อยแค่ไหนในปัจจุบัน

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



เคล็ดลับ: ไปรดูที่ www.suunto.com หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์การเทรนนิ่งของ Suunto

6.13. นอนหลับ

การนอนหลับตอนกลางคืนที่ดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับจิตใจและร่างกายที่แข็งแรง คุณสามารถใช้นาฬิกาติดตามการนอนหลับ และเวลาที่ใช้ในการนอนหลับโดยเฉลี่ย

เมื่อคุณใส่นาฬิกาเข้านอน Suunto Vertical จะติดตามการนอนหลับของคุณด้วยข้อมูลจากมาตรวัดความเร็ว

วิธีติดตามการนอนหลับ:

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกา เลื่อนลงไปที่ **นอนหลับ** และกดปุ่มกลาง (หรือเปิดการติดตามการนอนจากวิดเจ็ตนอนหลับ)
2. สลับเปิด **การติดตามการนอน**



3. ตั้งเวลาเข้านอนและตื่นนอนตามกิจวัตรการนอนหลับปกติของคุณ

หลังจากที่คุณกำหนดเวลาเข้านอนแล้ว คุณสามารถเลือกให้นาฬิกาอยู่ในโหมด ห้ามรบกวน ในช่วงชั่วโมงการนอนและเลือกว่าต้องการวัดเวลาออกซิเจนในเลือด ของคุณระหว่างการนอนหลับหรือไม่

ขั้นตอนที่ 3 ข้างต้น กำหนดเวลาเข้านอนของคุณ โดยนาฬิกาจะใช้ช่วงเวลาดังกล่าวเพื่อระบุเวลาที่คุณนอนหลับ (ในช่วงเวลาเข้านอน) และรายงานการนอนหลับทั้งหมดเป็นช่วงเวลาเดียว เช่น ถ้าคุณลุกขึ้นดื่มน้ำในตอนกลางคืน นาฬิกาจะนับการนอนหลับหลังจากนั้นเป็นช่วงเวลาเดียวกัน



หมายเหตุ: หากคุณเข้านอนก่อนเวลา และตื่นหลังเวลาอนไปแล้ว นาฬิกาจะไม่นับว่าเป็นช่วงการนอนหลับ คุณควรตั้งเวลาอนตามเวลาที่เร็วที่สุดที่จะเข้านอน และช่วงเวลาสายที่สุดที่อาจตื่นนอน

เมื่อเปิดการติดตามการนอนแล้ว คุณยังตั้งเป้าหมายการนอนหลับได้อีกด้วย ผู้ใหญ่โดยทั่วไปต้องใช้เวลานอน 7 ถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้ เวลาการนอนหลับที่เหมาะสมของคุณอาจต่างจากช่วงเวลาทั่วไปได้

แนวโน้มการนอนหลับ

เมื่อตื่นนอน นาฬิกาจะทักทายด้วยข้อมูลสรุปการนอนหลับที่ผ่านมา โดยระบุระยะเวลาการนอนหลับทั้งหมด รวมเวลาโดยประมาณที่คุณตื่นอยู่ (เดินไปเดินมา) และเวลาที่หลับลึก (ไม่มีการเคลื่อนไหว)

นอกเหนือจากข้อมูลสรุปการนอนหลับแล้ว คุณยังสามารถติดตามแนวโน้มการนอนหลับโดยรวมได้ด้วยวิดเจ็ตการนอนหลับ จากหน้าปัดนาฬิกา ให้บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือกวิดเจ็ต **นอนหลับ** มุมมองแรกจะแสดงการนอนหลับครั้งล่าสุดและกราฟแสดงการนอนตลอดเจ็ดวันล่าสุด



ขณะที่ใช้วิดเจ็ตการนอนหลับ คุณสามารถบิดขึ้นเพื่อดูรายละเอียดการนอนของการนอนหลับครั้งล่าสุด



หมายเหตุ: การวัดค่าการนอนหลับทั้งหมดมาจากการเคลื่อนไหวเท่านั้น จึงเป็นค่าประมาณที่อาจไม่ใช่พฤติกรรมนอนหลับที่แท้จริงของคุณ

คุณภาพการนอน

นอกเหนือจากระยะเวลาแล้ว นาฬิกาของคุณยังสามารถประเมินคุณภาพการนอนด้วยการติดตามความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจระหว่างการนอนหลับ ความแปรผันนี้เป็นตัวบ่งชี้ว่าการนอนหลับของคุณช่วยให้คุณพักผ่อนและฟื้นตัวได้ดีเพียงใด คุณภาพการนอนจะแสดงเป็นสเกลจาก 0 ถึง 100 ในสรุปการนอนหลับ โดยที่ 100 คือมีคุณภาพที่ดีที่สุด

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ออกซิเจนในเลือด และความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV)

ขณะนอนหลับ

หากคุณสวมนาฬิกาในตอนกลางคืน คุณจะได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจ, HRV และระดับออกซิเจนในเลือด (จำเป็นต้องเปิดใช้งานในการตั้งค่าการติดตามการนอน) ขณะนอนหลับ ควรตรวจสอบว่า HR ประจำวันเปิดอยู่ (ดูที่ 6.5. อัตราการเต้นของหัวใจ) เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นแบบออพติคอลในช่วงกลางคืน

โหมดห้ามรบกวนอัตโนมัติ

คุณสามารถใช้การตั้งค่าห้ามรบกวนอัตโนมัติเพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติขณะนอนหลับ

6.14. ทรัพยากร

ทรัพยากรของคุณเป็นตัวชี้วัดระดับพลังงานของร่างกายที่ดี และแปลเป็นความสามารถในการจัดการความเครียดและรับมือกับความท้าทายในแต่ละวัน

ความเครียดและการออกกำลังกายจะทำให้ทรัพยากรของคุณหมดสิ้นลง ในขณะที่การพักผ่อนและการฟื้นตัวจะถูกลบกลับมา การนอนหลับที่ดีเป็นส่วนสำคัญของ การทำให้ร่างกายของคุณมีทรัพยากรที่ต้องการ

เมื่อระดับทรัพยากรของคุณสูงขึ้น คุณจะรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า การออกไปวิ่งเมื่อทรัพยากรของคุณสูงหมายความว่า คุณอาจจะมีวันที่ดี เพราะร่างกายของคุณมีพลังงานที่จำเป็นในการปรับตัวและปรับปรุงผลลัพธ์ที่ได้

ความสามารถในการติดตามแหล่งทรัพยากรของคุณจะช่วยให้คุณจัดการและใช้ทรัพยากรเหล่านั้นได้อย่างชาญฉลาด นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้ระดับทรัพยากรของคุณเพื่อเป็นแนวทางในการระบุปัจจัยความเครียดได้ด้วย รวมทั้งกลยุทธ์เพื่อการฟื้นตัวอย่างมีประสิทธิภาพ และผลกระทบจากการมีโภชนาการที่ดี

ความเครียดและการฟื้นสภาพจะใช้การอ่านค่าเซ็นเซอร์หัวใจแบบออพติคอล และเพื่อรับข้อมูลเหล่านี้ระหว่างวัน จึงต้องเปิดใช้งาน HR ประจำวัน ดูที่ 6.5. อัตราการเต้นของหัวใจ

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

ค่า HR เหล่านี้สามารถเปลี่ยนได้ง่ายๆ ในส่วนการตั้งค่าของ **ทั่วไป** » **ส่วนบุคคล**

 **เคล็ดลับ:** ใช้การอ่านอัตราการเต้นของหัวใจสุดท้ายที่วัดได้ระหว่างการนอนหลับเป็น HR ขณะพักก่อน

จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปยังวิดเจ็ตทรัพยากร



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

6.15. ความสูงและความกดอากาศ

Suunto Vertical วัดความดันอากาศสัมบูรณ์อย่างต่อเนื่องโดยใช้เซ็นเซอร์ความดันในค้ำ ระบบนี้จะคำนวณความสูงหรือความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลโดยขึ้นอยู่กับการวัดนี้และค่าอ้างอิงความสูงของคุณ

 **ข้อควรระวัง:** ต้องกันพื้นที่รอบๆ รูเซ็นเซอร์ความดันอากาศสองรูที่ตำแหน่งหกนาฬิกาด้านข้างนาฬิกาของคุณไว้เพื่อไม่ให้มีสิ่งสกปรกและทรายเข้ามาได้ อย่าสอดวัตถุใดๆ ลงในสองรูนี้เพราะอาจทำให้เซ็นเซอร์เสียหายได้

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปที่วิดเจ็ตความสูงและความกดอากาศ วิดเจ็ตมีสามมุมมองที่เข้าถึงได้ด้วยการปัดขึ้นและลง มุมมองแรกจะแสดงระดับความสูงปัจจุบัน



ปัดขึ้นเพื่อดูความดันอากาศและกราฟแสดงแนวโน้มของบารอมิเตอร์



ปัดขึ้นอีกครั้งเพื่อดูอุณหภูมิ

ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางเพื่อย้อนกลับ

ตรวจสอบว่ามีที่ตั้งอ้างอิงระดับความสูงอย่างถูกต้องหรือไม่ (โปรดดู 3.18. เครื่องวัดความสูง) คุระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันได้จากแผนที่ภูมิประเทศส่วนใหญ่หรือแผนที่ออนไลน์หลัก เช่น Google Maps

การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในท้องถิ่นส่งผลกระทบต่อ การอ่านระดับความสูง หากสภาพอากาศในท้องถิ่นเปลี่ยนแปลงบ่อย ควรรีเซ็ตอ้างอิงระดับความสูงอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะก่อนเริ่มการเดินทางครั้งต่อไป

โปรไฟล์ระดับความสูง-บารอมิเตอร์อัตโนมัติ

ทั้งการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศและระดับความสูงจะทำให้ความดันอากาศเปลี่ยนแปลง จัดการได้โดย Suunto Vertical จะสลับระหว่างการแปลผลการเปลี่ยนแปลงในความดันอากาศขณะที่ความสูงหรือสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงไปตามการเคลื่อนไหวของคุณ โดยอัตโนมัติ

หากนาฬิกาพบการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง ก็จะสลับไปเป็นการวัดระดับความสูง เมื่อดูกราฟความสูง นาฬิกาจะอัปเดตข้อมูลโดยล่าช้าไม่เกิน 10 วินาที
ถ้าคุณอยู่ที่ที่มีความสูงคงที่ (เคลื่อนไหวนในแนวตั้งน้อยกว่า 5 เมตรภายใน 12 นาที) นาฬิกาจะแปลผลการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศทั้งหมดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ

6.16. เข็มทิศ

Suunto Vertical มีเข็มทิศแบบใจโรที่ช่วยให้คุณปรับทิศทางตัวเองที่สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็กได้ เข็มทิศที่ซัดเซกการเอียง จะช่วยให้คุณอ่านค่าได้ถูกต้อง แม้ว่าเข็มทิศจะไม่อยู่ในระนาบแนวนอน

คุณสามารถเข้าถึงเข็มทิศโดยการปัดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกา หรือกดปุ่มล่าง

วิดเจ็ตเข็มทิศจะมีข้อมูลต่อไปนี้:

- ลูกศรที่ชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก
- ทิศทางการมุ่งหน้า
- ทิศที่มุ่งหน้าไปเป็นองศา
- ระดับความสูง
- ความดันอากาศ



หากต้องการออกจากวิดเจ็ตเข็มทิศ ให้ปัดขวาหรือใช้ปุ่มกลาง

ขณะอยู่ในวิดเจ็ตเข็มทิศ คุณสามารถปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอ หรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดช่วยให้คุณเข้าถึงการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น การตรวจสอบพิกัดตำแหน่งปัจจุบันหรือการเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

ปัดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อออกจากรายการทางลัด

6.16.1. การปรับเทียบเข็มทิศ

หากยังไม่ได้ปรับเทียบเข็มทิศ ระบบจะแจ้งให้คุณปรับเทียบเข็มทิศเมื่อเข้าสู่วิดเจ็ตเข็มทิศ



 **หมายเหตุ:** เข็มทิศจะปรับเทียบตัวเองเมื่อใช้งาน แต่หากนาฬิกาได้รับผลกระทบจากสนามแม่เหล็กแรงสูงหรือการเคาะอย่างแรง เข็มทิศอาจแสดงทิศทางที่ไม่ถูกต้อง ปรับเทียบเข็มทิศใหม่เพื่อแก้ไขปัญหานี้

6.16.2. การตั้งค่าการเบี่ยงเบน

ต้องมีการตั้งค่าการเบี่ยงเบนที่แม่นยำเพื่อให้เข็มทิศอ่านค่าได้อย่างถูกต้อง

แผนที่กระดาษจะชี้ไปที่ทิศเหนือจริง แต่เข็มทิศจะชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก - ภูมิภาคบนโลกที่มีแรงสนามแม่เหล็กของโลกดึงดูดอยู่ เนื่องจากทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงไม่ได้อยู่ที่ตำแหน่งเดียวกัน คุณจึงต้องตั้งค่าการเบี่ยงเบนบนเข็มทิศ มุมระหว่างทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงคือการเบี่ยงเบนของคุณ

ค่าการเบี่ยงเบนจะแสดงไว้ในแผนที่เกือบทั้งหมด ตำแหน่งของทิศเหนือแม่เหล็กเปลี่ยนแปลงทุกปี ดังนั้น แนะนำให้เข้าไปที่เว็บไซต์ เช่น www.magnetic-declination.com เพื่อดูค่าการเบี่ยงเบนที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบันที่สุด

แต่แผนที่สำหรับกีฬาประเภทเดินเท้าที่ใช้แผนที่และเข็มทิศจะวาดให้สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก หากกำลังใช้แผนที่สำหรับกีฬาประเภทเดินเท้าที่ใช้แผนที่และเข็มทิศ คุณต้องปิดการแก้ไขค่าการเบี่ยงเบนโดยตั้งค่านี้เป็น 0 องศา

คุณสามารถตั้งค่าการเบี่ยงเบนได้จาก การตั้งค่า ภายใต้ การนำทาง » การเบี่ยงเบน

6.17. ตัวจับเวลา

นาฬิกามีนาฬิกาจับเวลาและตัวนับเวลาถอยหลังที่ใช้ในการวัดเวลาพื้นฐาน จากหน้าปัดนาฬิกา ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างจนกว่าจะเห็นวิดเจ็ตตัวจับเวลา



เมื่อเข้าสู่วิดเจ็ตครั้งแรก วิดเจ็ตจะแสดงนาฬิกาจับเวลา หลังจากนั้น วิดเจ็ตจะจำสิ่งที่คุณใช้ล่าสุด ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกาจับเวลาหรือตัวนับเวลาถอยหลัง ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัด ตั้งตัวจับเวลา ที่คุณเปลี่ยนการตั้งค่านาฬิกาได้

นาฬิกาจับเวลา

เริ่มและหยุดนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มบน คุณสามารถจับเวลาต่อโดยกดปุ่มบนอีกครั้ง รีเซ็ตได้โดยกดปุ่มล่าง



นอกจากการจับเวลาด้วยการปิดขวาหรือใช้ปุ่มกลาง

ตัวนับเวลาถอยหลัง

ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างในวิดเจ็ตตัวจับเวลาเพื่อเปิดเมนูทางลัด จากตรงนั้น คุณสามารถเลือกตัวนับเวลาถอยหลังที่มีอยู่แล้วหรือสร้างตัวนับเวลาถอยหลังเองได้



หยุดและรีเซ็ตตามต้องการ โดยกดปุ่มบนและปุ่มล่าง

นอกจากตัวจับเวลาด้วยการปิดขวาหรือกดปุ่มกลาง

6.18. ออกซิเจนในเลือด

⚠ คำเตือน: Suunto Vertical ไม่ใช่เครื่องมือแพทย์และระดับออกซิเจนในเลือดที่ระบุโดย Suunto Vertical ไม่ได้มีไว้สำหรับการวินิจฉัยหรือติดตามสถานะทางการแพทย์

คุณสามารถวัดระดับออกซิเจนในเลือดได้ด้วย Suunto Vertical จากมุมมองหน้าปัดนาฬิกา ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปยังวิดเจ็ต ออกซิเจนในเลือด

ระดับออกซิเจนในเลือดสามารถบ่งบอกถึงการทำงานหนักเกินไปหรือความเหนื่อยล้า และการวัดยังเป็นตัวบ่งชี้ที่เป็นประโยชน์ของความตึงเครียดในการปรับตัวให้ชินกับสภาพอากาศสูง

ระดับออกซิเจนในเลือดปกติอยู่ระหว่าง 96% ถึง 99% ที่ระดับน้ำทะเล ค่าที่ดีต่อสุขภาพอาจลดลงเล็กน้อยที่ระดับความสูงมาก การปรับตัวให้ชินกับความสูงได้จะทำให้ค่าเพิ่มขึ้นอีกครั้ง

วิธีวัดระดับออกซิเจนในเลือด:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปยังวิดเจ็ต ออกซิเจนในเลือด
2. เลือก วัดทันที

3. มือของคุณต้องนิ่งในขณะที่นาฬิกากำลังวัด
 4. หากการวัดล้มเหลว โปรดปฏิบัติตามวิธีใช้ในนาฬิกา
 5. เมื่อวัดเสร็จแล้ว ค่าออกซิเจนในเลือดของคุณจะปรากฏขึ้น
- คุณยังสามารถวัดระดับออกซิเจนในเลือดระหว่าง 6.13. นอนหลับ ของคุณ

7. คู่มือ SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ คู่มือรวบรวมคำแนะนำแบบเรียลไทม์บนนาฬิกา Suunto ของคุณจากกีฬาและบริการกลางแจ้งที่คุณชื่นชอบ คุณสามารถค้นหาคู่มือใหม่จาก SuuntoPlus™ Store หรือจัดทำคู่มือด้วยเครื่องมือต่างๆ เช่น Workout Planner ของแอป Suunto

โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคู่มือที่มีอยู่ทั้งหมดและวิธีซึ่งคู่มือบุคคลที่สามกับอุปกรณ์ของคุณใน www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides

วิธีเลือก SuuntoPlus™ คู่มือในนาฬิกาของคุณ:

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลื่อนไปที่คู่มือที่คุณต้องการใช้แล้วกดปุ่มกลาง
3. ช้อนกลับไปที่มีมุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
4. กดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปถึง SuuntoPlus™ คู่มือ ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง



หมายเหตุ: Suunto Vertical ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว

8. แอปกีฬา SuuntoPlus™

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

วิธีใช้แอปกีฬา SuuntoPlus™:

1. ก่อนจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลือกแอปกีฬาที่ต้องการ
3. หากแอปกีฬาใช้อุปกรณ์ภายนอกหรือเซ็นเซอร์ แอปจะทำการเชื่อมต่อโดยอัตโนมัติ
4. เลื่อนขึ้นไปเพื่อดูมุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. กดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปถึง SuuntoPlus™ แอปกีฬา ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง
6. หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว คุณจะพบผลลัพธ์ของ SuuntoPlus™ แอปกีฬาในส่วนสรุป หากมีผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้อง

คุณสามารถเลือกว่าแอปกีฬา SuuntoPlus™ ใดที่คุณต้องการใช้ในนาฬิกาในแอป Suunto ไปที่ Suunto.com/SuuntoPlus เพื่อดูว่านาฬิกาของคุณมีแอปกีฬาใดบ้าง



หมายเหตุ: Suunto Vertical ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว

9. การดูแลและให้บริการ

9.1. แนวทางการใช้งาน

จับถืออุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง - อย่าให้ถูกกระแทกหรือทำตก

ภายใต้สถานการณ์ปกติ ไม่จำเป็นต้องนำนาฬิกาเข้ารับการบริการใดๆ ควรล้างด้วยน้ำจืด สบู่อ่อนเป็นประจำและทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มชื้นๆ หรือผ้าขามัวร์

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมของ Suunto เท่านั้น - ความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้จะไม่อยู่ในการรับประกัน

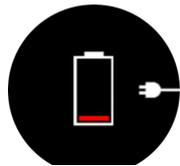
9.2. แบตเตอรี่

ระยะเวลาในการชาร์จหนึ่งครั้งจะขึ้นอยู่กับวิธีและสถานะในการใช้งานนาฬิกา เช่น อุณหภูมิที่ต่ำจะลดระยะเวลาของการชาร์จหนึ่งครั้ง ตามปกติ ความจุของแบตเตอรี่จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



หมายเหตุ: ในกรณีที่มีความจุลดลงผิดปกติเนื่องจากแบตเตอรี่มีข้อบกพร่อง การรับประกันของ Suunto จะครอบคลุมการเปลี่ยนแบตเตอรี่เป็นเวลาหนึ่งปีหรือการชาร์จสูงสุด 300 ครั้ง แล้วแต่กรณีใดถึงก่อน

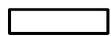
เมื่อระดับประจุแบตเตอรี่ต่ำกว่า 20% และต่อมา 5% นาฬิกาของคุณจะแสดงไอคอนแบตเตอรี่ต่ำ ถ้าระดับการชาร์จต่ำมาก นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพลังงานต่ำและแสดงไอคอนการชาร์จ



ใช้สาย USB ที่ให้มาในการชาร์จนาฬิกา เมื่อระดับแบตเตอรี่สูงพอ นาฬิกาจะตื่นจากโหมดพลังงานต่ำ

9.3. การกำจัดทิ้ง

โปรดกำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์อย่าทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ ถ้าต้องการ



10. อ่างอิง

10.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามข้อกำหนดและข้อกำหนดทางเทคนิค โดยละเอียด โปรดดูที่ “ข้อมูลความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์และกฎข้อบังคับ” ที่จัดส่งพร้อมกับคุณ Suunto Vertical หรือมีให้บริการที่ www.suunto.com/userguides

10.2. CE

ด้วยเหตุนี้ Suunto Oy จึงประกาศว่าอุปกรณ์วิทยุ OW222 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU ที่สอดคล้องฉบับเต็มของของประกาศมาตรฐานสหภาพยุโรประบุไว้ในเว็บไซต์ 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.